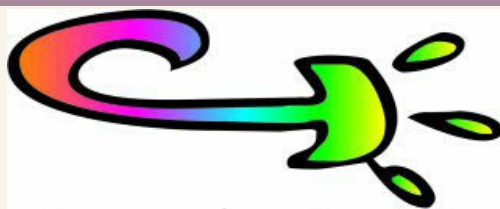




AJUNTAMENT DE
BANYERES DE MARIOLA

JOVENTUT



Casal de la
JOVENTUT



AJUNTAMENT DE
BANYERES DE MARIOLA

ESPORTS

CASAL DE LA JOVENTUT PRESENTA:

#jo em quede
a casa

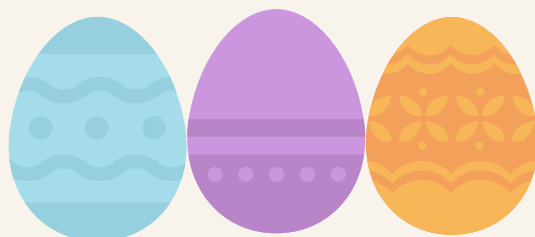
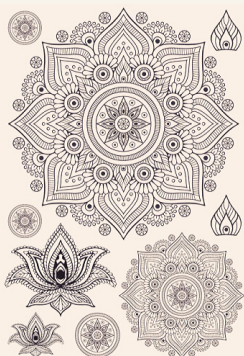


Programació Juvenil



Del 12 al 19 d'abril

Reptes, premis, gimcana virtual
UNA PASCUA DIFERENT
TRENCA'T L'OU



i Treca't l'ou Pasqüier!

DIUMENGE 12 I 13 DILUNS
D'ABRIL

Vos animem a participar en el nostre 'Trenca't l'ou'.
Consisteix en fer un vídeo, de no més de 10 segons, de
com soleu trencar l'ou de la mona els dies de pasqua.

Ens el feu arribar al nostre correu electrònic
joventut@portademariola.com o

al WhatsApp 685 400 822

I el compartirem a les nostres xarxes socials.

Premi bono de 10 € en qualsevol forn del poble per a
tots els participants.



¡Pinta un Mandala!

DEL 12 AL 19 D'ABRIL

El mandala típic és un dibuix generalment circular conformat per formes geomètriques bàsiques, com: triangles, quadrats, cercles i rectangles, etc.

Són nombrosos els avantatges de practicar aquesta activitat. Tenen un gran poder terapèutic i consisteix a deixar-se portar per l'inconscient, sense preocupar-nos pel resultat final del dibuix.

Només hem d'estar presents i concentrar-nos, donar-nos llibertat per a acolorir com ens abellicca. Si us poseu música us ajudarà.

Aquest passatemps té molts beneficis, a part de generar benestar i tranquil·litat, estimula diferents àrees cerebrals com la motricitat, els sentits i la creativitat, concentració, memòria, capacitat mental, nivell de consciència i energia positiva.

A què esperes? Mans a l'obra!

Premi de 20 € per als tres primers mandales. * Cada persona només podrà optar a un dels premis.

Requisit per a

optar al premi: Pinta un mandala i envia la teua foto al 685 400 82

ACTIVITAT GIMCANA



VIRTUAL



REPTES ONLINE DEL 12 AL 19 D'ABRIL

Gimcana de reptes online. Ara està de moda per a mantindre el contacte amb la gent fer reptes amb els grups d'amics o familiars.

Conceptes generals d'aquesta Gimcana.

1- La realització és des de casa. Està terminantment prohibit eixir de casa per a fer qualsevol prova.

2- Per a poder completar les proves haurieu de portar al màxim la vostra capacitat creativa i per això podreu utilitzar tots els recursos que disposeu a casa.

3- L'activitat es realitzarà de dilluns a diumenge i vos contestarem als correus de 10.00 a 13.00 h

Hi haurà premis valorats en un bono de 30 € per a gastar en qualsevol comerç de Banyeres de Mariola.

Les respostes als diferents reptes s'hauràn d'enviar en forma de vídeo. Les respostes sense vídeo no optaran al premi.

Finalmente, es publicarà un vídeo recopilatori dels presentats. Podeu participar amb la resta de persones a casa.

Recordeu heu d'enviar un correu electrònic

joventut@portademariola.com amb l'assumpte "**M'apunte a la Gimcana de reptes online.**"



ENTRENAMENT A CASA

DURANT TOTA LA SETMANA

La millor manera de començar el dia és començar-lo amb energia, com aconseguir aqueixa dosi d'energia? Realitzant diàriament exercici físic.

Saps que una bona rutina d'entrenament té conseqüències beneficioses tant a nivell físic com mental?

Cal tindre en compte que l'exercici físic té molts beneficis, com per exemple:

A nivell físic: augmenta la força, el to muscular, la densitat òssia, la flexibilitat i mobilitat de les articulacions. Disminueix l'excés de greix i el risc a patir malalties cardíaques, d'hipertensió, osteoporosi, entre altres.

Quant als factors que milloren a **nivell psicològic** podem trobar: millora de l'autoestima, disminució de l'estrés i ansietat.

Hi ha alguns exercicis que necessiten pesos o mancuernes, en cas de no tindre'n es poden utilitzar dues botelles d'aigua de mig litre o, dos paquets d'arròs d' 1kg.

A continuació, us adjuntem un canal de You Tube amb exercicis complementaris,

així continuem realitzant activitat física per a mantindre'ns en forma. **ÀNIM!**

<https://www.youtube.com/channel/UC62L7-xXTr9jRwDCcQw6ImA>



CIRCUIT D'ENTRENAMENT A CASA

Per a començar el circuit hem de realitzar un calfament, amb mobilitat articular.

Seguidament, el circuit, aquest es realitza tres vegades.

I, per a tornar a la calma, s'ha d'estirar per a que els músculs es relaxen.

Descripció	Descripció gràfica	Repeticions	Descans
1. Bíceps braquial		10 <u>repeticions</u> en cada <u>braç</u> .	
2. <u>Esquats</u> , <u>recolzats</u> en la <u>paret</u> .		30 <u>segon</u> mantenint la <u>posició</u> .	30 <u>segons</u> en cada volta o <u>sèrie</u> .
3. Tríceps braquial.		10 <u>repeticions</u> en cada <u>braç</u> .	
4. <u>Lunx</u> .		10 <u>repeticions</u> en cada <u>cama</u> .	
5. <u>Glutis</u> .		30 <u>segon</u> mantenint la <u>posició</u> en cada <u>cama</u> .	
6. <u>Abdominals frontals</u> .		20 <u>repeticions</u> .	



AJUNTAMENT DE
BANYERES DE MARIOLA

ESPORTS