

Títol:	EL MEU COS ARTICULAT! (Jocs corporals)
Objectiu:	Desenvolupar les possibilitats de moviment de les articulacions.
Material:	Espai lliure per al moviment i possiblement música.

CONEIXEM LES NOSTRES ARTICULACIONS (Execució Separada)

Què farem? En rotllana, treballarem els possibles moviments de cada part del nostre cos per separat.

ARTICULACIÓ	MOVIMENT A EXPLORAR
Dits	Moure'ls, obrir-los i tancar-los
Canells	Girar-los a dreta i esquerra
Colzes	Doblegar i estirar els braços
Espatlles	Fer cercles endavant i endarrere
Coll	Dir 'sí' i dir 'no'
Cintura	Girar el tronc
Engonal (malucs)	Fer cercles grans amb els malucs
Genolls	Doblegar i estirar les cames
Turmells i dits dels peus	Fer cercles amb els peus

VARIANT I RITME (Execució Conjunta)

Què farem? Totes les articulacions a la vegada!

VARIANT DEL JOC	DESCRIPCIÓ DE LA DINÀMICA (Variant)
Articulació per Articulació	Treballar cada articulació per separat (com a la Part 1).
Totes al mateix temps	Treballar totes les articulacions a la vegada. (Amb música)