



PREPARACIÓ FÍSICA PER TORNAR A L'ACTIVITAT CASTELLERA

Direcció Científica i Mèdica de la
COORDINADORA DE COLLES
CASTELLERES DE CATALUNYA

Valls, juny 2020

www.cccc.cat
coordinadora@ccc.cat
[@CastellsCat](https://twitter.com/CastellsCat)



ÍNDEX

- 3** Introducció
- 4** Com funciona el document
- 5** Tests de condicionament físic
- 6** Prova caminant de Rockport
- 7** Test de flexions de braços (push-ups)
- 8** Test d'abdominals parcials en un minut
- 9** Test de flexions de cames en un minut
- 10** Programa d'entrenament
- 11** La canalla

INTRODUCCIÓ

La pandèmia de la COVID-19 produïda pel virus del SARS-CoV2 ha modificat de manera clara i important les nostres vides en aquest principi de 2020.

Just quan la temporada castellera estava començant l'hem hagut d'aturar de manera sobtada per les mesures de contenció de la pandèmia, amb el confinament a casa i el manteniment de la distància de seguretat de 2 metres entre persones.

Aquest manteniment de la distància de seguretat interpersonal serà la que condicionarà, de ben segur, la tornada a l'activitat castellera. En aquest sentit, la CCCC està ja treballant en el disseny d'una guia per a quan les autoritats sanitàries així ens ho recomanin, tornar a realitzar la nostra activitat de la manera més segura possible.

Mentrestant, però, cal que ens anem preparant per a aquesta tornada. I una de les millors maneres per a poder tornar amb seguretat és assolir un nivell de forma física el més adequat per a poder suportar les càrregues de treball físic dels assajos.

Per aconseguir això creiem que pot ser d'interès per a tots els castellers/res un programa de preparació física general pensat per a diferents grups d'edat, dissenyat per a graduats i doctors en Ciències de l'Activitat i l'Esport i tots ells membres de colles castelleres:

- Antoni Costes. Professor a l'INEFC de Lleida. UdL. Castellers de Lleida.
- Jordi Porta. Professor a l'INEFC de Barcelona. UdB. Castellers de Vilafranca.
- Albert Busquets. Professor a l'INEFC de Barcelona. UdB. Capgrossos de Mataró.
- Aleix Arnau. Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Colla Jove Xiquets de Tarragona.
- Daniel Castillo. Metge Especialista en Medicina de l'Esport. Director Mèdic de la CCCC. Marrecs de Salt.

Esperem que aquest document sigui una bona eina tant per a les colles castelleres com per als castellers/es a nivell individual, per a poder tornar amb una bona condició física a la tornada a la nostra activitat.

COM FUNCIONA EL DOCUMENT?

Aquest document consta de 2 parts principals:

- Tests de condicionament físic
- Programa d'entrenament

Dividirem el treball per grups d'edat:

- Canalla
- Adults joves: de 16 (dones)/18 (homes) a 30 anys
- Adults: de 30 a 65 anys
- Sèniors: majors de 65 anys

Recomanació important:

Diversos estudis publicats en revistes científiques de prestigi han demostrat que el virus SARS-CoV2 pot provocar una inflamació del múscul cardíac (miocarditis) que és silent, sense símptomes. Aquesta miocarditis pot provocar alteracions arítmiques que poden tenir conseqüències greus en realitzar exercici físic a una intensitat moderada-alta.

Per aquest motiu, considerem important que totes aquelles persones que hagin patit la COVID19, encara que sigui de manera lleu, es realitzin un estudi cardiològic bàsic (electrocardiograma de repòs) abans de realitzar exercici físic. Aquest estudi cardiològic es pot realitzar dintre de la Xarxa d'Atenció Primària del Sistema Públic de Salut.

