



## TIP 6. Manteniment Físic. A moure tot el cos!!!

### **Objectiu principal**

Treballar el moviment del cos.

### **Material necessari**

1 cadira

1 pilota o 1 ampolla

1 coixí



## Activitats

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

Fem **10 moviments**, tocant amb les mans les parts del cos següents: cara, espatlles, panxa, genolls i cames

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

Fem **10 moviments** tocant les cuixes i les cames fins tocar els peus, cada un fins on arribi.



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

**Agafem una pilota o una ampolla petita d'aigua amb les dues mans.**

**Fem 10 moviments de girar el tronc cap a la dreta sense perdre l'esquena recta.**

**Fem 10 moviments, de girar el tronc cap a l'esquerra sense perdre l'esquena recta.**

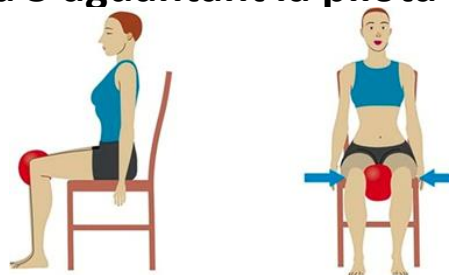


Giros de abdomen

**Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i que no toqui a la cadira i que els peus que toquin a terra.**

**Ens posem una pilota o un coixí entre les cames.**

**Fem 10 moviments d'apretar i comptar fins a 5 aguantant la pilota entre les dues cames.**





**Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i els peus que toquin a terra.  
Fem 10 moviments de tronc cap endavant i tornem a la posició d'inici.**



**Asseguts a una cadira amb l'esquena recta i els peus que toquin a terra.  
Fem 10 moviments, d'obrir braços i cames alhora i tornem a la posició inicial.**

