l'esport és vida

ACTIVA'T

Serveis Esportius Municipals Oliva

ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA

SALUDA

Protegir-se front la COVID-19 no és sinònim de no fer res, de fet, hi ha moltes activitats que podem realitzar per a aprofitar el temps. Per a aconseguir un envelliment actiu i millorar la nostra salut i qualitat de vida, hem de desenvolupar uns hàbits saludables mantenint una rutina diària d'activitats físiques i mentals que fomenten la nostra autoestima i independència.

Per això, amb l'objectiu de reduir els possibles efectes negatius que es puguen provocar sobre l'activitat física i la salut, tant física com mental, de la gent gran a causa del confinament, des del departament d'Esports de l'Ajuntament d'Oliva hem elaborat aquesta guia descriptiva d'exercici físic per a mantindre un bon estat de salut, condició física i qualitat de vida de la gent gran. Esperem que vos siga útil.

Yolanda Navarro, Regidora d'Esports de l'Ajuntament d'Oliva.

INDEX

1- Consell per al nostres majors

2- Realitza activitat física diaria

3- Alimentació saludable

4- Sessio amb Cadira

5- Sessió amb Piques

6- Sessió circuit pica- cadira- lliure

7- Sessió amb balons

8- Sessió amb Pes

9- Sessió amb Bandes

10- Sessió Graella de Jocs

11- Sessió Jocs Actius

12- Sessió Tai xí

CONSELLS PER ALS NOSTRES MAJORS

1. Hem d'alçar-nos a una hora prudent. Cal dormir entre 7/8 h i NO més!
2. S'ha de mantenir la mateixa higiene que quan anem a eixir per anar a les diferents activitats.
3. El desdejuni serà lleuger
4. Comencem el matí activant un poc el nostre cos en tasques de la casa. Ventilació, neteja, llavadora, etc.
5. És hora de fer exercici físic!! Al menys 40 minuts (Hi ha molta informació en els mitjans de comunicació respecte a aquest tema)
6. El dinar no ha de ser pesat
7. S'ha de descansar un poquet després de dinar
8. Cal caminar per la casa, eixir al balcó, aguaitar a la finestra vàries voltes al dia.
9. Anirà bé moure l'esquelet amb alguna música que t'agrade.
10. És aconsellable prendre líquids entre hores com alguna infusió.
11. El sopar haurà de ser frugal

Serveis Esportius Municipals Olivia

REALITZA ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA

LA TASCA DE CASA TAMBÈ ÉS FER EXERCICI I A MÉS...

- **PARLA I GESTICULA**
- **SOMRIU**
- **CANTA I BALLA**
- **ESCOLTA MÚSICA**
- **ESCRIU**
- **CAMINA**
- **JUGA**

SALUT FÍSICA = SALUT MENTAL

RECORDA QUE: " Per a cuidar el teu cos has de fer exercici i portar una alimentació sana i equilibrada"

Serveis Esportius Municipals Oliva

ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA

Alimentació saludable

VEGETALS:

Utilitza olis saludables com l'oli d'oliva o canola per a cuinar amb ensalades i en la taula. Limita la margarina o mantega. Evita les grasses trans.

Molts vegetals i variats són la millor opció.

Anotació: les creïlles i les papes fregides no són saludables.

FRUITES:

Menja fruita de tots els colors.

GRANS INTEGRALS:

Menja varietat de grans (cereals) integrals (com pa integral i arròs integral). Limita la ingesta de grans refinats com l'arròs o el pa blanc.

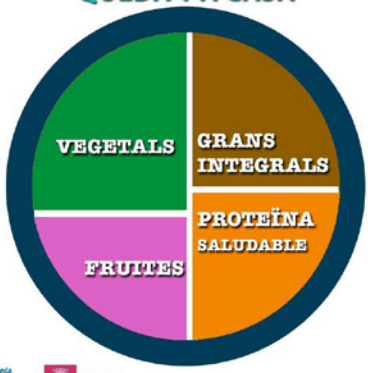
PROTEÏNA SALUDABLE:

Escull peix, aus, llegums i anous. Limita el consum de carns roges i formatges, embotit i carns processades.

AIGUA:

Pren aigua, té o café (amb poc o gens de sucre) Limita la llet i els lactis (1-2 porcions al dia). Evita el consum de begudes amb sucre.e.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE QUEDA'T A CASA



Sessió amb cadira

1

ESCALFAMENT ESTIRAMENTS

- Camina (3 minuts)
- Estira braços, cintura, cames (2 minuts)
- Desplaçaments:

Passos grans, genolls amunt, talons darrere, fondos, Passos de soldat (5 minuts)

2

RELAXACIÓ RESPIRACIÓ

RESPIRACIONS:

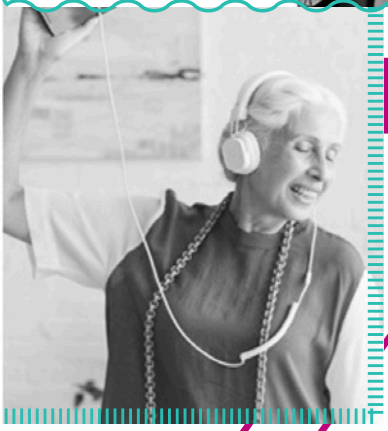
(Agafem aire lentament pel nas, i l'expulsem per la boca)
5 respiracions

- Assenta't en la cadira
- Fes Rotació de muscles
- Obrir i tancar braços
- Estirar els braços i les cames
- Obrir i tanquem les mans
- Movem els dits

3

A BALLAR!

Col·loca la radio o posa la teua cançò preferida i balla durant 10 minuts.



4

TREBALL GLOBAL AMB CADIRA

Assegut a la cadira
(1 minut cada exercici)

- Obri i tanca les cames
- Fes la tisoreta
- Fes la bicicleta
- Alça els genolls
- Estira i flexiona els genolls
- Alça les cames alternativament
- Gira la cintura

5

TREBALL GLOBAL AMB CADIRA

Assegut a la cadira
(1 minut cada exercici)

- Flexiona el cos als laterals
- Balanceja el cos cap avant i cap arrere (engronsadora)
- Alça't i assenta't

6

TREBALL GLOBAL AMB CADIRA

De peu darrere de la cadira
(1 minut cada exercici)

- Alça talons i puntes
- Eleva genolls
- Flexiona genolls (sentadilles)
- Eleva la cama cap avant
- Eleva la cama cap arrere
- Eleva la cama cap avant
- Flexiona el cos i saluda

Sessió amb piques

1

DESPLAÇAMENTS

Durant 1 minut fes cadascun dels exercicis:

- Camina normal
- Marxa ràpida
- Eleva genolls
- Eleva talons arrere
- Fes el moviments dels soldats

2

ESTIRAMENTS:

Durant 3 minuts fes aquests exercicis:

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

3

TREBALL AMB PIQUES

Podem utilitzar el pal d'una granera.
Agafa la pica amb les dues mans de manera horitzontal!

Repetim 2 vegades: Eleva els braços cap amunt i baixa'ls amb l'esquena sempre recta.
Controla la respiració – 16 repeticions

4

TREBALL AMB PIQUES

- Balanceig d'un costat a l'altre fins l'altura del pit—16 repeticions
- Balanceig d'un costat a l'altre fins a la vertical – 16 repeticions
- Rodaments cap a un costat i cap a l'altre alternativament – 8 repeticions

5

TREBALL AMB PIQUES

- Flexió de braços fins als muscles—16 repeticions
- Pica a l'atura del pit== Flexió lateral de tronc – 16 repeticions
- Pica a l'altura del pit== Torsió de tronc – 16 repeticions
- Eleva els braços cap amunt i baixar-los fins flexionar el tronc cap avant – 8 repeticions

6

TREBALL AMB PIQUES

Recolza la pica a terra i agafa-la amb les dos mans!!! (Repetim 2 vegades)

- Eleva talons alternativament – 16 repeticions
- Eleva genolls alternativament – 16 repeticions
- Cames obertes== Flexió de genolls—16 repeticions

7

TREBALL AMB PIQUES

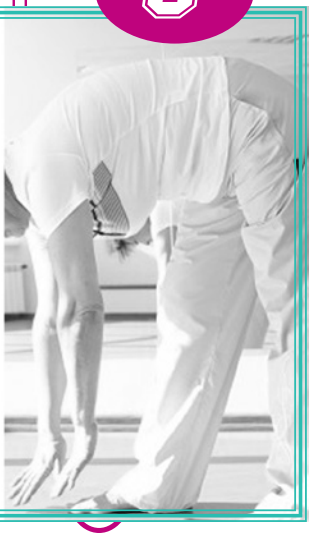
- Passos laterals a un costat i a l'altre—16 repeticions
- Elevació alterna de cama cap arrere—16 repeticions
- Elevació lateral de cama (1r dreta i després esquerra)—8 a cada costat
- Elevació alterna de cama cap avant – 16 repeticions
- Amb una cama davant i l'altra darrerre== Flexió de genolls – 8 per cada cama

