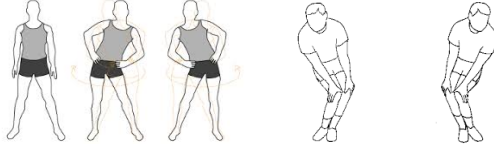


PART FIXA

1. Escalfament

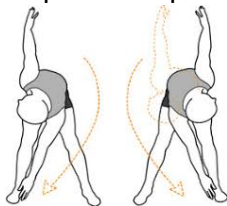
- a. Que comencin fent una mica de mobilitat, per no fer-se mal després. Rotació de turmells, canells, genolls, cintura, coll... una mica tot el cos



- 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. En aquest primer exercici, que comencin saltant tot portant els talons al cul. Un cop realitzats 20 salts en total, que facin 20 segons de descans. Passats aquests 20 segons, que facin 20 salts més portant els genolls al pit, i descansin durant uns altres 20 segons. Per últim, que es posin davant una paret realitzin 20 salts més davant aquesta. Del que es tracta és de que xoquin les mans

contra la paret amb els braços estirats mentre salten. Poden fer el mateix però xocant les mans de la mare/pare/germà(na).

- b. En el següent exercici, es tracta de fer un circuit per un espai de la casa, o per on vulguin. Han de posar-se una sèrie d'obstacles (ampolles d'aigua, cadires, llibres...) per la casa per tal de poder fer un circuit, on hi hagi zig-zags, espais estrets pels que passar pel mig i qualsevol altre cosa que vulguin. El circuit, però, l'han de fer gatejant amb un objecte a l'esquena (paper de vàter, llibre...) i que no els caigui en tot el recorregut. És un bon exercici d'equilibri i concentració.
- c. A continuació, que agafin qualsevol objecte que tinguin a mà, que no pesi massa (llibre, pilota de goma...). Que el deixin a terra davant dels seus peus, que separin una mica les cames amb l'objecte entremig i, l'exercici consisteix en que s'ajupin a recollir l'objecte i l'estirin cap al sostre amb els braços estirats. Després, que deixin l'objecte al terra i repetir el mateix moviment sense l'objecte. I així, que facin una seqüència de 10 repeticions, una vegada amb l'objecte i l'altre sense.

PART COMPLEMENTÀRIA

Adjunto a les següents pàgines alguns dibuixos de bàsquet per que els puguin pintar.





