



Aquesta setmana treballarem el HÀBITS SALUDABLES i per tant no podem oblidar un aspecte molt important com és: l'**EXERCICI FÍSIC**. Per practicar aquests hàbits us proposo aquesta sessió que constarà de 3 fases:

## 1. ESCALFAMENT

## 2. TAULA D'EXERCICIS

## 3. ESTIRAMENTS

---

### **1. ESCALFAMENT:** Fase molt important, que convé fer bé, per evitar lesions durant l'activitat física. (duració 3 minuts)

Us proposo aquest vídeo que us guiarà en els exercicis:

<https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY&feature=youtu.be>

---

### **2.TAULA D'EXERCICIS:**

Seguiu aquests vídeos per als exercicis d'aquesta fase:

<https://www.youtube.com/watch?v=S1i06LYZas0&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=MKV4Zs6KRk&feature=youtu.be>

---

### **1. ESTIRAMENTS:**

Estiraments de les parts superiors del cos:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=mHZOR0OerAg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=mHZOR0OerAg&feature=emb_logo)

Estiraments de la part inferior del cos:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=6&v=ckS9CFSc8n0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=ckS9CFSc8n0&feature=emb_logo)

#### ASPECTES A TENIR EN COMPTE DELS ESTIRAMENTS:

- Tenir una postura adequada a l'hora de realitzar l'estirament.
- No ens hem de fer mal. Hem d'aguantar en diferents postures; així que cadascú sap on estar el seu lllindar.
- Els estiraments de les parts superiors han d'anar de 10 a 15 segons.
- Els estiraments de les parts inferiors han d'anar de 15 a 20 segons.
- Hem d'aguantar els mateixos segons als dos costats.



ESCOLA JOSEP MASCLANS  
Vallbona d'Anoia

**RECOMANACIONS:**

BUSQUEU UN ESPAI DE LA CASA A ON PUGUEU FER ELS MOVIMENTS COMODAMENT

AQUESTA TAULA D'EXERCICIS SERIA CONVENIENT FER-LA CADA DIA.

FEU L'ESFORÇ D'ACABAR-LA.

AL FINAL DE LA SETMANA PODEU ENVIAR-ME UN CORREU EXPLICANT COM US HA ANAT I QUANTS DIES HEU POGUT FER ELS EXERCICIS. El meu mail: [econde@xtec.cat](mailto:econde@xtec.cat)

**ÀNIMS I ENDAVANT !!!**