



## PLA PER FER A CASA

### PRE-MINIS

A continuació trobareu un recull de jocs per jugar durant la setmana, són jocs sense pilota de bàsquet contant que hi ha moltes famílies que no tenen pilota de bàsquet, pati o cistella a casa. Si en teniu, podeu fer els jocs i després complementar realitzant exercicis que heu fet amb en Narcís, en Pere, na Judith o amb en Rafa i na Gala de domini de pilota. La intenció d'aquest pla és que tot i estar a casa seguir mantenint-nos actius.

Primer de tot, us deixem unes recomanacions alimentàries per aquests dies...

#### RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES

Recordatori de la xerrada sobre nutrició impartida per Menorca Trainers.

##### ALIMENTS A EVITAR(\*):

- Begudes ensucrades (Coca-Cola, Fanta, Aquarius...).
- Brioxeria, dolços, xocolates, lllaminadures...
- Evitar els aliments ultraprocessats (normalment, són els que tenen més de cinc ingredients) i els que porten sucres afegits).
- Aliments cuinats amb molt d'oli (patates frites, croquetes, carn amb molt de rebossat...).
- Embotits amb molt de greix.

(\*). Quan parlem d'evitar ens referim durant tots els dies de la setmana, si un dia a la setmana prenem una Coca-Cola, un dolç... no passarà res. Sempre que el consum sigui ocasional, moderat i sense excés.

##### ALIMENTS AMB MODERACIÓ:

- Hidrats de carboni (pasta, arròs...). Al no fer tant d'exercici com de normalitat, cal baixar la ingesta i quantitat d'aquest tipus d'aliments, així com el de les llegums.
- Pa. Evitar consumir-lo a tots els menjars del dia. És una bona opció per berenar.
- Lactis (formatge, iogurts...).

##### ALIMENTS A CONSUMIR:

- Beure molta aigua.
- Fruita.
- Verdures.
- Carn i peix a la planxa.
- Fruits secs.
- Embotits (pernil dolç, pernil salat, "pavo"...).

Normalment quan estem avorrits tendim a tenir més gana i a picar entre hores. Intenteu evitar-ho o si no aguanteu, menjar fruita. No oblideu que un estat físic sa s'aconsegueix amb la suma d'alimentació + hàbits + higiene + exercici físic ;). Respecte als hàbits, tot i no haver d'anar a l'escola, intenteu mantenir un horari, tant de despertar-se com d'anar a dormir, no estar molt de temps davant aparells electrònics o pantalles o abusar del temps al sofà. Tots els equips estem "aturats" per això, si com a club ens mantenim actius i seguim seguint uns hàbits saludables, la tornada serà menys dura per a nosaltres. Penseu-hi!

## RECULL DE JOCS

### ESCALFAMENT:

L'heu de realitzar sempre abans de fer els jocs.

Teniu diferents opcions per escalfar, trieu-ne una).

1. Córrer pel passadís de casa 5 sèries d'un minut amb 15" de descans entre sèries.
2. Pujar i baixar escales, 3 sèries de 10 escalons amb 30" de descans entre sèries.
3. Saltar a la corda, 3 sèries de 2' amb 45" de descans entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, 8' seguits.

+ Rutina de 3' d'estiraments dinàmics.

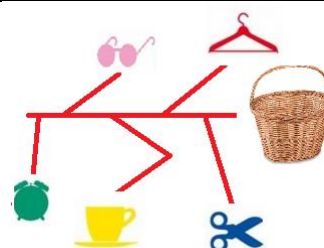
<https://www.youtube.com/watch?v=fha86xcZ8ic>

### PART PRINCIPAL

Escollir un joc cada dia i practicar-lo.

**Recollim fent equilibris.** Per fer aquesta activitat necessiteu

pocs materials: cinta adhesiva (pot ser esparadrap) o utilitzar les línies de les rajoles unes pomes, pilotes (o un altre objecte) i un cistell. En un espai interior o exterior haureu de fer amb la cinta adhesiva, una espècie d'arbre que permeti realitzar diversos moviments. A cada "branca" es posa una poma o l'objecte que hagueu escollit. Les possibilitats després són infinites... podeu anar primer per les branques saltant a peus junts, després a peu dret, peu esquerra, d'esquenes fins a recollir la cistella. Després s'ha de fer equilibri per cada branca mentre recull els objectes i els poseu dins de la cistella que teniu a la mà. La idea és que no es "caiguen" de les branques.



