



PRESENTS

START!

COVID-19 PHYSICAL EDUCATION

MARÇ 2020
CREA EL TEU PLA
D'ENTRENAMENT

PRESENTACIÓ:

HOLA A TOT HOM, DES DE L'EQUIP DE PROFESSORAT D'EF D'ESO I BATX US VOLEM ANIMAR A CREAR UN PLA DE TREBALL PER AQUESTS DIES DE CONFINAMENT.



COM REALITZAR EL MEU PLA D'ENTRENAMENT

1

**CADA SETMANA US PROPOSAREM
UN CALENDARI D'ACTIVITATS**

2

**LES ACTIVITATS ESTAN
AGRUPADES PER BLOCS**

3

**ESCULL LA QUE MÉS T'AGRADI
INTENTANT VARIAR-LES**

4

**A L'ACABAR LA SETMANA RESPON AQUEST
QUESTIONARI DE VALORACIÓ**

US ANIMEM A SEGUIR AQUEST PLA



INSTITUT
JOAN ORO
LLEIDA

EXERCICI FÍSIC

DIMECRES 25/03



IOGA

Full Body Stretch



BEGINNER: TONIFICAT 30'

EXPERT: ENTRENAMENT FUNCIONAL 30'



ENDURANCE

Hip Hop Flow



EXTRA

Malabars 2 pilotes



INSTITUT
JOAN ORO
LLEIDA

EXERCICI FÍSIC

DIJOUS 26/3



IOGA

Sun Salutation



BEGINNER: HIT WORKOUT

EXPERT: TABATA WORKOUT



ENDURANCE

Hip Hop core



EXTRA

Malabars dutxa 2 pilotes



INSTITUT
JOAN ORO
LLEIDA

EXERCICI FÍSIC

DIVENDRES 27/03



PILATES



BEGINNER: TONIFICAT 2 30'

EXPERT: ENTRENAMENT FUNCIONAL 2 30'



ENDURANCE

Merengue



EXTRA

Malabars 2 pilotes 1 mà



INSTITUT
JOAN ORO
LLEIDA

EXERCICI FÍSIC

DISSABTE 28/03



IOGA

Sun salutation



BEGINNER: Hit workout 2

EXPERT: Tabata workout 2



ENDURANCE

Zumba



EXTRA

Malabars 20 trucs amb 2 pilotes



INSTITUT
JOAN ORO
LLEIDA

EXERCICI FÍSIC

DIUMENGE 29/03



IOGA

Spine Flexibility Flow



BEGINNER: HIT BEYOND 12'

EXPERT: CARIO HIT BLAST 12'



ENDURANCE

Jump Rope



EXTRA

Malabars 3 pilotes