8

FINALITZACIÓ

ESTIRAMENTS AMB PICA: Braços amunt, davant, darrere—Tronc flexió lateral, de front, torsió – Fondo frontal i lateral

RELAXACIÓ/ RESPIRACIÓ: Fes 5 respiracions profundes i relaxa el cos



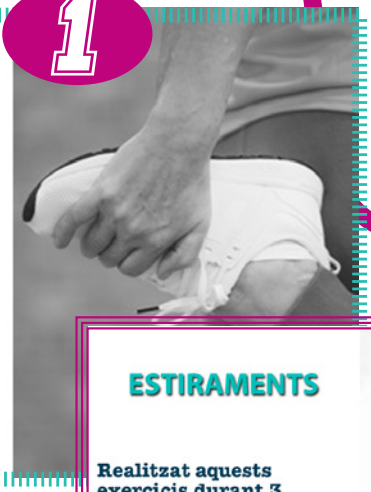
Serveis Esportius Manlleuda Olva

ESPORTS AJUNTAMENT D'OLVA

Sessió circuit pica-cadira-lliure

1

DESPLAÇAMENTS



Realitza aquests exercicis durant un minut:

Camina normal
Marxa rápida
Eleva genolls
Eleva talons arrere
El soldat

2

ESTIRAMENTS

Realitzat aquests exercicis durant 3 minuts:

- Braços amunt
- Braços davant
- Braços darrere
- Tronc flexió lateral
- Tronc flexió de fron
- Tronc flexió torsió
- Fondos frontals i laterals

3

TREBALL CIRCUIT TRIPLE (PICA- LLIURE- CADIRA)

Realitza cada exercici durant 1 minut, a bon ritme i controla la respiració!

4

TREBALL CIRCUIT TRIPLE (PICA- LLIURE- CADIRA)

PICA-DE PEU:
Eleva el braços cap amunt i baixa-los amb l'esquena sempre recta. Controla la respiració.

LLIURE-DE PEU:
Alça els peus alternativament, com si xafares olives

5

TREBALL CIRCUIT TRIPLE (PICA- LLIURE- CADIRA)

CADIRA- SENTAT:
Obri i tanca les cames

PICA- DE PEU:
Balanceig d'un costat a l'altre fins a la vertical

LLIURE DE PEU:
Passos laterals a un costat i a l'altre i balanceja el cos a ritme

6

TREBALL CIRCUIT TRIPLE (PICA- LLIURE- CADIRA)

CADIRA- SENTAT:
Eleva les dos cames amb els genolls flexionats == Mecedora

PICA DE PEU:
Pica a l'atura del pit== Flexió lateral de tronc

LLIURE DE PEU:
Alça alternativament les cames estirant-les com si fores un soldat

7

TREBALL CIRCUIT TRIPLE (PICA- LLIURE- CADIRA)

CADIRA- SENTAT:
Fes la bicicleta

PICA DE PEU:
Pica a l'altura del pit== Torsió de tronc

LLIURE DE PEU:
Porta les cames estirades alternativament cap arrere recolzant el peu a terra.

8

TREBALL CIRCUIT TRIPLE (PICA- LLIURE- CADIRA)

CADIRA- SENTAT:
Estirar alternativament les cames recolzant el taló a terra.

PICA- DE PEU:
Pica amunt== Flexió de tronc cap avant

LLIURE- DE PEU:
Eleva les cames estirades i creua-les alternativa-ment, (La gallina Turuleta)

9

TREBALL CIRCUIT TRIPLE (PICA- LLIURE- CADIRA)

