



**ACTIVITATS D'ESTIU 2020**

---

**ESPORT**



Ajuntament de Begues

Aquest dossier conté propostes per realitzar esport fora i dins de casa.

## **ÍNDEX**

---

### **1.CAMINADES**

### **2.DANCES**

### **3.ENTRENAMENT FÍSIC**

### **4.EXERCICI FÍSIC INTENSITAT MITJA-ALTA**

### **5.EXERCICI FÍSIC INTENSITAT SUAU**

Recomanem:

- Alimentar-nos i hidratar-nos suficientment.
- Vestir-nos adequadament per realitzar activitat física.
- Triar cada dia un exercici que ens permeti gaudir-ne, aturant la marxa per recuperar l'alè cada cop que sigui necessari.

## 1. CAMINADES

Per gaudir fent caminades arreu de Catalunya visitem el següent enllaç: <https://naturalocal.net/ca>



Aquí tenim l'enllaç havent fet la cerca de **rutes per Begues**:

<https://naturalocal.net/ca/search/all?sft=BEGUES&=Cerca>

Per descarregar l'APP, feu clic aquí:

ANDROID

<https://play.google.com/store/apps/details?id=rceinnovation.android.naturalocal&hl=ca>

IOS

<https://apps.apple.com/es/app/naturalocal/id664903131>

Recomanem: \*Alimentar-nos i hidratar-nos suficientment.

\*Vestir-nos adequadament.

\*Fer estiraments abans i després de cada caminada com al següent enllaç:

<https://photos.app.goo.gl/hobNLQai6aShh7wt9>

## 2.DANCES

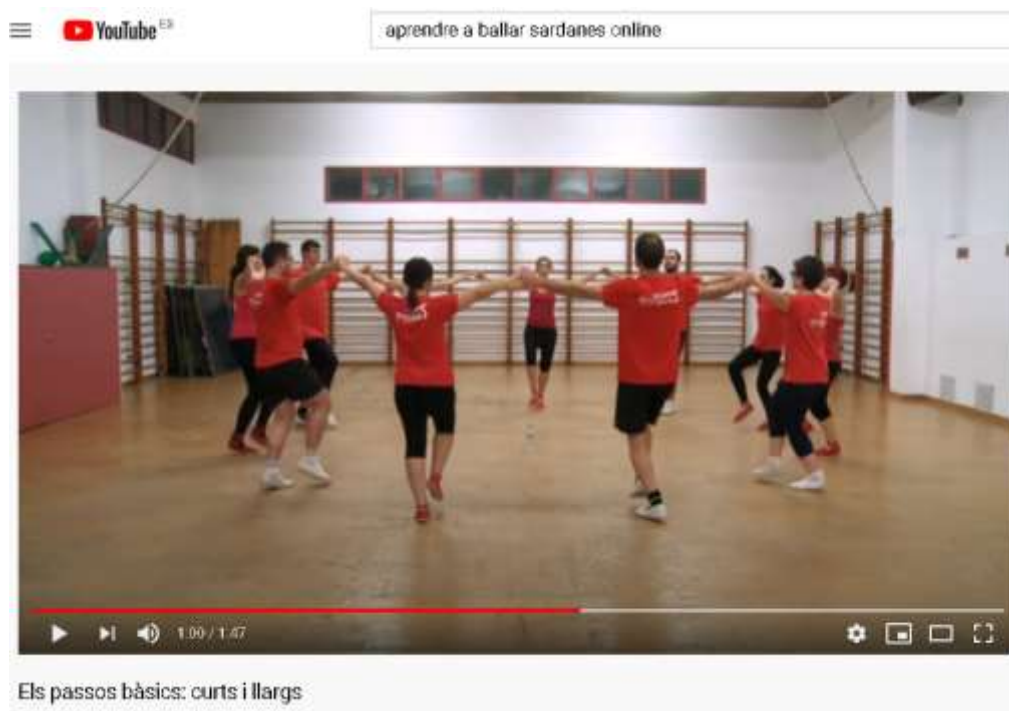
Dansar és un esport molt complert i agradable, aprofitem aquest mes per posar música a casa i practiquem...

Recordem:

- \* Alimentar-nos suficientment.
- \* Preparar l'espai.
- \* Vestir-nos adequadament.
- \* Aturar l'activitat per recuperar l'alè.

