

TIP 2. Manteniment Físic. A moure les cames

Objectiu principal

Treballar el moviment de les cames.

Material necessari

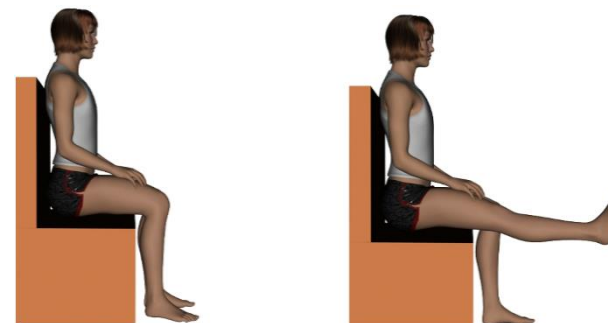
1 cadira

Activitats

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

Aixequem la cama dreta i la mantenim a l'aire,
contem fins a **5** i ho fem **10** vegades.

Aixequem la cama esquerra i la mantenim a l'aire,
contem fins a **5** i ho fem **10** vegades.



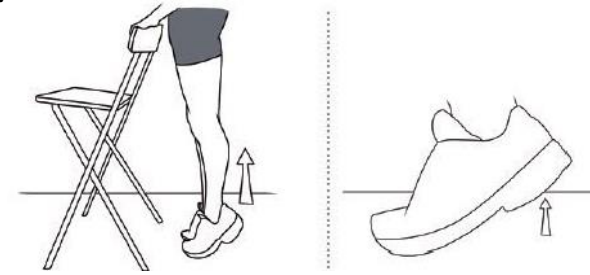
Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i els peus tocant a terra.

Aixequem la cama dreta i amb el peu realitzem **10** moviments de **punta-taló** amb el peu.

Aixequem la cama esquerra i amb el peu realitzem **10** moviments de **punta-taló** amb el peu.

Drets, recolzats en una superfície estable i que no es mogui (cadira, taula...).

Fem **10** moviments de **posar-nos de puntetes**, aixecant el taló del terra i vigilant que el cos no vagi endavant, ha d'anar cap al sostre.



Drets, recolzats en una superfície estable i que no es mogui (cadira, taula...).

Fem **10** moviments intentant **aixecar la punta dels dits de terra**, recolzant al terra només el taló.

Drets, recolzats en una superfície estable (cadira, taula...).
Mantenint l'esquena recta.

Fem **10** moviments **doblegant el genoll dret cap al pit.**
Fem **10** moviments **doblegant el genoll esquerra cap al pit.**

Fem **10** moviments aixecant la **cama dreta cap a un costat.**
Fem **10** moviments aixecant la **cama esquerra cap a un costat.**



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

Ens aixequem 10 vegades de la cadira **sense recolzar les mans** si és possible. Si ens costa molt, podem recolzar-nos.

