



TIP 8. Manteniment Físic.

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

Objectiu principal

Treballar el moviment del cos.

Material necessari

1 cadira o 1 taula.

1 coixí o tovallola.



Activitats

Asseguts a una cadira, amb l'esquena recta i els peus que toquin a terra. Posem un coixí o una tovallola sota la cuixa.

Fem 10 moviments, d'aixecar el braç dret cap al costat amunt fins on podem i tornem a la posició inicial.

Fem 10 moviments, d'aixecar els dos braços cap al costat amunt fins on podem i tornem a la posició inicial.

Ens posem drets, darrera d'una cadira o una taula, sempre vigilant que no es mogui. Intentem mantenir l'esquena recta.

Fem 10 moviments, portem la cama dreta i el braç dret cap amunt i tornem al lloc inicial.

Fem 10 moviments, portem la cama esquerra i el braç esquerra cap amunt i tornem al lloc inicial.





Asseguts a una cadira amb l'esquena recta i els peus que toquin a terra. Posem un coixí o una tovallola sota la cuixa.

Fem 5 moviments, d'aixecar el braç dret cap al costat, i fem cercles cap a la dreta amb el braç estirat.

Fem 5 moviments, d'aixecar el braç dret cap al costat, i fem cercles cap a l'esquerra amb el braç estirat.

Fem 5 moviments, d'aixecar el braç esquerra cap al costat, i fem cercles cap a la dreta amb el braç estirat.

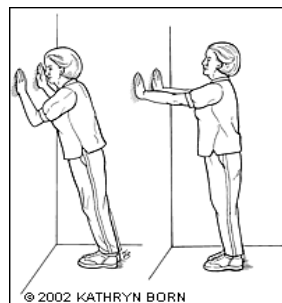
Fem 5 moviments, d'aixecar el braç esquerra cap al costat, i fem cercles cap a l'esquerra amb el braç estirat.





Drets a davant d'una paret, ens posem mirant cap a ella.

Fem **10** moviments, les mans a la paret i tirem el cos cap a ella i tornem a la posició inicial.



Drets davant de la paret, posem l'esquena recta repenjada sobre ella.

Fem **10** moviments de flexionar els genolls, fent sentadilla, fins on podem i tornem a estirar genolls.

