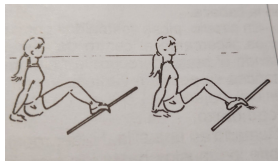
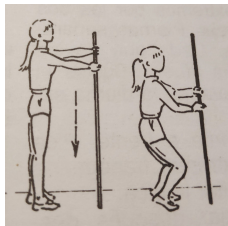
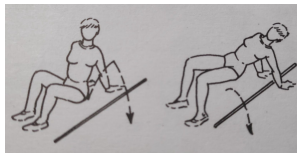
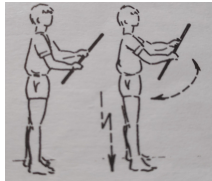
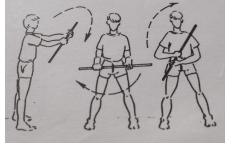
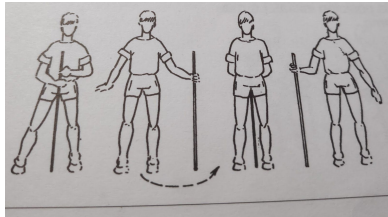


<u>SESSIÓ Nº: 2</u>	<u>DATA:</u>
<u>OBJECTIUS:</u> Flexió i extensió de les articulacions de les extremitats superior i inferior.	
<u>MATERIAL:</u> El pal d'una granera	

<u>DESCRIPCIÓ</u>	<u>DIBUIX</u>
<u>ESCALFAMENT</u> 1. Intentem recordar el passos de la coreografia estudiada durant el curs. 2. Moviments articulars mentre fem la coreografia.	
<u>PART PRINCIPAL</u> 1. Sentat al terra o en una cadira, exercicis amb els peus: agafar, tunel, arrastrar,... 2. Passar-se la pica d'una mà a l'altra: per l'esquena, per darrere la nuca, entre les cames... 3. Flexió de cames baixant les mans alternativament sobre la pica que sostenim perpendicularment al terra, davant. 4. Granera al terra. Sentats al costat, franquejar-la de diferents maneres: pel costat, primer els peus, primer les cames, ca ma i braç del mateix costat, lliurement.	1  3  4 

5. Sostenint la granera amb les dos mans, balancejar-se cap a davant i cap a darrere. 6. Granera horitzontal, agafada amb les dos mans. La movem com les "majorettes". 7. Fer equilibris amb la granera, sempre al mateix lloc o amb desplaçament: amb la palma, els tors, varios dits, un dit,... 8. Granera a la mà, verticalment en terra. Donar una volta al seu voltant, mirant al front i sostenint-la amb una mà. Hi ha que canviar de mà quan passem per davant la pica.	 5  6  7  8
<u>TORNADA A LA CALMA</u>	Relaxació a les cadires o al terra. Estiraments.