Podem triar entre les següents danses:

SARDANA: <https://www.youtube.com/watch?v=Q4tqILL-1Dw>



SWING: <https://www.youtube.com/watch?v=qCMrJMv6Kbk>



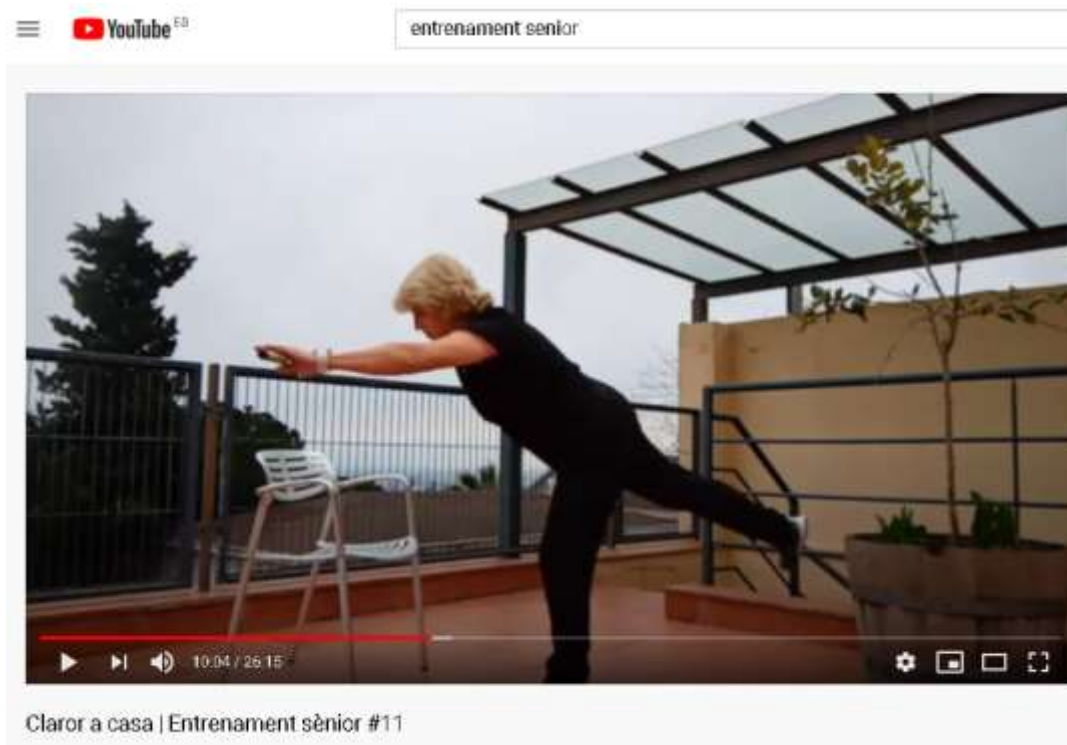
SEVILLANAS: <https://www.youtube.com/watch?v=zzgF-D0C06g>



