



TIP 5. Manteniment Físic. A moure el cap i el coll!!!

Objectiu principal

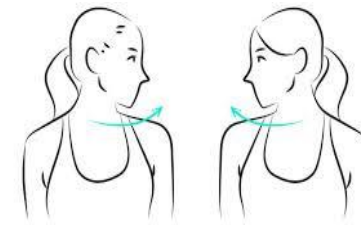
Treballar el moviment del coll i del cap.

Material necessari

1 cadira

Activitats

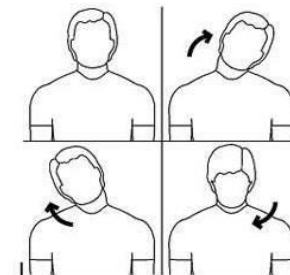
**Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i els peus que toquin a terra.
Fem 10 moviments dient que no amb el cap (girem fins el màxim que podem).**



**Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i els peus que toquin a terra.
Fem 10 moviments de dir que sí amb el cap.**



**Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i els peus que toquin a terra.
Fem 10 moviments d'orella a tocar l'espatlla.
Vigilem, només s'ha de moure l'orella. L'espatlla ha d'estar quieta.**



Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i que els peus que toquin a terra.

Fem 10 moviments, de mig cercle amb el cap en direcció a la dreta.

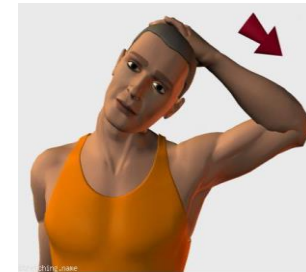
Fem 10 moviments, de mig cercle amb el cap en direcció a l'esquerra.



Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i els peus que toquin a terra.

Portem el cap cap al costat dret ajudant-nos amb la mà i tibem una miqueta. **Aguantem fins a 30.**

Portem el cap cap al costat esquerra ajudant-nos amb la mà i tibem una miqueta. **Aguantem fins a 30.**



Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i que els peus que toquin a terra.

Fem 5 moviments, posant la mà dreta al costat dret del cap i fem força de la mà contra el cap i del cap contra la mà (Forces oposades) i **aguantem comptant fins a 10.**

Fem 5 moviments, posant la mà esquerra al costat esquerra del cap i fem força de la mà contra el cap i del cap contra la mà (Forces oposades) i **aguantem comptant fins a 10.**

