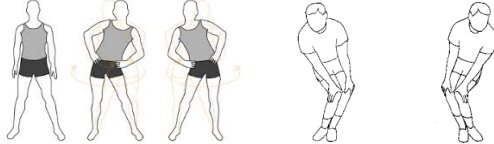


## PART FIXA

### 1. Escalfament

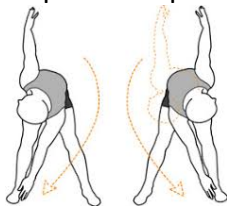
- a. Que comencin fent una mica de mobilitat, per no fer-se mal després. Rotació de turmells, canells, genolls, cintura, coll... una mica tot el cos



- 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. Tant en el volei com en el bàsquet, els salts son imprescindibles. Començarem per saltar portant els talons al cul. A continuació, fem 20 segons de descans i, un cop acabats, tornem a saltar portant els genolls al pit. Fem 20 segons de descans i, per finalitzar, ens posem davant d'una paret i realitzarem una sèrie de salts davant la paret. Del que es tracta és de xocar les mans contra la paret

amb els braços estirats mentre estem saltant. Podem fer el mateix però xocant les mans de la mare/pare/germà(na). Uns 20 segons per sèrie.

- b. A la segona part, 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**

Si us animeu, podeu fer una maqueta d'un camp de bàsquet, a veure què xules queden!

Podeu utilitzar els materials que vulgueu. Per exemple: Plastilina, cartolines, rotllos de paper de cuina/vàter, trossos de roba, "palillos" xinesos, caixes de sabates...

Envieu fotos si voleu!!

La setmana que ve més!