

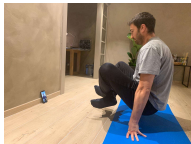
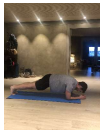
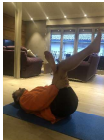
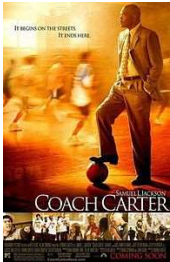


DIARI DE SEGUIMENT DE CONFINAMENT PEL CORONAVIRUS

NOM I COGNOMS:

CURS:

SETMANA DE MOSTRA (EXEMPLE DEL JORDI)							
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Presentació	Sessió feta a live instagram per @marcelolealevoke de Yoga - Muay Thay Taining de 40'	A casa tenim una terrassa una mica gran. He pujat a córrer una estona.	Sessió de core (treball estabilitzador de l'esquena i la faixa abdominal). Sessió d'invenió pròpia.	Sessió de core (treball estabilitzador de l'esquena i la faixa abdominal). Sessió d'invenió pròpia.	Sessió feta a live instagram per @marcelolealevoke de Muay Thay Hit de 40'		Participació en l'acció solidària COVIDRUNBERGUEDÀ. En aquest cas, he fet una sessió de crossfit feta per @crossfitberga
Sessió: Escalfament	Escalfem en 10' de mobilitat articular i estiraments.	Cursa continua suau, fent el 8 per no carrerar sempre la mateixa cama de gir. 10'	20" x4 series d'esquat. 30" x3 sèries del gat i gos.	20" x4 series d'esquat. 30" x3 sèries del gat i gos.	Escalfem en 10' de mobilitat articular i estiraments.		Escalfament d'exercicis suaus de mobilitat articular i activació cardiovascular.
Sessió: Part principal	Dues parts: La primera de resistència on treballem sobretot l'activació cardiovascular: 5 exercicis a 1' cadascun sense parar. 1. Sals horitzontals 2. Genolls amunt 3. Esquats amb patada. 4. Flexions 5. Obrir tancar cames mentre tanquem i obrim braços. La segona part consisteix en diferents moviments de yoga per treballar la força durant 15' aprox,	10 ' de cursa suau en una recta i sprint a l'altre.	Diferents exercicis per muscular els diferents músculs abdominals, els de les lumbar i els del glutis i el quàdriceps. Farem un total de 7 exercicis en els quals barregem treball per segons i altres per repeticions.	Diferents exercicis per muscular els diferents músculs abdominals, els de les lumbar i els del glutis i el quàdriceps. Farem un total de 7 exercicis en els quals barregem treball per segons i altres per repeticions.	Dues parts: La primera treballem l'activació cardiovascular; 5 exercicis a 1' cadascun sense parar. 1. Obrir i tancar cames i braços 2. Desplaçaments laterals 3. Cops de puny i genolls amunt. 4. Planxa amb moviment e cames. 5. Desplaçaments laterals tocant el terra amb les mans al canvi. La segona part consisteix en diferents moviments de yoga per treballar la força durant 15' aprox,		Tres parts: Primera part, sèrie de 5 rondes sense descans de: 1. 20 flexors de cames 2. 15 abdominals amb papallona 3. 10 pujades de barra 4. 5 burpees. Segona part, doble tabata. 4 rondes sense descans de: 1. 20" de planxa 2. 20" de flexions Última part, tabata d'esquat. 8 rondes de 20' amb 5" de descans

Sessió: Tornada a la calma	10 ' d'estiraments amb relaxació integral del cos amb algun exercici de meditació	Cursa suau de tornada 5' i estiraments de cames.	10 ' d'estiraments específics, sobretot els implicats en la zona treballada.	10 ' d'estiraments específics, sobretot els implicats en la zona treballada.	10 ' d'equilibri i relaxació. Al final de la sessió meditació de 5'		10' d'estiraments, sobretot de quàdriceps i espatlles.
Reflexions sessió	És una sessió molt completa on treballes totes les parts del cos amb poca estona, tot i que crec que has d'estar molt preparat físicament per poder-la fer correctament.		Sessió molt important per treballar els músculs estabilitzadors del cos i per evitar possibles lesions de l'esquena. Tot i que no és una sessió gaire dinàmica és molt necessària.	Avui la sessió s'hem ha fet molt pesada ja que l'havia fet ahir i avui l'he trobat repetitiva.	Sessió molt xula, però els exercicis de yoga no els he pogut fer tots. Massa cansat.		Sessió molt intensa, on em va costar seguir els objectius del professor. Tot i així em va agradar molt.
Evidències de l'activitat		No tinc evidències d'aquesta activitat.					
Activitats extres proposades pel professor							
Activitats extres vostres	 Aquesta nit he vist El Heroi de Berlin (Race), una pel·lícula inspirada amb Jesse Owens un corredor nord-americà que va guanyar 4 medalles d'or en els	He consultat algunes notícies esportives en el diari digital Sport i Marca que parlaven sobre els problemes en la directiva del Barça.	 He consultat algunes notícies esportives en el diari digital Sport i Marca. He vist algun episodi de All or Nothing: Manchester City, sèrie en anglès de Amazon Prime on poden veure les interioritats del	 He consultat algunes notícies esportives en el diari digital Sport i Marca. He continuat veient All or Nothing	 He consultat algunes notícies esportives en el diari digital Sport i Marca. A casa hem vist la pel·lícula Coach Carter, inspirada en un	He consultat algunes notícies esportives en el diari digital Sport i Marca.	He consultat algunes notícies esportives en el diari digital Sport i Marca.



INS GUILLEM CATÀ
DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

	Jocs Olímpics de Berlín l'any 1936, en l'alemanya Nazi.		vestidor del Manchester City en la temporada 2017-2018		entrenador de bàsquet.		
--	---	--	--	--	------------------------	--	--