En tots els casos, abans de realitzar activitat física, és altament recomanable respondre al qüestionari PAR-Q:

1. Alguna vegada ha estat diagnosticat de malaltia cardíaca per un metge, dient-li que faci activitat física només si és supervisada per personal sanitari?
2. Té dolor al pit produïts per l'activitat física?
3. Ha notat dolor al pit durant el darrer mes?
4. Té tendència a perdre el coneixement o l'equilibri, com a resultat de marejos?
5. Alguna vegada el metge li ha prescrit algun medicament per a la pressió arterial o algun altre problema cardíocirculatori?
6. Té alguna alteració òssia o articular que pugui agreujar-se per l'activitat física?
7. Té coneixement, per experiència pròpia o per consell d'algun metge, de qualsevol altra raó física que li impedeixi fer exercici sense supervisió mèdica?

Si alguna de les respostes anterior és positiva, es recomana realitzar una visita mèdica prèvia a la realització de qualsevol activitat física.

TESTS DE CONDICIONAMENT FÍSIC

Us proposem una sèrie d'exercicis molt senzills, que us permetran **classificar-vos en un estat de forma** segons els resultats que obtingueu del test.

Cada test valora una capacitat física bàsica: **capacitat aeròbica** o resistència, força de **tren superior** (braços, pit i espatlles), força de **tren**, força de **tren inferior** (cames) i **flexibilitat**. Les capacitats físiques bàsiques (CFB) es poden definir com les predisposicions anatòmiques i fisiològiques determinants de la capacitat funcional de l'individu i es poden classificar en (Porta, 1988):

- **Capacitats motrius:** força, flexibilitat, resistència i velocitat. Capacitats conegudes també com a condicionants perquè depenen de l'eficiència del metabolisme energètic i de l'estructura anatòmica de la persona (mides, forma, proporció i composició corporal) per a la seva manifestació.
- **Capacitats psicomotrius:** coordinació (general, òculo-manual i òculo-podal) i equilibri (estàtic i dinàmic). Capacitats determinades per l'eficiència en la captació i elaboració de les informacions extero i interoceptives dels analitzadors dependents del sistema nerviós central i perifèric.
- **Resultants:** agilitat, destresa i habilitat.

Segons el resultat obtingut, us podreu classificar en 3 nivells:

Bo (verd)

Mig (groc)

Dolent (vermell)

Aquests testos cal que es vagin repetint cada 3-4 setmanes, per tal de valorar la nostra progressió i realitzar els canvis de nivell.

L'objectiu és assolir el nivell verd en tots els testos de condicionament físic quan tornem a l'activitat castellera.

És molt important realitzar els testos amb una bona tècnica, per tal d'evitar sobrecàrregues musculars que puguin provocar dolors i que disminueixin la validesa del test.

Els tests són els següents:

Prova caminant de Rockport

Precaucions:

Es suggereix no fer el test fins després de tenir la rutina de caminar 15-20 minuts varis cops per setmana.

Equipament:

- Cronòmetre
- Trajecte de 1,6 km pla

Escalfament:

Caminar 15 minuts, incrementant el ritme progressivament cada 5 minuts però fins arribar al màxim.

Procediment:

1. Cal realitzar el trajecte de 1,6 km caminant el més ràpid possible.
2. Anotar el temps que es triga en realitzar tot el trajecte de 1,6 km.
3. Contrastar amb valors normatius segons l'edat i sexe.

Estat de forma		Adults joves 18-30 anys	Adults 31-65 anys	Adults seniors + 65 anys
Bo	♀	12 min 49 s o menys	13 min 08 s o menys	13 min 08 s o menys
	♂	11 min 42 s o menys	11 min 42 s o menys	11 min 42 s o menys
Mig	♀	12 min 50 s - 13 min 15 s	13 min 09 s - 16 min 04 s	13 min 09 s - 16 min 04 s
	♂	11 min 43 s - 12 min 38 s	11 min 43 s - 14 min 44 s	11 min 43 s - 14 min 44 s
Dolent	♀	13 min 16 s o més	16 min 05 s o més	16 min 05 s o més
	♂	12 min 39 s o més	14 min 45 s o més	14 min 45 s o més

Morrow, Jackson, Disch, i Mood (2000). Measurement and evaluation in human performance (2a edició). Human kinetics. Champaign, IL (USA).