CADIRA- SENTAT:
Alçar-se i assentar-se

PICA- DE PEU:
Flexió de braços fins als muscle

LLIURE- DE PEU:
Trot suau en el lloc

CADIRA- SENTAT:
Estira el cos cap avant i cap a terra

10

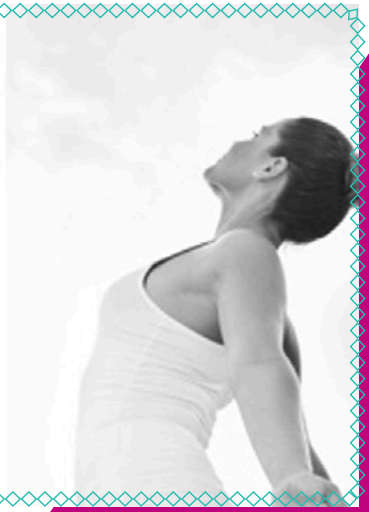
TREBALL CIRCUIT TRIPLE (PICA- LLIURE- CADIRA)

- Respira, descansa 5 minuts. Pots tornar a fer el circuit al mateix ritme o més suau.
- Per a la segona repetició també pots acurtar el temps a 30 segons

11

RELAXACIÓ

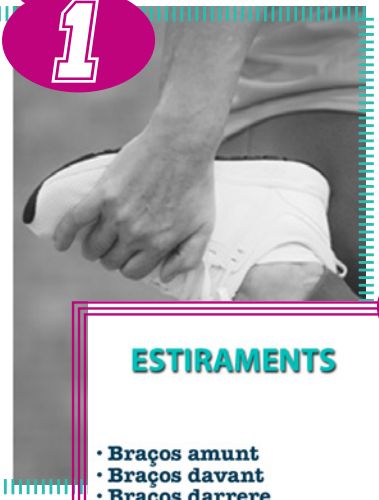
Fes 5 respiracions profundes i relaxa el cos



Sessió: Balons

1

DESPLAÇAMENTS



Fest cadascú dels exercicis durant un minut:

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

2

ESTIRAMENTS

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

Duració: 3 minuts

3

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

4

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

5

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

6

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

7

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

8

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

Sessió: Treball amb pes lleuger

1

DESPLAÇAMENTS

- Camina 2 minuts
- Trota suau 1 minut
- Caminar 2 minuts
- Camina puntes i talons 1 minut
- Passos llargs 2 minuts
- Genolls amunt 2 minuts

2

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

Agafa el pes amb les mans cap avall i estira els braços a l'altura del cos:

10-- 8-- i 6 repeticions

- Junta les mans i dobla els colzes fins l'altura del pit

3

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

Agafa el pes amb les mans cap a dins i estira els braços a l'altura del cos:

10 - 8 i 6 repeticions

4

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

• Amb les cames juntes i el pes a terra als laterals. Agafa el pes amb les dos mans i separa les cames per deixar-lo en mig i a terra.

•Agafa un pes i passa'l per baix de cada cama. Hauràs d'alçar la cama corresponent.

5

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

• Alçat i assentat de la cadira am el pes a les mans.
Estira els braços en posició de peu.

• Flexiona un genoll i l'altre al mateix temps que els braços amb el pes a les mans

• Amb els braços estirats i en creu flexiona el cos a un costat i a l'altre.

6

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

Prepara els saquets de pes o dues botelles d'aigua. Pots fer els exercicis de peu, en cadira o gitat, sempre recolzant bé l'esquena sobre una superfície llisa.

Hauràs de fer 3 tandes de cada exercici.
La primera tanda 10 repeticions, segona tanda 8 i tercera tanda de 6 repeticions.

7

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

Agafa el pes amb les mans cap a fora i estira els braços a l'atura del cos: 10-- 8-- i 6 repeticions

• Dobla els colzes a tocar els muscles, els dos al mateix temps

• Dobla els colzes a tocar els muscles alternativament

8

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

- Eleva els braços estirats fins a l'altura del pit
- Eleva els braços estirats per dalt del cap
- Obri els braços als laterals, fins a l'altura dels muscles
- Obri els braços als laterals, fins a tocar-se dalt del cap

9

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

DESCONTRACTURA:

Deixa el pes i balanceja els braços durant 1minut.

10

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

- Idem però una volta estàs al pit, estira els braços cap avant i torna al lloc inicial.
- Junta les mans i amb els colzes oberts, puja fins a l'altura del pit.

11

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

- Ídem però una volta al pit, estira els braços i separa les mans.
- Eleva els braços estirats fins a l'altura de la cintura simultàniament.
- Ídem alternativament

12

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

DESCONTRACTURA:

Deixa el pes i balanceja els braços durant 1 minut.