**Petjades d'animals.** Necessitem varis papers i pintures. La idea és fer diverses empremtes de colors diferents. Cada color té un nombre diferent d'empremtes. Hi ha diverses coses que es poden fer. Els nens poden saltar d'una petjada a una altra mentre diuen el i l'animal de la petjada o el que us proposem és que tingueu dos daus i els llanceu o que tireu dues vegades. Heu de saltar a la petjada que porta el número que ha sortit en el primer dau

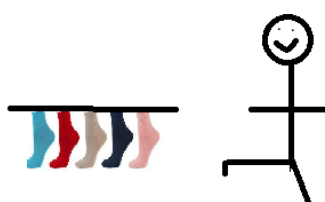
i desplaçar-vos segons la relació que trobeu a continuació, segons el número del segon dau o la segona tirada. Si surt el número... 1 (saltant amb els dos peus), 2 (a peu coix), 3 (desplaçament lateral), 4 (creuant un peu davant l'altre), 5 (a quatre potes), 6 (com vosaltres vulgueu).



**Raqueta globus.** El primer que cal fer és construir una mena de raqueta, nosaltres utilitzarem un tub de cartró de paper de cuina que el podeu personalitzar com vulgueu. L'objectiu és que tal com es fa amb una pilota de tennis, intenteu aconseguir el màxim de cops sense que caigui el globus. Primer sense moure's del lloc i després caminant o superant alguns obstacles. Si no tenim globus, podem inflar una bossa de plàstic.



**Utilitzem els peus.** Per aquest joc necessitem una corda i calcetins de diferents colors. Us situareu davant la corda amb els calcetins penjats i els vostres pares o mares us hauran de dir una seqüència de colors i amb quin peu l'heu de tocar. Per exemple: peu dret, vermell, blau i groc. Durant la seqüència no es pot recolzar el peu, els hem de tocar seguits. Per complicar-ho podríem dir amb quina part del peu, per exemple: amb el taló, verd, lila i blanc.



**Ficar bàsquet.** Necessitem diferents capsas de cartó o cistelles. Agafeu diferents objectes (que no es rompin), de diferents pesos i hem d'intentar ficar bàsquet a cada capsa.



**Crear el nostre propi circuit.** Agafar diferents elements de casa i crear el nostre propi circuit i practicar-lo utilitzant diferents formes de desplaçament.

Per completar la sessió. Escolliu una opció:

1. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis, cada exercici durant 1'. Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2do>
2. Realitzar els següents 3 exercicis, 3 sèries de 20 repeticions de cada un.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=101s>

3. Realitzar exercicis de domini de pilota que heu fet amb els vostres entrenadors.
4. Exercicis de domini de pilota sense botar: [https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4\\_MjFRk](https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk)
5. Exercicis de domini de pilota amb bot: <https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

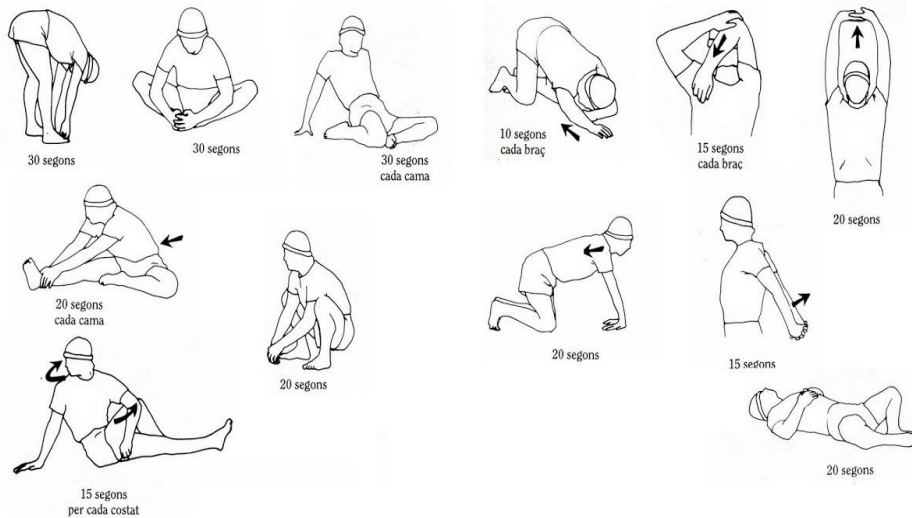
## TORNADA A LA CALMA

S'ha de realitzar sempre després d'haver acabat la part principal.

PROPIOCEPCIÓ: (sense sabates).

- Caminar de puntes.
- Caminar de talons.
- Caminar recolzant el lateral exterior del peu.
- Caminar recolzant l'interior del peu.
- Caminar creuant els peus de puntes.
- Caminar recolzant taló i després punta successivament.

Estiraments:



Per qualsevol dubte sobre algun exercici, petició o molèstia muscular podeu contactar via WApp o telefonada al número 696637569, Andrea Pons.

**MOLTS D'ÀNIMS A TOTS!**