



TIP 3. Manteniment Físic. A moure els braços!!!

Objectiu principal

Treballar el moviment dels braços

Material necessari

1 cadira

Activitats

Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta.

Fem 10 moviments d'aixecar els braços alternant el braç dret i l'esquerre.

Fem 10 moviments d'aixecar els dos braços alhora cap a dalt.

(fins on podem aixecar-los)

Aixequem 5 vegades els dos braços alhora i els mantenim a dalt, comptant fins a 5.

(fins on podem aixecar-los)



Drets amb l'esquena recta.

Fem **10** moviments **d'aixecar els dos braços** alhora **cap al costat**.
(fins on podem aixecar-los).

Aixequem **5** vegades els **dos braços** alhora i **mantenim al costat**, **comptant fins a 5**
(fins on podem aixecar-los).

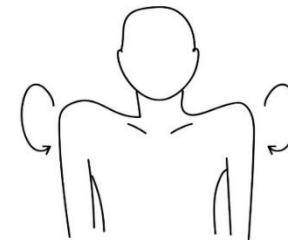


Asseguts a la cadira, mantenint l'esquena recta.

Fem 10 moviments d'aixecar les dues espatlles a la vegada.



Fem 10 moviments de cercles cap endavant amb les dues espatlles a la vegada.



Fem 10 moviments de cercles cap endarrere amb les dues espatlles a la vegada.