Test de flexions de braços (push-ups)

Precaucions:

S'aconsella no fer el test fins després d'uns dies practicant les flexions (amb o sense genolls). Davant d'un inici de molèsties a l'esquena cal aturar el test. Normalment això succeeix per un increment de la curvatura lumbar.

Davant l'objectiu de fer més repeticions preval la premissa de fer els moviments sense molèsties i/o dolor..

Equipament:

- Estoreta

Escalfament:

Realitzar 10 repeticions de flexions de braços dempeus i recolzant les mans a la paret. Repeteix-ho 2 vegades més deixant un temps de descans de 15 segons entre els 3 blocs.

Procediment:

1. Realitzar el màxim número de repeticions fins a la fatiga muscular.
2. Es compten el número de flexions on els colzes arriben a 90°. Les castelleres han de fer les flexions amb els genolls flexionats i recolzats a terra; mentre que els castellers han de fer el test recolzant els peus en el terra.
3. El test finalitza quant el casteller/a no pot seguir fent la flexions per aparició de la fatiga o per inici de molèsties i/o dolors.

Estat de forma		Adults joves 18-30 anys	Adults 31-65 anys	Adults seniors + 65 anys
Bo	♀	31 repeticions o més	19 repeticions o més	13 repeticions o més
	♂	38 repeticions o més	25 repeticions o més	19 repeticions o més
Mig	♀	23-30 repeticions	13-18 repeticions	5-12 repeticions
	♂	29-37 repeticions	18-24 repeticions	10-18 repeticions
Dolent	♀	22 repeticions o menys	12 repeticions o menys	4 repeticions o menys
	♂	28 repeticions o menys	17 repeticions o menys	9 repeticions o menys

Adaptat les dades presentades en el *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio* (2007). 2a edició publicada per Editorial Paidotribo, Badalona (Espanya).

Test d'abdominals parcials en un minut

Precaucions:

S'aconsella no fer el test fins després d'uns dies practicant els abdominals parcials.

Davant d'un inici de molèsties al coll o esquena cal aturar el test. Normalment això succeeix per un increment de tensió en la zona del coll o del maluc.

Davant l'objectiu de fer més repeticions preval la premissa de fer els moviments sense molèsties i/o dolor.

Equipament:

- Estoreta
- Cronòmetre

Escalfament:

Realitzar 10 repeticions d'abdominals parcials 3 vegades deixant un temps de descans de 15 segons entre els 3 blocs.

Procediment:

1. Fer el màxim número de repeticions durant 1 minut (en cas de molèstia i/o dolor cal aturar el test abans).
2. Realitzar el test estirat a terra amb els genolls doblegats. La zona lumbar, els colzes i les mans toquen el terra durant tota l'execució.
3. S'ha d'encorbar l'esquena (sense aixecar la zona lumbar) per acostar la punta dels dits als peus (uns 8 cm).

Estat de forma		Adults joves 18-30 anys	Adults 31-65 anys	Adults seniors + 65 anys
Bo	♀	29 repeticions o més	21 repeticions o més	20 repeticions o més
	♂	37 repeticions o més	37 repeticions o més	20 repeticions o més
Mig	♀	15-28 repeticions	9-20 repeticions	9-19 repeticions
	♂	26-36 repeticions	26-36 repeticions	9-19 repeticions
Dolent	♀	14 repeticions o menys	8 repeticions o menys	8 repeticions o menys
	♂	25 repeticions o menys	25 repeticions o menys	8 repeticions o menys

Adaptat de les dades presentades en el *Manual NSCA, fundamentos del entrenamiento personal* (2008). Edició publicada per Editorial Paidotribo, Badalona (Espanya).