13

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

- Fes boxing des de baix
- Fes boxing a l'altura del pit
- Fes boxing a l'altura del cap

14

TREBALL D'ESTIMULACIÓ MUSCULAR AMB PES

Assentat a la cadira i amb un pes a terra a cada costat:

10-- 8-- i 6 repeticions

- Agafa el pes amb una mà i deixa'l a terra a l'altre costat i fes el mateix amb l'altre pes.

15

ESTIRAMENTS:

Deixa el pes i balanceja els braços durant 1 minut
Estira les cames, el tronc i el braços

- Camina 2 minuts
- Trot suau 1minut
- Passos llargs 2 minuts
- Camina 2 minuts
- Trot suau 1minut

Sessió amb bandes

1

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

Caminar durant 15 minuts al ritme de la música.

Estirem el cos, els braços i el tronc.

2

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

Has de realitzar els exercicis de peu, si tens problemes d'equilibri, pots recolzar l'esquena a la paret.

A- EXERCICIS DE BRAÇOS.

Xafa la banda pel centre amb els dos peus i agafa els extrems amb les mans 10 repeticions de cada exercici.

3

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

- Estira els braços alternativament cap avant i cap arrere
- Estira els dos braços al mateix temps sols cap avant i torna al lloc d'inici.
- Estira els dos braços cap arrere al mateix temps sols cap enrere i torna al lloc d'inici.

4

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

- Obri i tanca els braços als laterals
- Estira la banda amb les dues mans cap a dalt, flexionant els colzes. Colzes oberts
- Ídem a l'anterior però flexionant també els genolls
- Estira la banda alternativament, flexionant al mateix temps el tronc.

5

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

DESCONTRACTURA:

Deixem la banda i balancegem els braços alternativament durant un minut i mig.

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

6

EXERCICIS DE CAMES:

Xafa la banda pel centre amb un peu i agafa els extrems amb les mans. Si et falta equilibri, pots recolzar-te a la paret! 10 repeticions de cada exercici

7

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

- **Eleva el genoll cap amunt i torna a la posició inicial.**
- **Ídem amb l'altra cama.**

8

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

- **Eleva el taló arrere i torna a la posició inicial. Ídem amb l'altra cama.**
- **Eleva la cama estirada cap avant i torna a la posició inicial. Ídem amb l'altra cama.**

9

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

- **Eleva la cama estirada al lateral i torna a la posició inicial. Ídem amb l'altra cama.**
- **Eleva la cama estirada cap arrere i torna a la posició inicial. Ídem amb l'altra cama.**
- **Eleva la cama lateral, la creues sobre l'altra i tornes a la posició inicial. Ídem amb l'altra cama.**

10

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

- Eleva la cama al lateral i marca cercles cap endins i cap a fora. Ídem amb l'altra cama.

DESCONTRACTURA:

- Deixa la banda, solta les cames i braços durant un minut i mig.

11

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

Col·locar la banda per darrere de l'esquena i agafar els extrems amb les mans.
10 repeticions de cada exercici.

- Braços en creu, tancar fins ajuntar les mans i obrir.

12

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

- Braços flexionats a l'altura del pit, estirar i tornar a la posició d'inici.
- Braços estirats a l'altura del pit. Elevar-los alternativament.
- Braços estirats a l'altura del pit. Torsió de tronc a un costat i a l'altre.

13

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

Braços en creu. Flexió lateral de tronc a un costat i a l'altre.

DESCONTRACTURA:

Deixa la banda i balanceja el tronc i els braços durant 1 minut i 30 segons.

14

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

Assegut a la cadira, xafa la banda amb els dos peus:
10-- 8-- i 6 repeticions

- Estira les cames i flexiona els turmells en punta i flex.

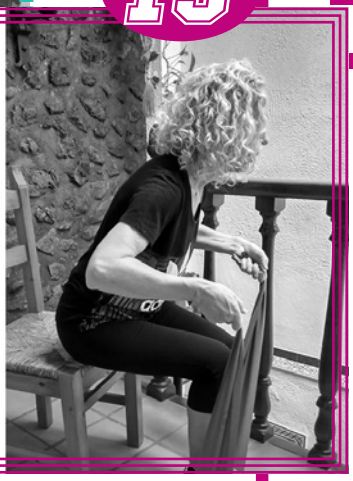
- Estira les cames i marca amb els peus cercles cap a un costat i cap a l'altre.

15

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

- Estira les cames i marca amb els peus cercles cap a un costat i cap a l'altre.

