

Grup escolar de GAM+GAF

6-8 anys (GAF: Escolars Nivells A)
 3-5 anys podeu fer menys series de cada, es tracta de passar-ho molt be i de no oblidar allò après.



NO PAREM I A CASA ENS QUEDEM!


Petites recomanacions per realitzar correctament els exercicis i mantenir o millorar el to muscular, de manera que el temps d'espera es faci més curt i la reincorporació més ràpida:

1. Escalfa primer per augmentar la temperatura articular i donar el màxim de moviment articular.
2. Inicia la preparació física ordenada i manté el teu tó muscular. Vigila d'apretar l'esquena i les cames.
3. No et descuidis els estirament que ajuden a recuperar la musculatura
4. Família, us podeu afegir, ells us necessiten i us ho agrairan
5. Renteu-vos les mans abans i després i a la dutxa després d'entrenar.

1. Escalfament

1. <https://www.youtube.com/watch?v=IlyVdjEQRY&feature=youtu.be>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=VYtJAuoZxcc&feature=youtu.be>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=qqob4D3BoZc&feature=youtu.be>

2. Preparació física, manteniment del to muscular

GAMES/CARDIO	ABDOMINALS	LUMBAR	BRAÇOS
• Skipping 30 segons + Talons al cul 30 segons	• Abdominals petits x50	• Esquena terra, pujar i baixar les cames 10x	• 10x pam pams
• Flexió de cames i salt extensió 10x	• Posició "cullera" 15 segons	• Esquena terra, pujar i baixar lateralment (pendulem) 10x	• 6x flexions de braços en vertical (podeu fer-les amb ajuda)
• Vela i salt extensió 10x	• Balancejos en posició "cullera" 10x	• Panxa terra, peus de crol 30 segons	• 10x repulsions de braços a la paret
• 10 llançaments endavant, lateral i enrere amb cada cama	• Posició rodona (braços estirats +després a colzes) 30 seg. + 30seg.	• Balancejos panxa terra 10x	• 2x10 flexions de braços en planxa
• Saltar obrint i tancant cames i braços (Jumping Jacks)	• 10 carpes + aguanto 10" 		• 6" penjades amb els braços flexionats (si teniu opció de penjar-vos)

	<ul style="list-style-type: none"> • 10 agrupats • 10 V obertes 		
--	---	--	--

3. General

GIRS	SALTS	EQUILIBRIS/ MANTENIMENT	FORÇA/ ACROBÀCIES
• 6x Progressió del gir (posició de preparació)	• 6x doble pas	• 6x verticals mirant a la paret	• 6x tombarella endavant
• 6x mig gir en passé	• 6x salt extensió	• 6x verticals a la paret o no (“vertical – apreto – baixo – saludo!”)	• 6x olímpiques
	• 6x tisores	• 6x 6” àngel amb cada cama. Idem amb els ulls tancats.	• 6x vertical pont
	• 6x salt agrupat		• 6x tombarella enrere
	• 6 x Galop + Galop		• 6x roda

4. Exercicis i Rítmiques

EXERCICIS	RÍTMQUES
• 3 x Repassar l’exercici de Barra sobre una línia	• 3 x Repassar la rítmica de terra.

5. Estiraments

- 10 llançaments amb cada cama + aguantar 10” (davant, lateral i enrere)
- 40 segons sapo x 2
- 40 segons frontal x 2
- 40 segons espagat cama bona x 2
- 40 segons espagat cama dolenta x 2
- 20 segons isquials, 20 segons quàdriceps cada cama.
- Estirem espatlles 20” de cada:

