

Títol:	EL TERRATRÈMOL (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Aconseguir relaxar el cos per segments .
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

RELAXACIÓ SEGMENTÀRIA PER PARELLES (Execució)

Què farem? Un alumne s'estira a terra i el company mou les seves extremitats per relaxar-les.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Treballar per parelles . Un s'estira a terra (ha d'estar relaxat).
Fase 1 (Braços)	El company li agafa els dos braços i els mou amb diferents moviments.
Fase 2 (Cames)	Després es farà la mateixa acció amb les cames .

VARIANT GRUPAL

QUÈ CAL FER?	
Variant	El mateix exercici es pot realitzar en grups de 3 o 4 alumnes , manipulant alhora, braços i cames .

OBSERVACIONS PER AL MESTRE/A

. (Espai per a notes sobre la relaxació del receptor, la consciència de la desconexió muscular i la coordinació dels moviments per part del manipulador.)