- Fes la mecedora. Incorpora el cos cap avant i amb els genolls flexionats bascula cap arrere.



16

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

- Fes la mecedora amb les cames estirades.

- Eleva els genols cap amunt.

- Peus separats a l'altura de les potes de la cadira i flexiona el cos per a tocar amb les mans a terra.

- Peus separats a l'altura de les potes de la cadira. Flexió lateral de tronc als costats de la cadira

17

TREBALL AMB BANDES ELÀSTIQUES

Deixa la banda.

Estira les cames, el tronc i el braços.

Sessió: Graella de jocs

Ací tens 50 exercicis en una graella:

- Pots començar la graella per on vulgues
- Però sempre per un color (groc, verd o taronja)
- Col·loca una fixa de parxís o qualsevol objecte damunt del color que has decidit
- Hauràs de seguir per ordre els exercicis
- I parar quant cregues
- Pot realitzar cada exercici durant 1' o 30"

- Si fas sèries d'1 minut i completes la graella, hauràs realitzat un bon entrenament d'1 hora
- Si fas sèries de 30", hauràs treballat 1/2 hora
- És convenient que fiques una música que t'agrade durant tota la sessió
- Si et trobes cansat pots parar durant 1,30 min. Cada 5 exercicis
- Abans de començar lleig tots els exercicis i comprova que saps fer-los

CAMINAR	CAMINA DE PUNTES	MARXA RÀPIDA	CAMINA DE TALONS	TROT
ALTERNA GENOLLS AMUNT	ALTERNA TALONS ARRERE	EL SOLDAT	PASSOS GRANS	PASSOS LATERALS
MARXA RÀPIDA	PEUS JUNTS. ALÇA TALONS ALTERNANT	TROT	CAMES OBERTES FLEXIONA ELS GENOLLS. (*Cos recte*)	CAMINAR
ALÇA I CREUA UNA CAMA I L'ALTRA (TURULETA)	DOS PASSOS AVANT I DOS PASSOS ARRERE	DOS PASSOS A DRETA DOS PASSOS ESQUERRE	CAMES TANCADES FLEXIONA ELS GENOLLS *(Cos recte)*	FONDO LATERAL
TROT	ELS DOS BRAÇOS AMUNT I AVALL	CAMINAR	BRAÇOS AMUNT I AVALL ALTERNOS	MARXA RÀPIDA
BALANCEIG BRAÇOS AVANT I ARRERE AL MATEIX TEMPS	OBRIR I TANCAR BRAÇOS	BALANCEIG BRAÇOS ALTERNS AVANT I ARRERE	PALMES AMUNT I PALMES AVALL	BALANCEIG LATERAL DE BRAÇOS
CAMINAR	BOXING ALTERN DAVANT(BOXEA PUNYS TANCATS)	MARXA RÀPIDA	BOXING ALTERN DE BAIX PER AMUNT (BOXEA PUNYS TANCATS)	TROT
FLEXIÓ LATERAL DE TRONC	DOBLE COLZES SIMULTÀNIS I A TOCAR ELS MUSCLES	TORSIÓ DE TRONC	DOBLE COLZES ALTERNS I A TOCAR MUSCLES	FLEXIÓ TRONC CAP AVANT
MARXA RÀPIDA	ALCE BRAÇOS SIMULTÀNIS I TOQUE LES ORELLES	TROT	ALCE BRAÇOS ALTERNS I TOQUE L'ORELLA CONTRARIA	CAMINAR
BALANCEIG BRAÇOS PER DALT DEL CAP	PALMES DAVANT I DARRERE	BALANCEIG BRAÇOS PER BAIX DE LA CADERA	OBRI EL BRAÇOS I ELS CREUE PER DAVANT	ALÇE I BAIXE ELS MUSCLES ALTERNATIVAMENT

Sessió: Jocs actius

1

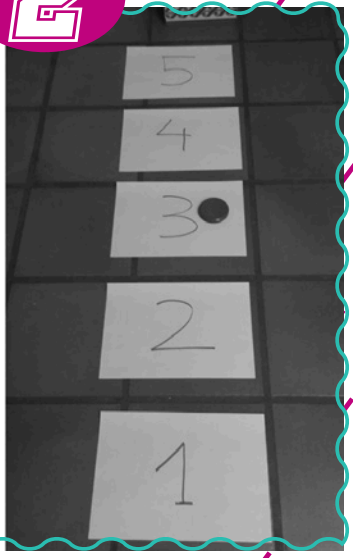
JOCS ACTIUS PER A PERSONES MAJORS

Amb aquests jocs sabràs com estàs de motricitat fina, precisió, orientació i memòria.
Juguem a punts, és a dir, cada joc puntua.
Pots jugar tots els jocs el mateix o en diferents dies, però cada vegada has d'anotar la teua puntuació.
Quan acabes sumaràs la puntuació final i sabràs en quines condicions estàs.Pots tornar a jugar, fins a millorar.