Test de flexions de cames en un minut

Precaucions:

S'aconsella no fer el test fins després d'uns dies practicant les flexions de cames.

Davant d'un inici de molèsties cal aturar el test. Davant l'objectiu de fer més repeticions preval la premissa de fer els moviments sense molèsties i/o dolor.

Equipament:

- Cronòmetre

Escalfament:

Realitzar 10 repeticions de flexions de cames 3 vegades deixant un temps de descans de 15 segons entre els 3 blocs.

Procediment:

1. Fer el màxim número de repeticions durant 1 minut (en cas de molèstia i/o dolor cal aturar el test abans).
2. Realitzar el test partint de la posició dempeus i amb les mans al maluc.
3. Flexionar les cames fins a 90° i torna a la posició inicial. Cal vigilar que els genolls no avancin mai les puntes del peu.

Estat de forma		Adults joves 18-30 anys	Adults 31-65 anys	Adults seniors + 65 anys
Bo	♀	39 repeticions o més	25 repeticions o més	12 repeticions o més
	♂	43 repeticions o més	35 repeticions o més	23 repeticions o més
Mig	♀	32-38 repeticions	20-24 repeticions	6-11 repeticions
	♂	38-42 repeticions	29-34 repeticions	19-22 repeticions
Dolent	♀	31 repeticions o menys	21 repeticions o menys	5 repeticions o menys
	♂	37 repeticions o menys	28 repeticions o menys	18 repeticions o menys

Adaptat de les dades presentades en el *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio* (2007. 2a edició publicada per Editorial Paidotribo, Badalona (Espanya).

PROGRAMA D'ENTRENAMENT

Fem una proposta de sessions d'entrenament (recomanem un mínim de **3 sessions per setmana**) on es treballaran totes les capacitats físiques bàsiques.

Les sessions tenen una **durada que va de 55 a 70 minuts**, aproximadament.

Cada sessió es planteja amb la següent **estructura**:

- Treball de força de tronc (PLANXES)
- Treball de força de tren superior i inferior i de metabolisme (CONDICIONAMENT METABÒLIC)
- Treball de capacitat aeròbica

Es planteja un **programa de 4 setmanes de treball**, augmentant la intensitat i/o la durada dels exercicis cada setmana.

Considerem que realitzant aquest programa d'entrenament, al final de les 4 setmanes, assolirem l'objectiu d'anar pujant de nivell en els resultats dels nostres tests de capacitats físiques bàsiques. Recordem que **l'objectiu és assolir el nivell verd per a cada test i pel nostre grup d'edat**.

Setmana 1 i 2



[Preparació física per tornar als castells. Sessió 1.](#)



[Preparació física per tornar als castells. Sessió 2.](#)



[Preparació física per tornar als castells. Sessió 3.](#)

Setmana 3 i 4

Varien el número de repeticions i temps de les rutines dels vídeos de les setmanes 1 i 2:

- PLANXES: 2 sèries. 40" de treball i 20" de descans entre exercicis.
- CONDICIONAMENT METABÒLIC: 2 sèries la setmana 3 i 3 sèries la setmana 4. 40" de treball de cada exercici i 20" de descans entre exercicis. 60" de recuperació al final de la sèrie.
- CAPACITAT AERÒBICA:
Sessió 1: carrera contínua 25'.
Sessió 2: carrera contínua en pujada. 20' la setmana 3 i 30' la setmana 4.
Sessió 3: regenerativa 40'.

LA CANALLA

Dirigit a l'Equip de Canalla de les colles castelleres.

Tot i que moltes colles no heu perdut el contacte amb la canalla durant les diferents fases del confinament, hem pensat que estaria bé fer un document que pogués ser d'utilitat perquè els equips de canalla seguiu formant els vostres xiquets i xiquetes. El document no està pensat per a que el seguiu fil per randa, sinó per generar reflexió i debat i que us ajudi a fer el vostre propi pla d'acord amb la realitat de la vostra colla.

