

PART FIXA

1. Escalfament

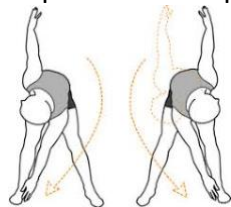
- a. Que comencin fent una mica de mobilitat, per no fer-se mal després. Rotació de turmells, canells, genolls, cintura, coll... una mica tot el cos



- b. A continuació, que es posin a moure els braços (com si fessin un molí). Primer amb el braç dret, després amb l'esquerra, endavant i enrere. Si poden, que ho facin simultàniament amb els dos braços (és un exercici per saber coordinar els braços important)



- c. Un cop acabats els braços, que facin balancejar la cama dreta endavant i endarrere 10 cops. El mateix amb l'esquerra. Un cop acabats de fer els moviments endavant i endarrere, que facin el mateix moviment d'un costat a l'altre, primer amb la cama dreta (10 cops) i després amb l'esquerra (10 cops).
- d. A continuació, que obrin les cames i, amb els braços estesos, anar a buscar el peu esquerra amb la mà dreta i després, anar a buscar el peu dret amb la mà esquerra. Repetir-ho 20 cops



PART VARIABLE

1. Activitat física

- a. Pel primer exercici, les nenes i nens s'hauran de posar de peu. Del que es tracta és de que des de la posició inicial s'ajupin fins a tocar les mans amb els peus i d'allà

fer caminar les mans endavant fins que es quedin en posició de fer una flexió (sense arribar a baixar). Des d'aquesta posició han de caminar enrere fins tocar els peus amb les mans de nou, i tornar a la posició inicial, la d'estar de peu. Una vegada estiguin de peu, han de fer un salt. Que repeteixin la sèrie entre 7 i 10 vegades.

- b. A continuació, caldrà que es posin a terra una sèrie d'objectes. Ja poden ser sabates, ampolles d'aigua, rotllos de paper de vàter o qualsevol altra cosa que no es trenqui si se li dóna un cop. Posem els objectes en fila índia al terra, amb una mica d'espai entre ells, i en el que consisteix l'exercici és en que els nens facin circuits entre els objectes. Primer que comencin fent zig-zag corrent entre els objectes, i, que continuïn fent el mateix zig-zag però a peu coix. Després, poden continuar fent salts, amb les cames obertes on hi hagi l'objecte, i amb les cames tancades en els espais on no hi hagi objectes. Per últim, que realitzin el mateix zig-zag amb les quatre extremitats al terra.
- c. Per últim, farem una sèrie de planxes. Començarem fent uns 15-20 segons de la planxa normal (dos colzes a terra amb el cos recte). Quan acabin, 20 segons de descans i continuarem fent una planxa lateral. Per que no es facin mal als colzes, es poden fer amb els braços estirats (mirar foto adjunta). 20 segons cada costat.

PART COMPLEMENTÀRIA

Adjunto més dibuixos per pintar

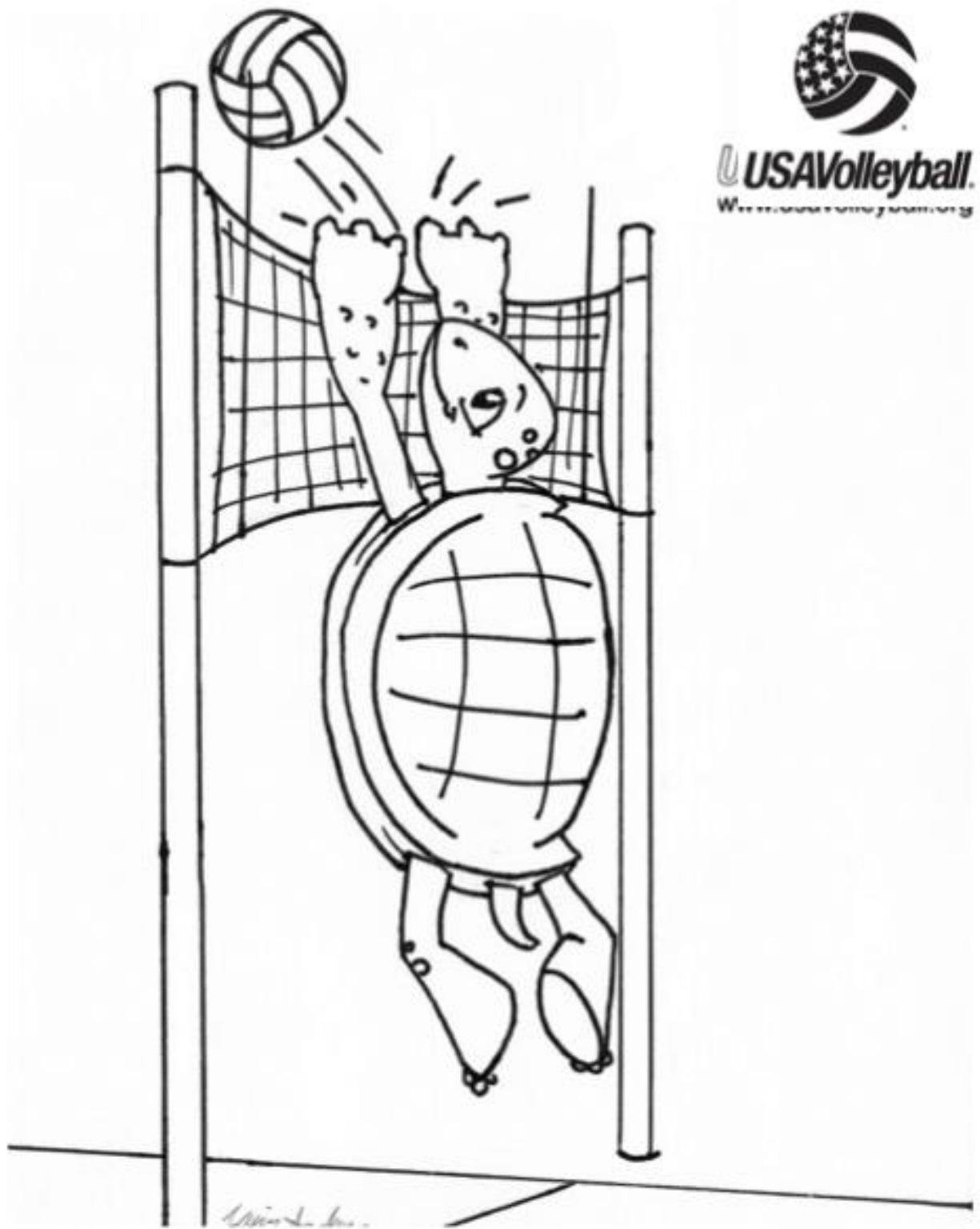


USAVolleyball.



USAVolleyball.

Mark Larkin



USA Volleyball.
www.usavolleyball.org



USAVolleyball