2

JOC 'ON CAU'

- Material: 5 fulls numerats de l'1 al 5.
- Col·locar uns fulls a terra amb puntuació (1, 2, 3, 4, 5)
- Llançar amb la mà un objecte pla i intentar que caiga damunt dels punts.
- Realitzar 3 llançaments amb la mà dreta i 3 amb la mà esquerra.
- Suma la puntuació dels llançaments.
- Distància: un metre



3

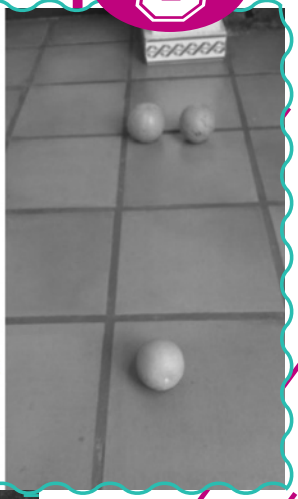
CANASTA

- Material: Un poal o una caixa + una piloteta, taronja...
- Llaçar la pilota i encestar al poal.
- Fes 6 llançaments. Cada cistella val 2 punts.
- Suma els punts totals.
- Distància: 2 metres

4 BIRLES

- Material: 6 botelles de plàstic, o caixes de sabates + una piloteta o taronja.
- Llançar la piloteta i intentar tombar el màxim nombre de botelles. (6 llançaments). Suma els punts totals de cada llançament.
- Cada botella val 1 punt.
- Distància: 3 metres

5 A TOCAR



- Material: 2 taronges + 1 llima
- Col·locar les taronges juntes i llançar la llima fins a aconseguir que toque les taronges. (6 vegades).
- Cada volta que toque són 2 punts. Suma els punts totals.
- Distància: 2 metres.

6 PERXA

- Material: 1 cadira + 1 perxa+ un pal de granera + 1 poal.
- S'ha de penjar la perxa a la cadira i amb el pal de granera has d'agafar la perxa de la caixa i deixar-la dins del poal. (6 vegades).
- Cada vegada correcta són dos punts. Suma els punts totals.

Sessió Tai Xi

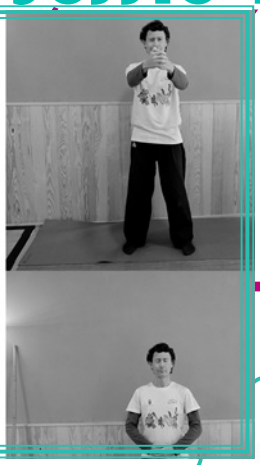
1

CLASSE DE TAI XI

Comencem amb la salutació inicial.

Puny dret (força), mà esquerra (sensibilitat) units i projectant avant com un brindis.

Abocar en el cor i descansar les mans al baix ventre.



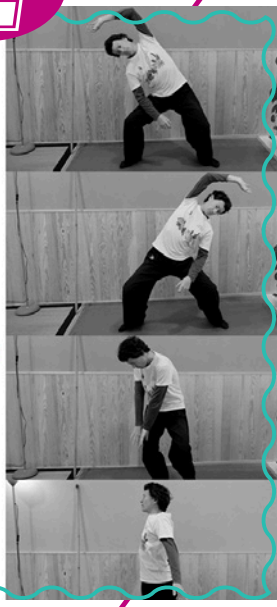
2

CALFAMENT:

Flexió lateral amb posició de cavall recolzats sobre la cama. Dues vegades a cada costat. La cua del drac.

Amb el pes sobre una cama fem cercles amb els muscles acompanyant amb el gir del taló de darrere (la cua) i dels braços i mans (les ales).

Tres vegades a cada costat i després repetir girant més per arribar a mirar arrere.

