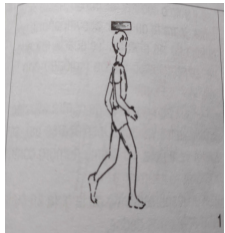
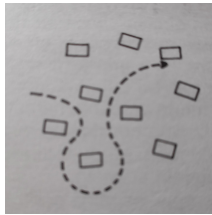
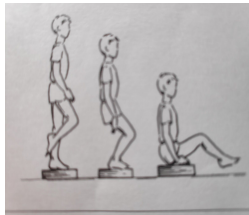
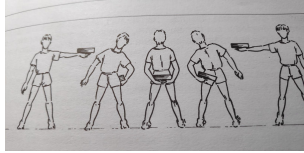
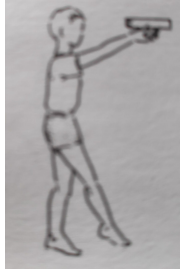


<u>SESSIÓ Nº: 1</u>	<u>DATA:</u>
<u>OBJECTIUS:</u> Equilibri, desplaçaments.	
<u>MATERIAL:</u> un llibre gros o varios de diferents tamanys	

<u>DESCRIPCIÓ</u>	<u>DIBUIX</u>
<u>ESCALFAMENT</u> Realitzar mobilitat auricular amb la coreografia apresada durant el curs.	
<u>PART PRINCIPAL</u> 1. Caminar amb el llibre al cap. 2. Llibres al terra. Eslàlom. 3. Sol o amb ajuda, passar per damunt. 4. Damunt el llibre, sense ficar els peus al terra, col·locar-se en diferents posicions: amb un peu, el contrari, de genolls...)	 1  2  3  4

5. Sentat damunt el llibre, amb les cames i els peus alçats del terra, pegar una volta sencera. També cap a l'altre costat. 6. Desplaçament lateral, amb el llibre a la mà del braç que tenim en extensió. 7. Amb el llibre sobre una mà, fer un cercle al voltant del tronc, canviant de mans per l'esquena. 8. Desplaçaments amb el llibre en equilibri sobre tres dits. Anar el.liminant dits.	 5  6  7 
<u>TORNADA A LA CALMA</u>	Exercicis d'estirament