

Títol:	LA LLAVOR (Jocs corporals)
Objectiu de la Sessió:	Control corporal i control respiratori.
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

TRANSFORMACIÓ I CONTROL (Execució)

Què farem? Transformarem lentament el nostre cos des de la posició de "llavor" fins a la d'arbre", amb control progressiu.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Punt de Partida (Llavor)	A terra, de genolls , ocupant el mínim espai i amb els ulls tancats .
Execució (Creixement)	A una ordre del coordinador, pujar progressivament el tronc, estirar els genolls, braços...
Punt Final (Arbre)	L'objectiu és convertir-se en un "arbre" (màxima expansió).
Procés	L'alumne haurà de treballar l' evolució des de la llavor inicial fins a l'arbre final .

OBSERVACIONS CLAU

CAPÇALERA 1	QUÈ CAL FER?
Concentració	No copiar al company i concentrar-se en un mateix .
Ritme	Mantenir un ritme continu i lent .