

Estructura de la Sessió

Transició cap a la pràctica esportiva		15'
Menú del Dia	<ul style="list-style-type: none"> • Objectius que es treballaran durant la sessió. • Temporalitat de les activitats i tasques a realitzar. • Distribució de les funcions i dels rols. • Formació dels equips, grups o parelles esportives. 	5'
Activació	Escalfament: <ul style="list-style-type: none"> • Activació progressiva de les articulacions, grups musculars i capacitats físiques. • Prevenir les lesions. • Adquirir rutines esportives. • Adaptació psicomotriu a la pràctica esportiva. 	15'
	Jocs: <ul style="list-style-type: none"> • Treball general de les capacitats físiques. • Cohesió del grup. 	10'
Part Principal	<ul style="list-style-type: none"> • Treball específic dels objectius de la sessió. 	25'
	Hidratació i higiene	3'
	<ul style="list-style-type: none"> • Treball específic dels objectius de la sessió. 	25'
Recollida	Deixar l'espai utilitzat com si no hi haguéssim estat.	2'
Tornada a la calma	<ul style="list-style-type: none"> • Reduir progressivament la intensitat fisiològica del nostre cos. • Inspiració i Expiració com a eina per a la relaxació. • Millorar la flexibilitat estirant estàticament. • Prevenir les lesions. • Reflexionar sobre els objectius i continguts treballats. 	5'
Hàbits Saludables i Acomiadament		15'