



Després del repte basat en el Burp IT On que us vaig proposar per les dues darreres setmanes, avui us presento un recull de diferents modalitats de Fitness per tal que intenteu mantenir un ritme de, com a mínim, **30 minuts cada dia d'activitat física**.

## Per què cal fer activitat física cada dia?



Ajuda a prevenir i controlar les malalties



Millora la salut mental i redueix l'estrès



Millora el funcionament del cos



Et dona més energia i enforteix el teu cor



Ajuda a mantenir el pes saludable



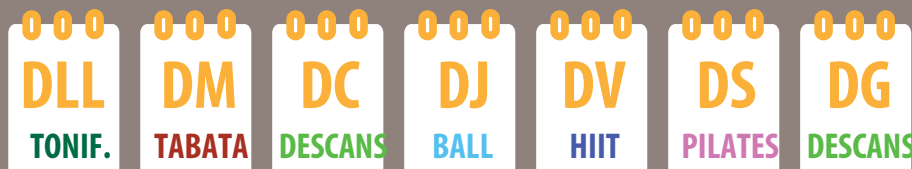
Millora l'autoestima i l'estat d'ànim



Millora el son i afavoreix el descans

El **fitness** és l'exercici físic fet per mantenir un correcte estat de salut. Recull l'ideal grec de la 'kalokagatia' que vol dir "Sa i Bonic". L'entrenament en fitness busca el desenvolupament total de totes les nostres qualitats físiques: entrenar i millorar el cor i els pulmons, augmentar la força, la flexibilitat i l'elasticitat dels músculs i potenciar la coordinació.

Us presento 5 modalitats de fitness, una per cada dia de la setmana més dos de descans intercalats. Us proposo aquest ordre, que podeu canviar al vostre gust:



# MOU-TE ++



## Tonificació

El treball de Tonificació busca millorar la capacitat del múscul de contraure's de manera ràpida i forta. És un treball amb exercicis globals que en acabar la sessió deixa la sensació de força en el cos.

**Cicle Inicial:** SuperMario Work Out 

**Cicle Mitjà:** Kids Work Out 

**Cicle Superior:** Iniciació a Strong 

En la primera sessió és recomanable que els alumnes de Cicle Mitjà i de Cicle Superior comenceu per la proposta del cicle anterior. Si veieu que la podeu fer sense problema, proveu amb la sessió següent. La proposta per a Cicle Superior és Intensa. Fixeu-vos que les diferents persones que surten en el vídeo fan nivells diferents per a cada exercici. Comenceu pels fàcils.

És molt important hidratar-se bé abans de començar.

## Ioga i Pilates


Tant el ioga com el Pilates són dues disciplines que ens ajuden a millorar la nostra postura corporal, no només durant les sessions sinó també al llarg del dia perquè és un treball que se centra en el control muscular, la mobilitat articular, la flexibilitat, la respiració i l'autoconeixement. A tot això el ioga hi afegeix la meditació.

Les propostes que us adjunto van encaminades a que conegueu aquest forma d'activitat física que va molt bé de combinar amb les altres que us he proposat, més intenses i dinàmiques.

**Cicle Inicial:** Ioga: Tutorial de pràctica (les postures dels animals) 

**Cicle Mitjà i Superior**

Ioga: Sessió per a principiants 

Pilates: Sessió per a principiants 





## Tabata

El **Tabata** és una manera de treballar el cos fent exercicis d'alta intensitat amb una durada molt curta que va molt bé combinar amb altres formes d'entrenament més suaus i de més durada. En el Tabata es fan circuits curts de 8 estacions de 20 segons de durada i 10 segons de descans entre cada estació.

### Cicle Inicial:

Coreografia " I'm Blue" del Just Dance (escalfament) 

Rutina Tabata Sonora Elementary 

5' de descans

Rutina tabata Sonora Elementary 

### Cicle Mitjà:

Happy Warm Up (Escalfament) 

Rutina Tabata Escola Sonora 

5' de descans

Escull rutina Jedi (  ) Harry Potter (  ) o Avengers (  )

### Cicle Superior:

Happy Warm Up (Escalfament) 

FORTNITE Tabata ( tria si vols versió balls o versió exercicis) 

5' de descans

Rutina Tabata Group 

En la primera sessió és recomanable que els alumnes de Cicle Mitjà i de Cicle Superior comenceu per la proposta del cicle anterior. Si veieu que la podeu fer sense problema, proveu amb la sessió següent.

La proposta de rutina Tabata per a Cicle Superior és intensa. Els nois i noies que ens la presenten podríem dir que són una mica "flipats" i fan una mica el "xulito" però els exercicis estan molt bé. Si no podeu seguir el seu ritme feu el mateix exercici però més a poc a poc. Hidrateu-vos bé!





## Ball

Posar-se a **Ballar** és una de les activitats més aeròbiques que hi ha. I si trobes un estil i unes coreografiades que t'agradin a part de saludable és divertida. Ballar durant una estona seguida posa en marxa el sistema circulatori i el respiratori així com el sistema neuromuscular, ja que cal posar molta atenció en la coordinació dels moviments i en seguir el ritme. Perquè sigui efectiu cal que balleu durant més de mitja hora. Combineu propostes per arribar a aquest temps.

### Cicle Inicial:

- Recull de coreografies infantils ▶
- Les Mills, Born To Move ▶
- Canal de Youtube del Just Dance ▶

### Cicle Mitjà:

- Les Mills, Born To Move ▶
- KIDZ BOP Dance Along ▶
- Canal de Youtube del Just Dance ▶

### Cicle Superior:

- Move With Colour (sessions de 10 minuts de diferents estils de ball) ▶
- Afrobeats & Dancehall ▶
- Canal de Youtube del Just Dance ▶

Les propostes per cicles tenen a veure amb la dificultat de les coreografies i amb els estils de música. Evidentment que podeu ballar (o intentar ballar) la coreografia del nivell que més us agradi.

Beveu aigua abans de començar i tingueu la cantimplora o l'ampolleta a mà.

Missatge especial per als nens que no veuen gaire clar això de posar-se a ballar: traieu-vos les manies de sobre ;)





## HIIT

L'entrenament **HIIT** (entrenament intervàlic d'alta intensitat) és un entrenament amb propietats semblants al Tabata que busca millorar la condició física fent exercicis curts i amb poques repeticions. La diferència principal amb el Tabata és que aquí es conten les repeticions i no el temps.

Les propostes que us passo són fetes per un preparador físic que és diu Maurice Jones i estan pensades per als nens ( en els vídeos surten nens fent els exercicis). Els vídeos són en anglès, però parant una mica l'orella i seguint les imatges no tindreu cap problema per seguir-los i a sobre practicareu l'idioma ;).

### Cicle Inicial:

Kids workout 1 Beginners 

### Cicle Mitjà:

Kids HIIT Workout 2 

### Cicle Superior:

Kids HIIT Workout 3 

En la primera sessió és recomanable que els alumnes de Cicle Mitjà i de Cicle Superior comenceu per la proposta del cicle anterior. Si veieu que la podeu fer sense problema, passeu al nivell següent.

De tots els exercicis que proposa les flexions segurament són les que us portaran més problemes. Us proposo dues opcions:

Opció 1: Baixar molt i molt poc (10 centímetres)

Opció 2: Fer les flexions amb els genolls tocant a terra com la imatge que us poso aquí sota

