

UNO SALUDABLE

OBJECTIU: Guanya l'**equip** que abans es quedi sense cartes, fent coincidir la carta de joc amb color o numero de la última carta llançada. Cada vegada que un jugador roba una carta l'equip ha de superar una prova en funció del color de la última carta. (de la que no es té)

EQUIPS: Juguem un equip contra un altre; la posició dels jugadors al terra serà intercalada. Les proves es fan tots el dels mateix equip i a la vegada.





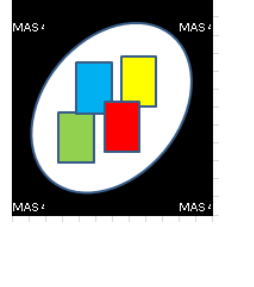

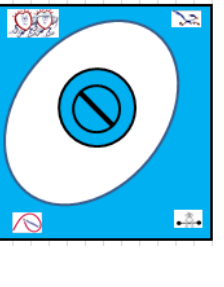
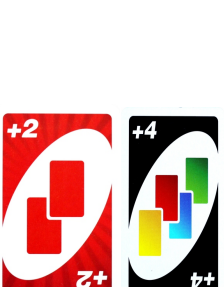
INICI: Es reparteixen 5 cartes a cada jugador i la resta de cartes es queda al centre amb una carta destapada.

Qui ha repartit tira primer (consens de qui reparteix).

DESENVOLUPAMENT:

- Per llançar una carta a la taula cal que sigui del mateix color o numero que la última llançada.
- Es tira per ordre, però si qualsevol jugador té la mateixa carta (mateix color i numero) pot saltar-se el torn i llançar-la a taula sempre i quan a qui li toqui no ho hagi fet abans.
- Cada vegada que un jugador no te cartes i ha de robar, tot l'equip farà una prova relacionada amb el color de la carta que no té. Correspon una prova per carta.
- Si fem més d'una prova el temps màxim serà de 4 minuts.

LES CARTES

			
FLEXIBILITAT	FORÇA	VELOCITAT	RESISTÈNCIA
			
CANVI DE COLOR	CANVI DE SENTIT	SALTA DE TORN	ROBA DOS ROBA QUATRE

ROBA DOS: Es faran dues proves, una rere l'altre. Les cartes de roba dos es poden acumular i caldrà fer tantes proves físiques com cartes s'haurà de robar en un temps màxim de 4 minuts.

ROBA QUATRE: caldrà fer 4 proves seguides, però les cartes de roba 4 no s'acumulen. Ambdós tipus de cartes són independents, és a dir, no es combinen entre elles.

Si s'esgoten les proves realitzades, l'equip pot inventar-se de pròpies.



PROVES FÍSQUES DE FLEXIBILITAT

VOLUM: 2 estiraments diferents durant 15 segons per múscul

INTENSITAT: inici tensió múscul

CONSIDERACIONS: no sentir dolor, no fer rebots



1 Gemelos.
Atrasa una pierna y adelanta la cadera.



2 Sóleos.
Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.



3 Isquiotibiales.
Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.



4 Peroneo lateral.
Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.



5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.



6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.



7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.



8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.



9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.



10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.



11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.



12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.



13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.



14 Ingles. Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.



15 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.



16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas



17

18 Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.



