








HORARI KINE. AULA ED. ESPECIAL. ESCOLA SANTOS ABDÓ I SENÉN

						
<p>MARXA CREUADA</p>	<p>FRONTAL OCCIPITAL</p>	<p>BOTONS</p>	<p>BOTONS</p>	<p>8 MANDRÓS</p>	<p>ESTIREM ORELLES</p>	<p>FRONTAL OCCIPITAL</p>
<p>Creuar braç i cama contraris. Hi ha moltes variants: l'àngel, endarrere, amb els colzes, amb els companys, saltant, etc. Segur que els/les nens/es n'inventen de noves</p> <p>FEM 8 COPS</p>	<p>Col·locar les mans una al front i l'altra sobre l'occipital, mentre es fan tres respiracions abdominals (cal estar concentrat en l'espai que hi ha entre les dues mans). Després cal canviar de mans.</p> <p>FER AQUESTA POSTURA DURANT 8 SEGONS</p>	<p>FER AQUESTA POSTURA DURANT 8 SEGONS</p>	<p>Pressionem els dos clòtets que hi ha sota les clavícules a un costat i a l'altre de l'estèrnum, amb el dit polze i l'altre amb l'índex i el del mig. Posem l'altra ma al melic, amb l'atenció i les respiracions corresponents, mentre els ulls segueixen una línia horitzontal, cap a un costat i cap a l'altre. Després es canvia de mans</p>	<p>Es dibuixa un vuit ajagut o el símbol de l'infinit en un paper o a la pissarra i d'una amplada que permeti el moviment del nostre braç estirat. Es ressegueix amb l'índex i el braç estirat, sempre pujant pel mig. La mirada (SI ES POT) segueix el dit índex.</p> <p>Es fa tres vegades amb cada ma</p> <p>FER AQUESTA POSTURA DURANT 8 SEGONS</p>	<p>4 SEGONS</p>	<p>Col·locar les mans una al front i l'altra sobre l'occipital, mentre es fan tres respiracions abdominals (cal estar concentrat en l'espai que hi ha entre les dues mans). Després cal canviar de mans.</p> <p>FER AQUESTA POSTURA DURANT 8 SEGONS</p>