Supòsits:

- La canalla té ganes de tornar a fer castells.
- La canalla necessita mantenir la relació i comunicació amb la resta de membres de la canalla i amb l'equip de canalla i cap de colla.
- La canalla durant el confinament ha sofert les pors pròpies i ha compartit també les pors de la família.
- La canalla durant el temps de confinament ha crescut i per tant quan torni a fer castells tindrà una percepció diferent del seu cos (i no només en pes o talla); alguns hauran orientat ja la seva lateralitat, o hauran millorat el coneixement de seu esquema corporal. Tot això es pot traduir en una millor disposició per fer castells (per exemple, dosos que de manera natural obtenen una postura corporal que els farà més efectius al fer castells), però també pot comportar que la canalla es trobi diferent: amb uns braços més llargs o un somatotip corporal diferent.
- Quan la canalla comenci a assajar, els equips de canalla en poques jornades els ensenyareu una altra vegada a ser competents en les habilitats per fer castells.
- Mentre no es pugui tornar a l'assaig, podeu continuar educant a la canalla en la seva dimensió motriu, afectiva, social i cognitiva (encara que ho entenem com un tot i que no s'ha de treballar una dimensió sense contemplar les altres).

Proposta per l'equip de canalla.

- Us proposem que seguiu mantenint el contacte amb la canalla de la forma que us permetin les diferents fases de confinament. Si la canalla ha de restar a casa, per comunicació online; i si es pot fer en espais oberts, mantenint les distàncies i obeint les normatives que assenyalin les autoritats sanitàries.
- Interesseu-vos primerament per la salut emocional de la canalla i de la seva família.
- Si veieu que és possible, els podeu plantejar tasques, jocs, reptes, resolució de problemes motrius que els ajudin a mantenir o millorar les competències que necessitaran després per fer castells. Això ho podeu fer telemàticament amb l'ajuda dels pares; si no és possible, per correu ordinari i quan sigui possible, en un espai obert separant convenientment la canalla entre ells i a poder ser acompanyat d'algun adult que convisqui amb el nen o nena, ja que vosaltres no us podreu atansar per ajudar-lo.

- Com ja hem anat apuntant, seria desitjable involucrar en aquestes tasques a la família que conviu amb la canalla.

Competències que han de dirigir les vivències per preparar la tornada als assajos*.

- Resoldre reptes motrius orientats a la pràctica castellerà, atenent a les habilitats de cada un o una i amb la implicació de la família.
- Prendre consciència de les possibilitats del propi cos en les habilitats i tècniques dels castells tot valorant els límits i identificant les mesures que us aportin seguretat i benestar.
- Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques, en la vida quotidiana i especialment en les indicacions donades per les autoritats sanitàries compartides amb la família.
- Valorar que la pràctica habitual de l'activitat física recomanada per l'equip de canalla és un factor beneficiós per a la salut física, psíquica i emocional en el dia a dia i en la futura tornada als assajos.
- Identificar les emocions viscudes durant la pràctica castellerà i durant el temps de confinament i compartir-les amb els membres de l'equip de canalla tant en la comunicació verbal com la corporal**.
- Prendre part en activitats d'expressió i comunicació corporal que afavoreixin la relació entre els altres membres de la canalla i amb la família amb qui es conviu.
- Practicar activitat física amb la família (i amics quan estigui permès) aprofitant l'espai al qual es tingui accés per educar-se en el lleure.

* Les competències han estat redactades prenent com a referència: Departament d'Ensenyament (2017). Currículum educació primària Barcelona. Servei de Comunicació i Publicacions. Generalitat de Catalunya Departament d'Ensenyament

** Aquesta competència no tindrà correspondència amb cap contingut específic. L'hem inclòs perquè aquells equips de canalla que ja esteu treballant l'educació emocional amb la canalla ho seguïu fent i podríeu afegir a més la representació corporal de les emocions que han viscut (tant positives com negatives) mims, expressions de cara, petites obres dramatitzades...