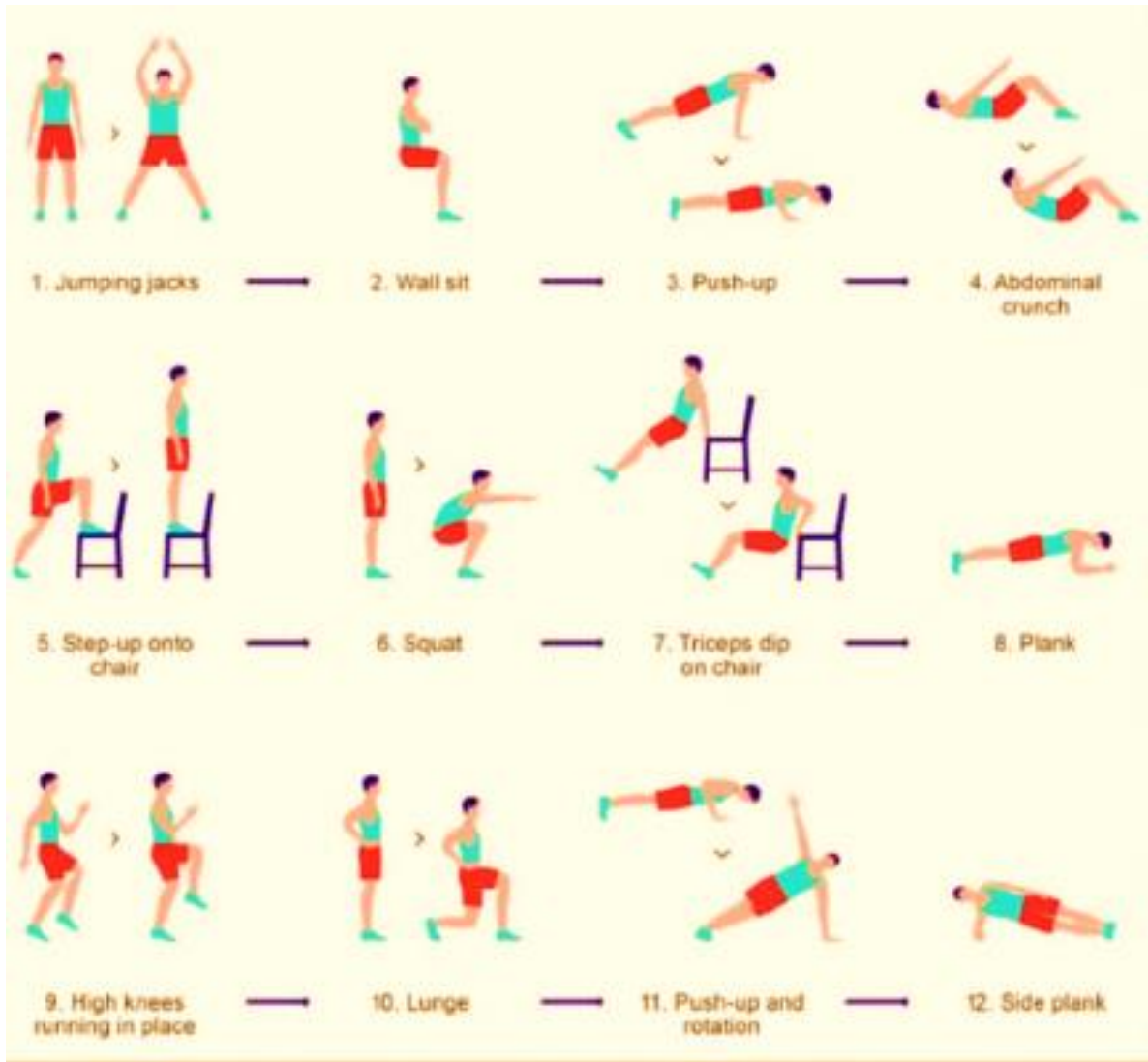


PROVES FÍSQUES DE FORÇA

VOLUM: 10 repeticions o mantenir la posició durant 30 segons a cada exercici

INTENSITAT: pes corporal

CONSIDERACIÓ: core tens, cap alineat amb esquena i cos, moviments lents




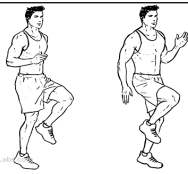

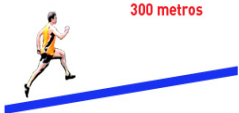
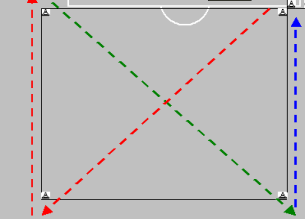
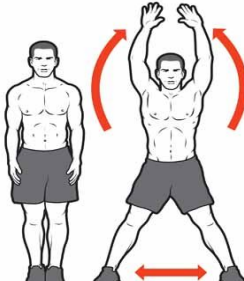
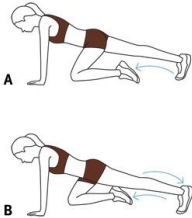
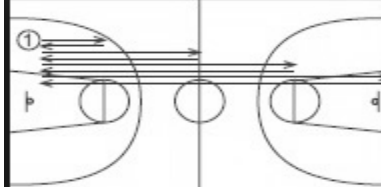






PROVES FÍSQUES DE RESISTÈNCIA

VOLUM: 2 minuts per exercici

INTENSITAT: moderada (70% FC 140) a alta (85%, FC 180)

