



## TIP 9. Manteniment Físic.

**A moure tot el cos!!! Esteu preparats??**

### **Objectiu principal**

Treballar el moviment del cos.

### **Material necessari**

1 cadira

Estar a prop d'una paret



## Activitats

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

Fem **10 moviments**, de girar el tronc cap a la dreta, aguantem 5 segons i tornem al centre.

Fem **10 moviments**, de girar el tronc cap a l'esquerra, aguantem 5 segons i tornem al centre.



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

Fem **10 moviments**, d'inclinar el tronc cap al costat dret i tornar a la posició inicial.

Fem **10 moviments**, d'inclinar el tronc cap al costat esquerra i tornar a la posició inicial.





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

**Fem 10 moviments**, d'aixecar el genoll dret, un cop el genoll aixecat estirem la cama i comptem a 5, i tornem a la posició inicial.

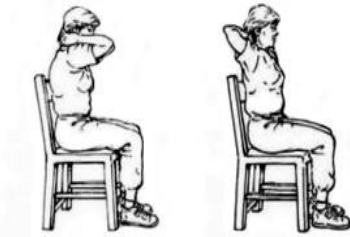
**Fem 10 moviments**, d'aixecar el genoll esquerra, un cop el genoll aixecat estirem la cama i comptem a 5, i tornem a la posició inicial.





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

Fem **10** moviments, de col·locar les mans darrere del clatell, ajuntem i separem els colzes, aguantem cada posició 5 segons.



**Ens posem de cara a la paret, drets amb l'esquena recta. Posem les mans a la paret.**

Fem **10** passos, no molt llargs, de caminar lateralment cap al costat dret.

Fem **10** passos, no molt llargs, de caminar lateralment cap al costat Esquerra.