Tasques a desenvolupar*:

A - Orientacions didàctiques

- Les tasques s'hauran de realitzar d'acord amb les indicacions donades per les autoritats sanitàries (amb la família, a casa o a l'exterior; i amb l'equip de canalla i altres membres de la canalla a l'exterior, sense que hi hagi contacte corporal, mantenint les distàncies i amb l'ajuda dels pares o adult que convisqui amb el nen o nena).
- Si les tasques s'han de realitzar a casa, les explicarem online i si podem fer-ho a l'exterior, es marquen tantes estacions de treball com canalla hi ha i en cada una d'elles hi ha un familiar d'ajuda.
- Les tasques haurien de presentar-se en forma de joc o repte per a que la canalla s'ho passi bé practicant i que no representi un esforç difícil de suportar.
- Els membres de la família haurien d'ajudar la canalla (donant seguretat quan sigui necessari) i sempre que sigui possible implicar-se ells mateixos en les tasques o reptes
- En qualsevol tasca proposada es pot disminuir la dificultat o augmentar-la sense necessitat de canviar a una altra de més senzilla o més complexa:
 - Per disminuir una dificultat: augmentar l'ajuda o fer només una part de la tasca demanada. També es pot plantejar un problema a la canalla on se'ls demana que siguin ells qui inventin alguna cosa pareguda a la que se'ls ha demanat i que ho puguin fer.
 - Per augmentar una dificultat: Emprar materials que augmentin aquesta dificultat (posar pedretes a sobre el cap o als múscles i fer l'activitat sense que caiguin), disminuir les ajudes, enllaçar-ho amb altres habilitats que facin més complex el moviment, demanar que ho facin d'una altra manera posant alguna condició (feu-ho de forma més divertida, amb càmera lenta, amb els ulls tancats...)

B - Continguts a presentar

- Consciència i control del cos.
 - Estirats a terra panxa enlaire, escoltar música amb els ulls tancats i respirar per la boca amb l'ajut del diafragma (posar una mà a la panxa i l'altra al pit i aconseguir que només pugui i baixi la de la panxa).
 - Ensenyar una imatge que la canalla ha de representar amb el seu propi cos: imatges de persones amb diferents posicions, animals, objectes, posicions castelleres, ensurts castellers, alegria de la canalla...).
- Lateralitat.
 - Llançaments de precisió amb la mà dreta i esquerra i el mateix amb els peus (els objectes igual poden ser pilotes, pedretes, mitjons enrotllats, globus...)

* Se segueixen els continguts que s'implementen en el currículum escolar. Departament d'Ensenyament (2017). Currículum educació primària Barcelona. Servei de Comunicació i Publicacions. Generalitat de Catalunya Departament d'Ensenyament.

