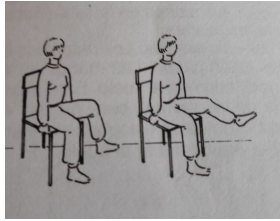
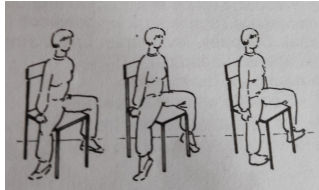



| | |
|---|--------------|
| SESSIÓ N°: 6 | DATA: |
| OBJECTIUS: movilizació de las articulaciones | |
| MATERIAL: una silla | |

| DESCRIPCIÓ | DIBUIX |
|---|---|
| <p>ESCALFAMENT</p> <p>1. Movimientos articulares, con la música que usamos habitualmente en clase, o en su defecto cualquier otra música que no motive.</p> | |
| <p>PART PRINCIPAL</p> <p>1. Sentado en la silla, desarrollo de piernas.</p> <p>2. Sentado en la silla, piernas separadas, puntas de los pies abiertas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> elevación de las puntas <input type="checkbox"/> elevación de los talones <p>3. Sentado en la silla, piernas juntas. Desplazamiento lateral de los pies, apoyo sobre los talones, después sobre las puntas.</p> <p>4. Sentado en la silla.</p> <p>Ejercicios relacionados con la cabeza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> rotación <input type="checkbox"/> flexión lateral. <p>Los movimientos serán lentos, dirigidos. Sin circunducción (sin dar la vuelta entera).</p> | <p>1</p>   <p>2</p>  <p>4</p> |

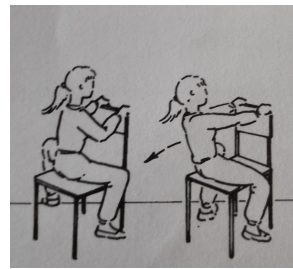
5. Sentado, o a caballo de cara al respaldo, ejercicios relacionados con el tronco:

- rotación
- flexión lateral
- torsión en un sentido y en el otro



6. Sentado en la silla. Todos los ejercicios relacionados con los brazos: elevaciones, balanceos. Todas las posiciones:

- manos en los hombros
- manos en la nuca
- brazos arriba

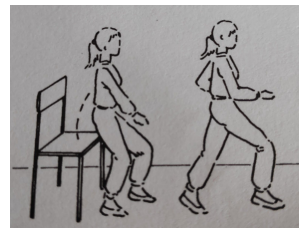


7. Sentado en la silla. Cogerse las manos en la espalda.

8. Sentado a caballo en la silla, las manos en el respaldo, inclinación del tronco hacia atrás. Sentarse y levantarse si ayudarse de las manos.

9

9. Imitar el levantarse y sentarse de la silla. También sin dejarse caer.



TORNADA A LA CALMA

1. Relajación en el suelo (alfombra o colchoneta).