



**Juega y diviértete con las actividades de atletismo propuestas en las #EscuelasDeportivasValència**

4	Tots els jugadors s'han d'hidratar  5	Manténir durant 30"  6	Retrocedeix a la casella 3  7	De pilota a pilota i tires perquè et toca  8	10 flexions  9	Taula frontal 30"  10	"Lunge" x10  11	Quarentena: descanses dos torns  12
Descanes un torn  3	De pilota a pilota i tires perquè et toca  28	Retrocedeix a la casella 24  29	"Fondos" de triceps x10  30	Taula apropant genolls al pit x15  31	Tots beuen  32	x25  33	De pilota a pilota i tires perquè et toca  34	De pilota a pilota i tires perquè et toca  13
25 abdominals  2	27 Mana exercici a la resta de jugadors/es  27	Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix  44	10 amb cada cama  45	En la següent tirada, compta cap enrere  46	Quantes ets capaç de fer-ne?  47	Manténir 20"  48	Tothom fa els exercicis 1, 2 4 i 9  35	x20  14
"Skipping" 30"  1	26 "Lunge" lateral x10  26	43 Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat  43	Manténir 20" cada cama  53	20" per estirament i braç  56	META  49	x10  50	Salta a la casella 41  35	Torna a la casella de sortida  15
<b>SORTIDA</b>	25 Pont x15  25	42 Balla la teva cançó preferida durant 30"  42	Manténir 20" cada cama  52	51 Retrocedeix a la casella 41  51	50 Manténir 20" cada cama  50	36  36	Torna a la casella anterior  37	10 flexions  16
	24 Quarentena: descanses dos torns  24	41 Neteja't les mans amb aigua i sabó  41	40 De pilota a pilota i tires perquè et toca  40	39 Torna a la casella 20  39	38 10 "burpees"  38	37 Torna a la casella anterior  37	De pilota a pilota i tires perquè et toca  17	
	23 De pilota a pilota i tires perquè et toca  23	Tots beuen  22	21 Taula lateral 30"  21	20 Agafa la dreuera  20	19 x20  19	10 "squats" 18  18	17	



**AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA**



**Fundación  
Deportiva  
Municipal  
València**



**Juega y diviértete con las actividades de atletismo  
propuestas en las #EscuelasDeportivasValència**

**LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA**



	15	14	13	12	11	10
	16	17	26	25	24	9
		RETROCEDE 3 →				RETROCEDE ↓ 3
	17	18	29		23	8
	RETROCEDE ↗ 3					
	18	19	20	21	22	7
<b>SALIDA</b>	1	2	3	4	5	6





**AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA**



**Fundación  
Deportiva  
Municipal  
València**



**Juega y diviértete con las actividades de atletismo  
propuestas en las #EscuelasDeportivasValència**

**EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI**  
(Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	



**AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA**



**Fundación  
Deportiva  
Municipal  
València**



**Juega y diviértete con las actividades de atletismo  
propuestas en las #EscuelasDeportivasValència**

Propuestas de actividades de estiramientos

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RÉCTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RÉCTO ANT	CUADRICEPS
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA