



TIP 3. Manteniment Físic.

A moure els canells i els dits!

Objectiu principal

Treballar el moviment dels canells i dits.

Material necessari

1 cadira

Activitats

Asseguts a una cadira amb l'esquena recta i amb els peus tocant a terra.

Fem 10 moviments d'obrir i tancar les mans, les dues alhora.

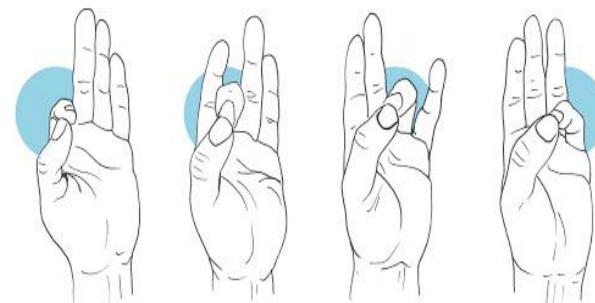
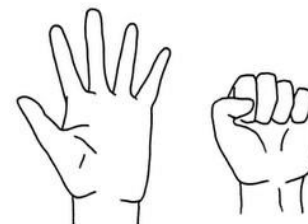
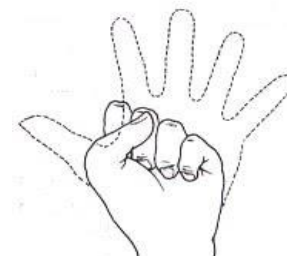
Ben obertes i ben tancades (tan com podem).

Fem 10 moviments d'obrir i tancar les mans alternades.

Fem 10 moviments de tocar amb el polze tots els dits de la mà dreta.

Fem 10 moviments de tocar amb el polze tots els dits de la mà esquerra.

Fem 10 moviments de tocar amb el polze tots els dits amb les dues mans alhora.



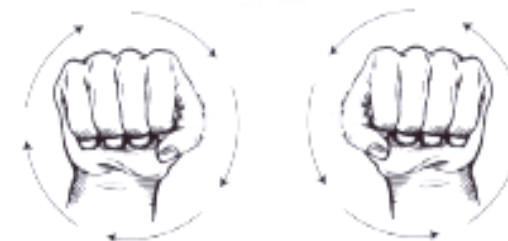
Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i que els peus que toquin a terra.

Fem 10 moviments, amb els dos palmells de les mans junts, movem els canells cap a la dreta i cap a l'esquerra.



Fem 10 moviments de cercles cap a la dreta dels canells, amb els punys tancats.

Fem 10 moviments de cercles cap a l'esquerra dels canells amb els punys tancats.



Fem 10 moviments, posem el **palmell de la mà dreta** mirant cap a nosaltres i **pleguem els dits,** aguantem **comptant fins a 5.**

Fem 10 moviments, posem el **palmell de la mà esquerra** mirant cap a nosaltres i **pleguem els dits,** aguantem **comptant fins a 5.**



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

Estirem el braç dret i els dits de les mans mirant cap al sostre,
amb la mà esquerra ens agafem els dits de la mà dreta i tibem d'ells
cap enrere una mica fins que notem tensió i **aguantem comptant fins a 20.**
Després fem **el mateix** amb els dits **mirant cap a terra i comptem fins a 20.**

Estirem el braç esquerre i els dits de les mans mirant cap al sostre,
amb la mà dreta ens agafem els dits de la mà esquerra i tibem d'ells
cap enrere una mica fins que notem tensió i **aguantem comptant fins a 20.**
Després fem **el mateix** amb els dits **mirant cap al terra i comptem fins a 20.**

