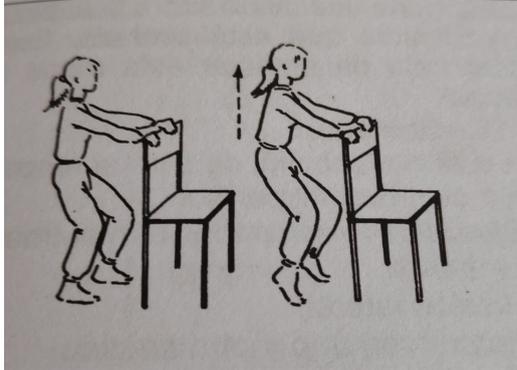
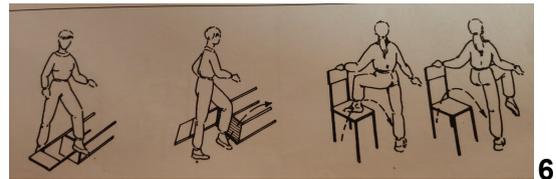
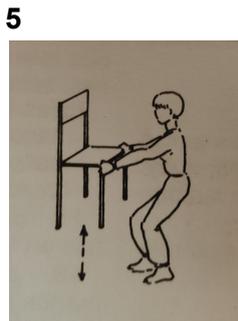
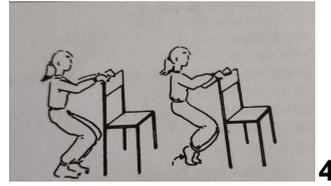


SESIÓ N°: 5	DATA:
OBJECTIUS:	
MATERIAL: Una silla	

DESCRIPCIÓ	DIBUIX
<p>ESCALFAMENT</p> <p>1. Movimientos articulares acompañados de nuestra música para calentamiento, o en su defecto cualquier tipo de música que nos guste.</p>	
<p>PART PRINCIPAL</p> <p>1. Usar el respaldo de la silla como “barra”. Mover la punta de los pies en todos los planos.</p> <p>2. Equilibrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sobre la punta de los pies <input type="checkbox"/> Sobre la planta de un pie plano <input type="checkbox"/> sobre una semipunta <input type="checkbox"/> sobre los talones <p>3. Apoyado con las manos sobre el respaldo, piernas separadas, flexión de piernas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> apoyado en las plantas de los pies <input type="checkbox"/> lo mismo, con elevación sobre las semi puntas de los pies. 	<p>3</p> 

4. Igual que el anterior pero ahora con las piernas juntas.
5. Levantar la silla con las piernas semiflexionadas. Lo mismo pero ahora desplazamientos con la silla.
6. Franquear la silla:
 - la silla tendida en el suelo
 - la silla en posición normal
 - con ayuda
 - solo, apoyándose en el respaldo



TORNADA A LA CALMA

1. Movimientos articulares de pie, ahora con música relajante.