



PLA FÍSIC SETMANA DEL 6 AL 12 D'ABRIL

SETMANA 4

INFANTILS

ESCALFAMENT

LLEGIU AMB ATENCIÓ!!! Han canviat ses repeticions/temps. 😊

(Teniu diferents opcions per escalfar, trieu-ne una).

1. Córrer pel passadís de casa **10 sèries d'1'** amb **5'' de descans** entre sèries.
2. Pujar i baixar escales, **10 sèries de 10 escalons amb 15'' de descans** entre sèries.
3. Saltar a la corda, **5 sèries de 2'** amb **15'' de descans** entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, **15' seguits**.

+ sèries de planxa.

- Planxa normal. **6 sèries de 15''**, descansar **10''** entre sèries.
- Planxa lateral. **4 sèries de 30'' (2/costat)** amb **10'' de descans** entre sèries.
- Planxa en moviment. Obrir i tancar peus. **4 sèries de 20 repeticions**.

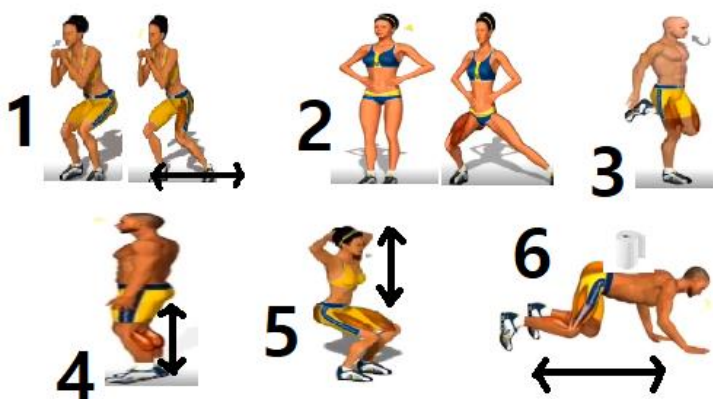
Estiraments suaus.

PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

Sessió 1.

Hem de fer 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 20'' cada exercici i descansant 10'' abans de fer el següent. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



Exercici 1. Amb els genolls flexionats durant tot l'exercici, obrim i tanquem cames alternativament. Molt important mantenir la flexió durant tota l'estona (sense que els genolls passin la punta del peu), així com l'esquena recta.

Exercici 2. Una vegada cada cama, realitzem una passa llarga al costat i flexionem el genoll, aguantem 3'' i tornem a la posició inicial abans de canviar de cama. Esquena recte, genoll no passa punta del peu.

Exercici 3. Talons al cul alternativament, el més ràpid que pugueu. Heu d'intentar mantenir-vos al lloc amb el cos recte.

Exercici 4. Treballem bessons, separarem el taló del terra fent força amb la punta del peu. Just hem de separar dos dits el taló del terra, pujar i baixar suau.

Exercici 5. Sentadillas, pujar i baixar. Cos recte, genoll no passa punta del peu. Els braços els podeu col·locar estirats a davant el pit o al cap, si els poseu al cap, no us l'ha d'empènyer cap endavant.

Exercici 6. Caminar cap endavant i cap enrere sense que caigui el rotllo de paper de WC. Mantenir esquena recte i genolls flexionats sense que toquin al terra.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis (durant 1' cada exercici).

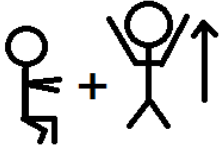





Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

+ Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 2.

Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Entre exercicis es descansa 15". Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

<p>2x10 sentadilla + salt. Quan saltem estirem les cames i per caure recolzem progressivament primer la punta i després el taló.</p>	<p>10 repeticions amb cada braç. Agafar el bòtil amb el braç estirat en paral·lel al pit. Pujar ràpid flexionant el braç a 90 graus i baixar lent fins posició inicial.</p>	<p>1'. Saltant, obrir i tancar cames al lloc.</p>
		
<p>10 repeticions amb cada braç. Agafar el bòtil amb el braç estirat en paral·lel al pit. Ara el moviment és a la inversa. Pujar lent flexionant el braç a 90 graus i baixar ràpid fins posició inicial.</p>	<p>10 repeticions. Començar recolzant colzes per passar a estirar els braços sense que el paper d'WC es caigui. Pujar i baixar fins a completar les repeticions.</p>	<p>2x30" (aguantar posició) sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats.</p>
		

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 3 exercicis, 3 sèries de 20 repeticions de cada un.

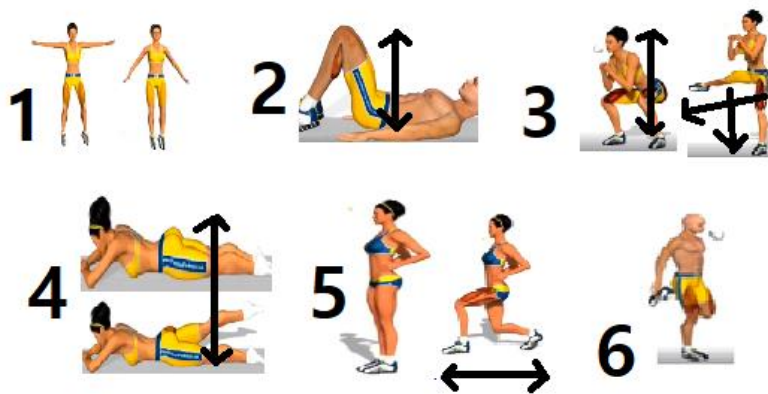
Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=101s>

+ Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 3.