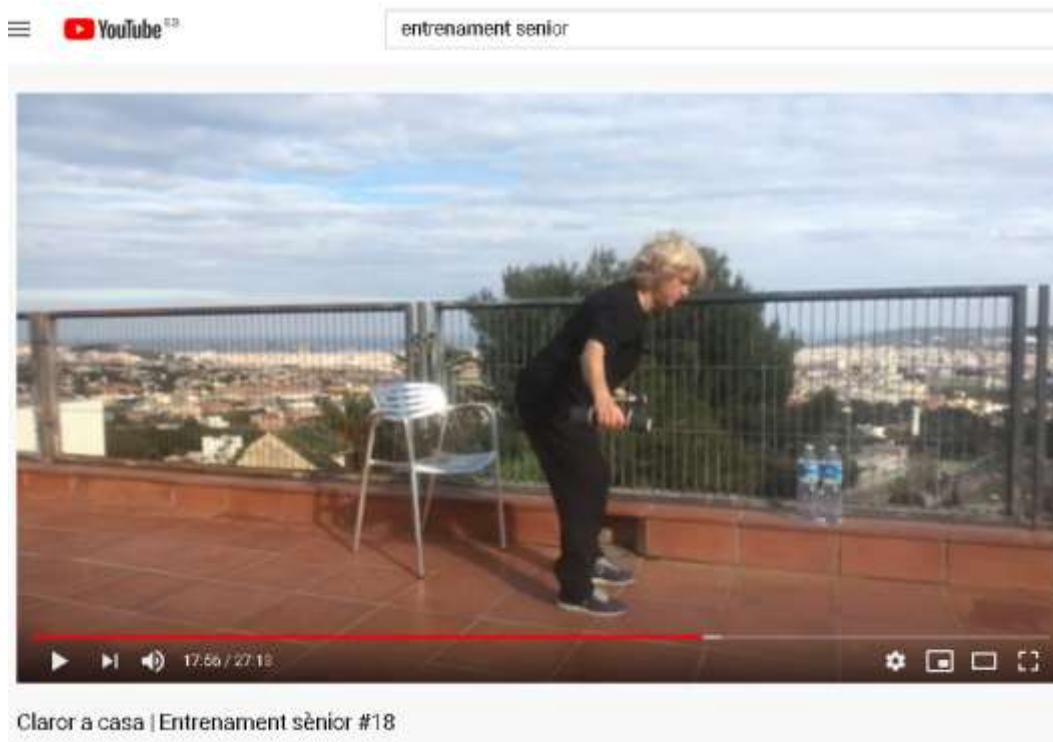


## 3. ENTRENAMENT FÍSIC

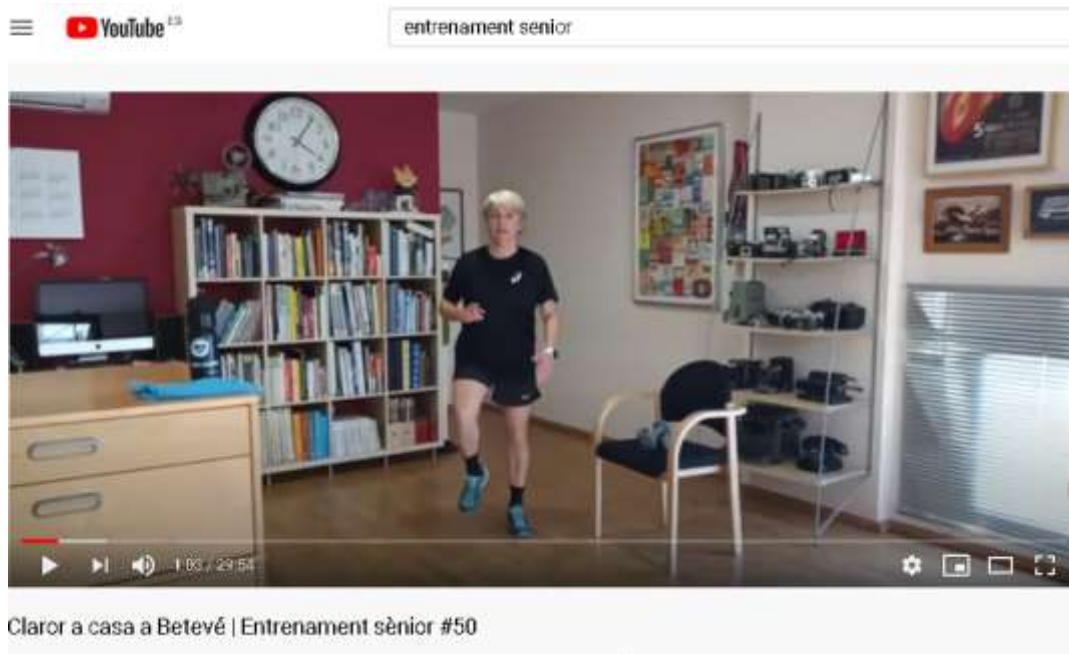
SUAU: <https://www.youtube.com/watch?v=RWiVnelyB5Y>



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



INTENSIU: <https://www.youtube.com/watch?v=lrTAIJdw6zc>



ESTIRATS: <https://www.youtube.com/watch?v=fK31qw5Z2Gw>





## 4. EXERCICI FÍSIC INTENSITAT MITJA-ALTA

Ballem amb en Cesc Escolà i ens posem en marxa obrint el següent enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=RaE9QgscZdY>

The image shows a screenshot of a YouTube video player. At the top left, there is a menu icon and the YouTube logo with 'ES' next to it. In the center, there is a search bar containing the text 'cesc escolà tv2'. The main video area displays a logo for 'MUÉVETE EN CASA' featuring a blue silhouette of a person with arms raised inside a blue house outline. Below the video player, there is a caption: '#MuéveteEnCasa ENTRENAMIENTO 22 JUNIO | Baile/Combat | Muévete en casa'. The video player interface includes a progress bar at 0:37 / 31:39, a volume icon, and a settings gear icon.

Recomanem:

- Alimentar-nos i hidratar-nos suficientment.
  - Vestir-nos adequadament.
  - Preparar l'espai.
- Aturar el vídeo per recuperar l'alè.

## 5. EXERCICI FÍSIC INTENSITAT SUAU

Per activar el nostre cos podem fer-ho amb aquesta sessió de ioga amb cadira:

<https://www.youtube.com/watch?v=sJEGVUC7iDw>



Recomanem:

- \*Alimentar-nos i hidratar-nos suficientment.
- \*Vestir-nos adequadament.
- \*Preparar l'espai.
- \*Aturar el vídeo per recuperar l'alè.