CONSIDERACIONS: no parar

<p>Saltar durant 2 minuts</p> 	<p>Córrer durant 2 minuts</p> 	<p>Ballar durant 2 minuts</p> 	<p>Pujar i baixar la rampa durant 2 minuts</p> 
<p>FARLECK: 2 voltes linies vermelles intensitat suau 50% Linia verda intensitat alta 100 % Linia blava intensitat moderada 70%</p> 	<p>JUMPING JACKS 2 minuts</p> 	<p>MOUNTAIN CLIMBER 2 minuts</p> 	<p>Per línies: córrer 3m i tornar, córrer 5m i tornar, córrer 7m i tornar...</p> 
<p>Córrer botant la pilota durant 2 minuts</p> 	<p>Jugar al pilla pilla a 4 grapes durant en un quadrat petit (3m ample)</p> 	<p>Conduir pilota floorball amb estic hoquei al voltant de la pista (2')</p> 	<p>CÓRRER + TOMBARELLA + PUJAR ESPATLLERA (i tornem fent el mateix)</p> 



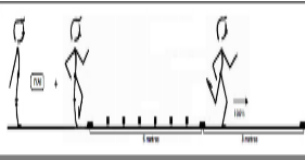
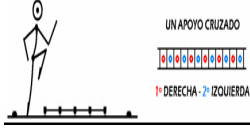
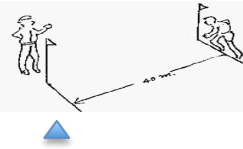
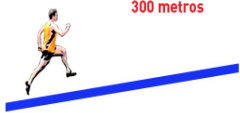
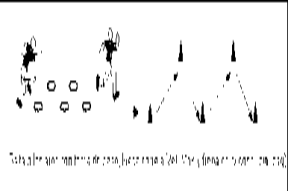
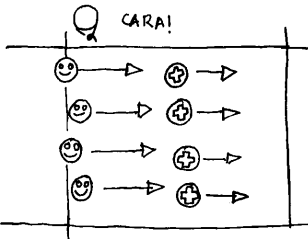
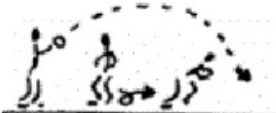


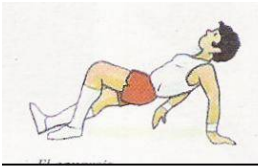
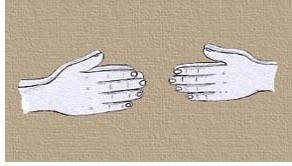

PROVES FÍSQUES DE VELOCITAT

VOLUM : l'exercici marca 1 repetició, o 2 repeticions o 4 repeticions

INTENSITAT: 100% màxima

CONSIDERACIONS: vigilar que l'espai de la prova estigui lliure, sense obstacles.

Competició per parelles.

<p>Fer el llarg de la pista el més ràpid possible (2 rep)</p> 	<p>Escala de coordinació: un peu a cada forat (2 rep)</p> 	<p>Portar el conus de línia a línia (5 metres) per 10 vegades el més ràpid possible (1 rep)</p> 	<p>Pujar la rampa a la màxima velocitat (2 rep)</p> 
<p>Saltar els aros i tocar els conus amb la mà el més ràpid possible (2 cops)</p> 	<p>Cara i creu. Per parelles, situats d'esquenes, atrapar al contrari a la senyal (4 rep)</p> 	<p>Velocitat de reacció: "a" llença pilota a la senyal i "b" que està d'esquena s'ha de girar i agafar-la en l'aire (1 rep)</p> 	<p>Velocitat de reacció i gestual: Atrapacues (4 rep)</p> 
<p>Fer 20 salts en el mínim temps possible (1 rep)</p> 	<p>Carrera de crancs: des de la posició de cranc córrer cap el mocador i guanya qui l'agafi. (1 rep)</p> 	<p>PICAR DE MANS Un intenta picar amb la ma el palmell del company sense que aquest separi les mans. (4rep)</p> 	<p>COMPETICIÓN PARELLES: córrer + tombarrella + pujar espatllera (1 rep)</p> 

PROVES DE CREACIÓ PRÒPIA

RESISTÈNCIA	
FORÇA	
VELOCITAT	
FLEXIBILITAT	
RESISTÈNCIA	
FORÇA	
VELOCITAT	