- Llençar objectes a l'aire i que els tornin a agafar sense que caiguin al terra. Podeu fer totes les combinacions possibles: llençar amb la dreta i empomar amb l'esquerra, o empomar amb la mateixa dreta, o amb les dues mans.
- Equilibri.
 - Mantenir l'equilibri en posició de base de sustentació estable:
 - Mantenir objectes en equilibri amb la mà, el peu, el cap. Per exemple: mantenir en equilibri un pal d'escombra amb el peu o la mà, mantenir una pilota en equilibri a sobre del cap.
 - Mantenir el cos en equilibri: Fer equilibris aguantant-se en un sol peu (primer un i després l'altre) mirant a un punt fix, posteriorment canviant la posició del cos i extremitats i finalment fer-ho amb els ulls tancats.
 - Si es pot garantir la seguretat mitjançant l'ajuda d'un adult, fer el mateix a sobre d'un banc o cadira, ja que l'alçada modifica la percepció de l'equilibri.
 - En la posició de dosos oberts (un peu a cada cadira) tancar els ulls i des d'un punt de desequilibri (tirat endavant o endarrere, o deixant el pes a un peu o altre) buscar l'equilibri propi.
 - Fer equilibris en posicions invertides (tombarelles, pi, pi de cap, rodes...) atenent bé les ajudes i les posicions d'inici i final:
 - <https://educaciofisicaegara.files.wordpress.com/2011/10/la-gimnc3a0stica-esportiva.pdf>
 - www.youtube.com/watch?v=y_pj9g-07bo
 - www.youtube.com/watch?v=bbtbmj6mg-4
 - www.youtube.com/watch?v=V3UJZqXTN_U
 - www.youtube.com/watch?v=oioadGfqEKU
 - Mantenir l'equilibri en posició de base de sustentació inestable
 - Fer figures d'acroport elegint-les segons els membres de la família que hi participin. En aquestes figures la canalla sempre ha de fer d'àgil (qui no aguanta pes) i un dels adults ha d'estar pendent per ajudar i donar seguretat.
 - <https://maresipares.cat/fem-acroport-en-familia/>
 - www.pinterest.es/pin/294493263118190492/
 - www.pinterest.es/turcios8825/educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica/
- Orientació espaciotemporal. Posar objectes amagats per diferents parts d'una habitació, tapar-li els ulls al xiquet o xiqueta, donar-li quatre voltes i fer que vagi a buscar els objectes. Se'ls hi poden donar pistes o bé ajudar-los a recordar la disposició de l'habitació i els objectes.
- Resolució de situacions motrius bàsiques.
 - Fer un circuit amb cadires, coixins... i fer que la canalla s'hi desplaci de diferents formes:
 - De bocaterrosa i desplaçar-se només per la tracció dels braços.

- De bocaterrosa i desplaçar-se només per la tracció de les cames.
- De bocaterrosa i desplaçar-se per la tracció de braços i cames (coordinats) com si imités una granota.
- Esquena al terra i desplaçar-se per la tracció només de les cames (l'esquena frega al terra).
- Caminant a quatre potes com un gos (a més de les mans es pot fer el recolzament amb els genolls o amb la punta dels peus).
- Caminant a quatre potes panxa enlaire, com un cranc.
- Fer el circuit caminant en la posició d'acotxador, aixecador o cassoleta.
- Situacions que impliquin flexibilitat corporal:
 - www.youtube.com/watch?v=gzDXCReAm8w
 - www.youtube.com/watch?v=uEu2iXpz-64
 - www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0
- Coordinació motriu.
 - Els podeu demanar que s'inventin qualsevol repte que impliqui una dificultat motriu i que el dirigeixin a la resta de la canalla (es pot agafar com a exemple alguns dels apareguts al programa "Zona Zàping" de TV3).
 - Practicar diferents trucs de malabars:
 - www.facebook.com/BcnDCultural/videos/aprenem-a-fer-malabars-amb-el-circ-vermut-1/168066134429464/
 - <https://youtu.be/KpnYMtH4uZQ>
 - https://youtu.be/HTyIO_MlhhE
 - <https://youtu.be/8ASUKkL5F4Y>
 - <https://youtu.be/fU30Oax0kbc>
- Joc motor tradicional
 - Seria convenient que la canalla juguessin a jocs tradicionals que els ensenyin els seus pares i padrins i així poder compartir un sac de vivències i emocions. Si no es pot aconseguir la implicació de la família, hi ha recursos a la xarxa:
 - <http://bieljoc.blogspot.com/>
 - https://youtu.be/zoAR_65exmE
- Activitat física, salut i benestar
 - Sortir a caminar, a pedalar en bicicleta amb els pares o nedar quan sigui possible.



COORDINADORA DE COLLES CASTELLERES DE CATALUNYA

Valls, juny 2020

@CastellsCat

www.cccc.cat

coordinadora@ccc.cat