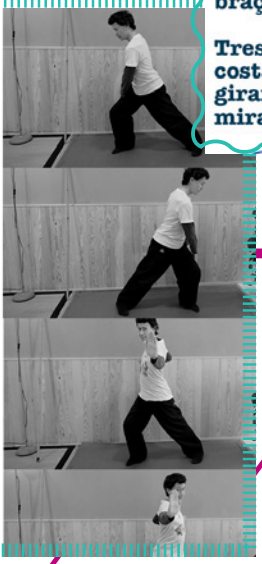


3

CALFAMENT:

Posició arc i fletxa. Genoll de davant sobre la punta del peu i els dos talons a terra.

Posició arc i fletxa estibant amb una mà, l'altre puny a les costelles i el cos girat. Fer 3 vegades a cada costat.



4

CALFAMENT:

Unint les mans en posició de cavall i estirar les cames i els braços. Tres vegades a cada costat.

Posició de grua (grulla). Tocant la monyica amb el genoll.

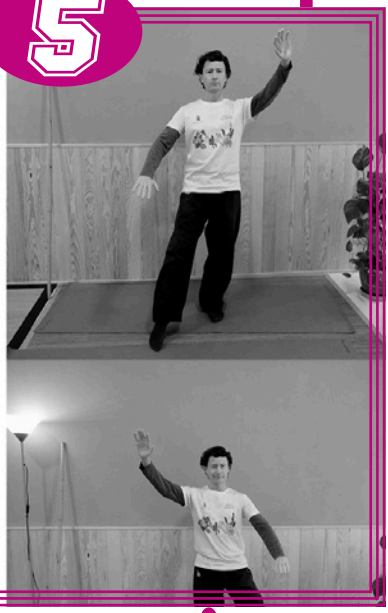
5

TÈCNIQUES:

La grua desplega les ales. Fer la posició sense bloquejar els colzes (mantenir una xicoteta flexió) ni els genolls.

Tot el pes sobre la cama de darrere.

Tres vegades a cada costat.



6

TÈCNIQUES:

Accions bàsiques. Alçar, obrir, afonar, expandir, arreplegar, submergir aproximant i centrar.

5 vegades.

Serveis Esportius Municipals

ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA

7

AMB CADIRA:

Estirament de quàdriceps, 12 segons cada cama.

Amb el pes en una sola cama, tocar diferents altures de la cadira amb l'altre peu. Pujar i baixar 5 vegades

Serveis Esportius Municipals

ESPORTS

8

AMB CADIRA:

Seguts/des podem rotar les puntes dels peus, estirar i arreplegar la cama, coordinar moviments de peus i mans...

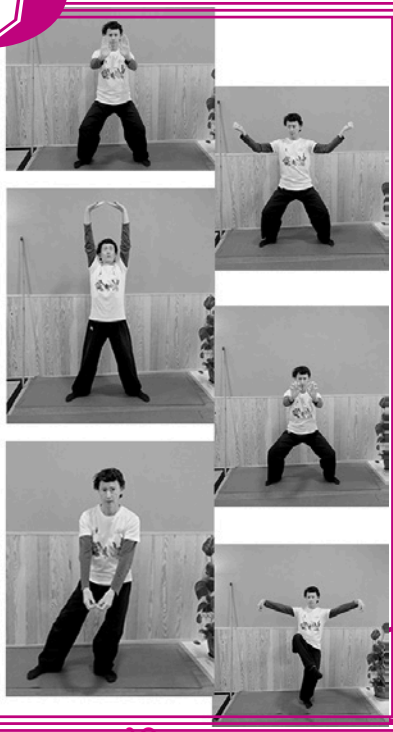
Llavar-se la cara. Repetir tres vegades, estirant bé els colzes amunt.

9

TÈCNIQUES:

Palmes, punys, dits (estirant les cames), garres (cavall), baixem les mans i passem el pes a una cama per a acabar amb la posició de grua.

Ho farem dos vegades a cada costat.



10

AMB PAL:

Bloqueig dalt, baix, a dreta i a esquerra. Repetir tres vegades. Observar les posicions de les cames.

11

CLASSE TAI XI:

Tamborinejar amb els dits des del front, cap, darrere del coll, gola, pit, ventre i cames. Repetir dues vegades.

Acabem com hem començat, amb una salutació i depositant les mans en el baix ventre sentint uns segons l'efecte dels exercicis.

Serveis Esportius Municipals
Oliva

DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA
Ajuntament d'Ajuntaments

ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA