

Títol:	TOCAR EL CEL AMB ELS DITS (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Afavorir el control corporal amb estiraments .
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

TENSIÓ I RELAXACIÓ GUIADA (Execució)

Què farem? Estirarem el cos al màxim (tensió) per després deixar-lo caure a terra totalment relaxat (distensió).

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Tipus	Exercici individual.
Fase 1 (Tensió)	Dret i separat dels companys, amb els ulls tancats , estirar els braços i tot el cos cap a dalt, com si volguéssim tocar el cel (fins a posar-se de puntetes).
Fase 2 (Distensió)	Quan hi hagi la màxima tensió, a un senyal del coordinador, deixar caure el cos a terra totalment relaxat .

OBSERVACIONS I VARIANT

QUÈ CAL FER?	
Variant	El mateix exercici executat a càmera lenta .

OBSERVACIONS PER AL MESTRE/A

- (Espai per a notes sobre la intensitat de l'estirament, la qualitat de la caiguda i la rapidesa en aconseguir la relaxació completa del cos.)