

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

2. Activitat física

- a. Per començar, que agafin una pilota (de paper, de pin-pon, de tennis, de plàstic o del que es tingui) i que la tirin amunt. Del que es tracta és de que quan la pilota està a l'aire han de picar de mans i tornar a agafar la pilota abans no toqui el terra. Que comencin picant de mans una vegada, després que tornin a llençar la pilota amunt i piquin de mans dos cops i així successivament fins que ja no en puguin fer més. Que repeteixin la sèrie unes 2 o 3 vegades. Haurien d'aconseguir picar de mans 3 vegades com a mínim abans no els caigui la pilota al terra.

- b. A continuació farem un mini circuit. Necessitem: una pilota, si pot ser de mida normal, objectes com els que hem anat fent servir al llarg de tot el confinament o qualsevol altre objecte (llibres, paper de vàter, ampolles...) i un espai una mica llarg. Iniciem el circuit dempeus, fem un salt amb els peus junts, a continuació una tombarella (voltereta), ens aixequem i tornem a fer un salt. A continuació, haurem col·locat 5 obstacles amb una separació d'uns 40 cm entre ells i hem d'anar fent salts obrint les cames on hi ha els obstacles i tancant-les on no hi son. Al arribar al final d'aquests obstacles, agafem la pilota que haurem deixat allà prèviament i tornem enrere pel mateix circuit fent zig-zag amb la pilota als peus. Un cop acabat el zig-zag, agafem la pilota i ens la posem entre les cames, fem 5 salts sense que se'ns caigui la pilota i en acabat, l'agafem, anem corrents a deixar-la al seu punt d'inici, tornem a la posició inicial i comencem de nou. Repetim el circuit unes 4 o 5 vegades.
- c. Per últim, ens col·loquem amb les cames obertes i els braços en creu. Sostenim una pilota (o qualsevol altre objecte) amb la mà dreta. Passem l'objecte de la mà dreta a la mà esquerra amb el braç estirat, passant per sobre del cap i tornem en posició de creu. D'aquí, la mà esquerra porta l'objecte al peu dret, sempre amb els braços estirats (en creu), i la mà dreta el recull per recuperar la posició inicial. Repetim l'exercici 5 vegades amb un braç, i després realitzem 4 repeticions més amb l'altre mà.