



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



QUEDAT A CASA, PERÒ ACTIVA'T

3ª SESSIÓ

DESPLAÇAMENTS

Fest cadascú dels exercicis durant un minut:

- **Camina normal**
- **Marxa ràpida**
- **Eleva genolls**
- **Eleva talons arrere**
- **El soldat**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESTIRAMENTS

- **Braços amunt**
- **Braços davant**
- **Braços darrere**
- **Tronc flexió lateral**
- **Tronc flexió de front**
- **Torsió**
- **Fondos frontals i laterals**

Duració: 3 minuts



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA

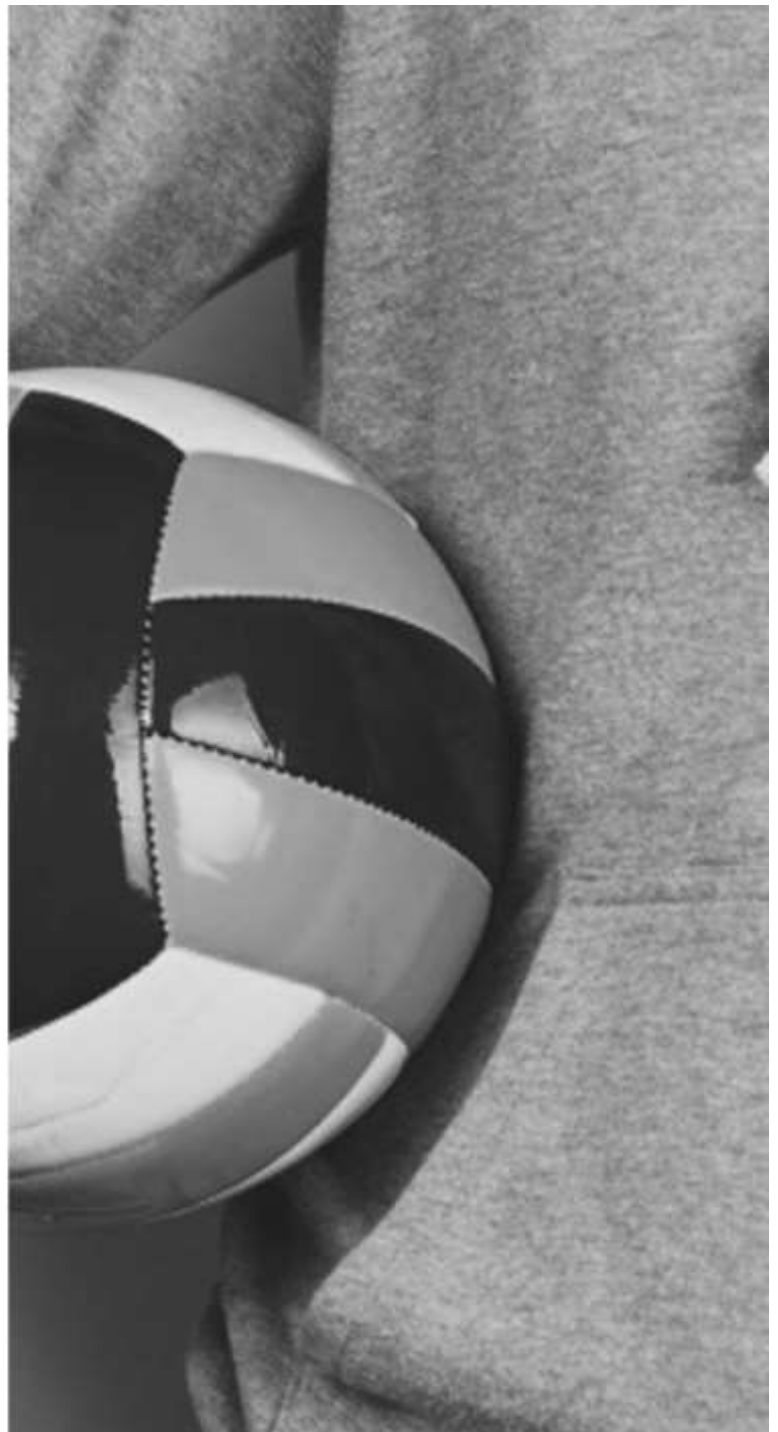


ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB UN BALÓ

- **Passa el baló d'una ma a l'altra. Notaràs com gira la munyeca- 16 repeticions.**
- **Eleva els braços rectes fins arribar al pit i torna a baixar. Controla la respiració- 16 repeticions**
- **Des del pit, estira els braços cap avant- 16 repeticions**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA

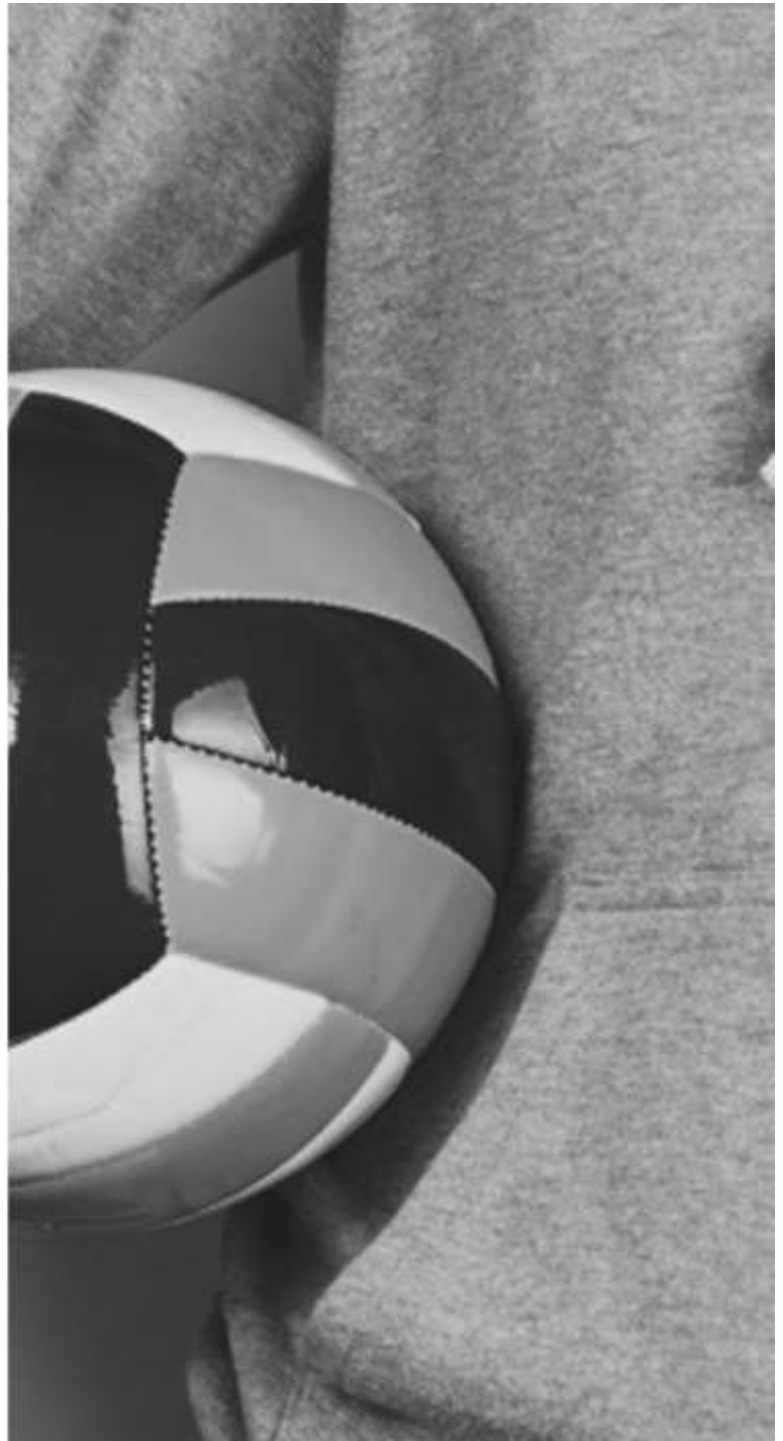


ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB UN BALÓ

- Des del pit, roda els braços amb els colzes flexionats - 16 repeticions
- Des del pit, Flexió lateral de tronc - 16 repeticions
- Des del pit, torsió de tronc - 16 repeticions
- Des del pit, flexió de tronc cap avant—16 repeticions
- Porta el baló a un muscle i a l'altre—16 repeticions



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB UN BALÓ

Sentat a la cadira i agafa el baló !!! (Repetim 2 vegades)

- **Passa el baló per baix d'una cama i l'altra amb els genolls flexionats (Alça el peu) - 16 repeticions**
- **Fes el mateix amb la cama estirada- 16 repeticions**
- **Subjecta el baló entre els genolls i fes la mecedora - 16 repeticions**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB UN BALÓ

Sentat a la cadira i agafa el baló !!! (Repetim 2 vegades)

- **Subjecta el baló entre els turmells. Estira i flexiona els genolls—16 repeticions**
- **Agafa el baló amb les mans: obri i tanca les cames—16 repeticions**
- **Deixa i agafa el baló a terra a un costat i a l'altre de la cadira—16 repeticions**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB UN BALÓ

Sentat a la cadira i agafa el baló !!! (Repetim 2 vegades)

- **Deixa i agafa el baló a terra davant dels peus— 16 repeticions**
- **Baló al pit: Estira el cos i els braços cap a davant i torna— 16 repeticions**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESTIRAMENTS AMB BALÓ

- **Braços amunt**
- **Braços davant**
- **Braços darrere**
- **Tronc flexió lateral**
- **Tronc flexió de front**
- **Torsió**
- **Fondo frontal i lateral**



RELAXACIÓ

**Fes 5 respiracions
profundes i relaxa el cos**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA