



# TIP 1. Manteniment Físic.

## A moure els peus!!!!!!

### **Objectiu principal**

Treballar el moviment dels peus.

### **Material necessari**

1 cadira , 1 tovallola

## Activitats

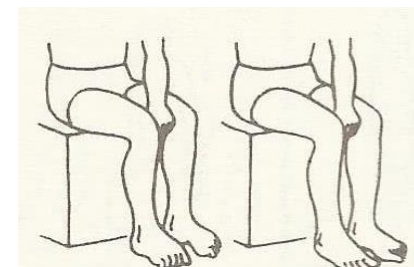
**Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i els peus que toquin a terra.**

Fem **10** moviments de **punta-taló** amb els **dos peus** alhora  
**10** moviments de **punta-taló** amb el **peu dret**.  
**10** moviments de **punta-taló** amb el **peu esquerre**.



**Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i amb els peus una mica separats.**

Fem **10** moviments **apropant la punta dels peus l'un amb l'altre**, de manera que **es toquin els dits grossos del peu**, i tornem a la posició inicial.  
Els talons no s'han de moure en aquest exercici.



**Asseguts a una cadira i amb l'esquena recta.**

Fem **10** moviments fent cercles amb els **dos peus alhora** ( sense aixecar del terra)  
i amb un peu cap a cada costat.

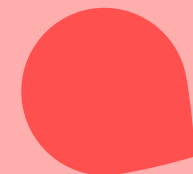
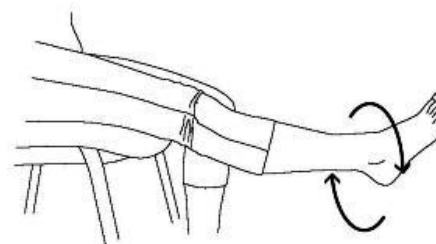
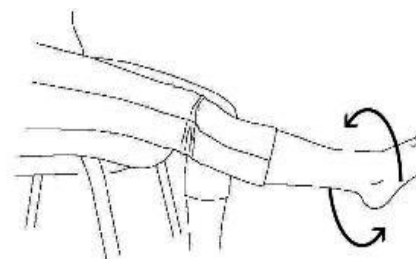
Fem **10** moviments fent cercles amb el peu **dret** ( sense aixecar del terra)

Fem **10** moviments fent cercles amb el peu **esquerre** ( sense aixecar del terra)

**Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i les cames estirades.**

Fem **5** moviments fent cercles amb el peu **dret**.

Fem **5** moviments fent cercles amb el peu **esquerre**



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

Fem **10** moviments **obrint i tancant les cames** alhora.

Fem **10** moviments **obrint i tancat la cama esquerra**

( la dreta es queda tocant a terra)

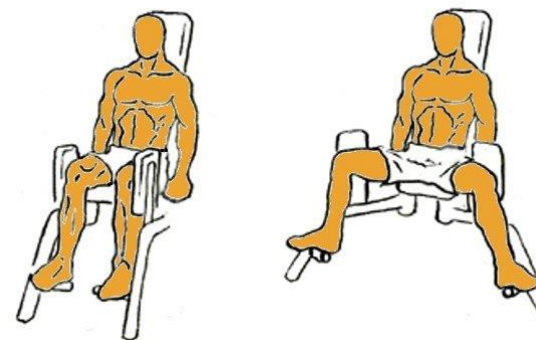
Fem **10** moviments **obrint i tancat la cama dreta**

( l'esquerra es queda tocant a terra)

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

Fem **10** moviments **aixecant i abaixant la cama dreta** .

Fem **10** moviments **aixecant i abaixant la cama esquerra**.



**Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i amb els peus junts a terra.**  
Posarem una tovallola a terra i els peus a sobre.

Fem **10** repeticions amb els **dos peus** alhora  
intentant arrugar la tovallola amb els dits.

Fem **10** repeticions amb els **dits del peu dret**  
intentant arrugar la tovallola.

Fem **10** repeticions amb els **dits del peu esquerre**  
intentant arrugar la tovallola.