Hem de fer 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 20" cada exercici i descansant 10" abans de fer el següent. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



Exercici 1. Saltar obrint i tancant cames.

Exercici 2. Pont. Pujar i baixar cintura, aconseguint que quan pugem, pit, cintura i genolls queden en línia. Pujar ràpid i baixar lent.

Exercici 3. Sentadilla + extensió lateral. Realitzar una sentadilla mantenint el cos recte i sense que els genolls passin la punta del peu, quan pugem estirem una cama al costat com si volguéssim donar una "patada". Cada vegada que realitzem la sentadilla canviem de cama.

Exercici 4. Pujar i baixar suau i de forma controlada les cames de forma alternada. Basta que separeu la cama un pam del terra. Mantenir cos recte.

Exercici 5. Passa cap endavant + mantenir equilibri durant 3" abans de canviar de cama. Mantenir cos recte, els dos genolls flexionats 90 graus, el de davant no passa la punta del peu.

Exercici 6. Talons al cul alternativament, el més ràpid que pugueu. Heu d'intentar mantenir-vos al lloc amb el cos recte.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis (durant 1' cada exercici).




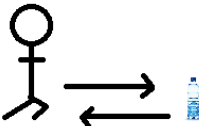


Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2do>

+ Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 4.

Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Entre exercicis es descansa 15". Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

4x8 (2 sèries per cada costat). Sentadilla + obertura lateral.	4x8 (2 sèries per cada costat). Equilibri sobre un peu, agafar bòtil d'aigua i deixar-lo a terra.	3x10 pont. Separació de peus, alçada espatlles. Quan pugeu els genolls, sa panxa i el pit han d'estar en línia.
		
10 repeticions. Córrer tres passes, agafar bòtil d'aigua i tornar al punt inicial d'esquena.	10 repeticions. Agafar dos bòtils d'aigua. Pujar i baixar braços sense doblegar-los fins dalt es cap i baixar fins a estar en línia amb el pit.	10 repeticions. Ens col·locarem en posició de planxa i a l'esquena ens posarem un rotllo de paper de wc. Hem d'intentar estirar els braços alternativament, sense que caigui el paper.
		

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 3 exercicis, 3 sèries de 20 repeticions de cada un.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=101s>

+ Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 5. Entre part A i B → Descansar 1' 30". // Entre voltes 1'.

a) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis, 15" de descans entre exercici.



Exercici 1. Si no teniu pilota, podeu utilitzar un coixí gruixat o un rotllo de paper de cuina.

Exercici 2. Squat és el que tots coneixeu com a sentadilla a un cama. És com si volguéssiu asseure's a una cadira. Sa pilota va a ses mans i heu d'intentar que quan flexioneu el genoll, els braços es mantinguin en línia amb es pit, a la vegada que tot el cos està recte.

Exercici 3. Manteniu els braços estirats, els genolls s'han d'apropar al pit quan realitzeu sa carrera. Intentar mantenir esquena recta en línia amb tot el cos.

b) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis, 15" de descans entre exercici.

<p>Puente invertido 3x10</p>		<p>Lumbares 6x6"</p>		<p>Recepciones 2 pies 12</p>	
----------------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------------------	---

Exercici 1 i 2. Si no teniu pilota gran, ho podeu fer directament al terra. A l'exercici 2 heu d'estirar els braços i desferrar el tronc del terra, com si fóssiu Superman.

Exercici 3. Consisteix en fer una aturada en 2 temps i una sentadilla cada vegada. Per fer l'aturada heu de guanyar distància del lloc on comenceu l'exercici. Quan flexioneu, heu d'intentar mantenir el cos recte i fixar-vos que els genolls no passen la punta del peu.

Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

TORNADA A LA CALMA

S'ha de realitzar sempre després d'haver acabat la part principal.

PROPIOCEPCIÓ:

(Sessió 1, 3 i 5). Amb sabates. Salts. Màx de número de salts en 10".

- Doble salt, un petit, un gran. Dos peus a la vegada.
- Doble salt, un petit, un gran. Dreta.
- Doble salt, un petit, un gran. Esquerra.
- Obrir i tancar.
- Salt + gir. Saltar amb dos peus i caure amb un. Aturant a cada gir per recolzar de nou els dos peus.

(SEMPRE!) Sense sabates.

- Caminar de puntes.
- Caminar de talons.
- Caminar recolzant el lateral exterior del peu.
- Caminar recolzant l'interior del peu.
- Caminar creuant els peus de puntes.
- Caminar recolzant taló i després punta successivament.

(SEMPRE!) + <https://www.youtube.com/watch?v=dovJZ1-mNVs>

(L'exercici que es fa amb una goma, si no en teniu a casa, realitzeu simplement el moviment. Es des banc el podeu fer perfectament a un escaló o simplement damunt una cadira).

+Estiraments:

