

Títol:	TOCAT I ENFONSAT (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Controlar i relaxar el cos per segments.
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

RELAXACIÓ SEGMENTÀRIA GUIADA (Execució)

Què farem? Per parelles, un alumne donarà petits tocs al cos del company, que ha d'anar relaxant automàticament cada segment fins a caure a terra.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Per parelles i drets. Un d'ells es col·loca amb els ulls tancats (el receptor) i l'altre es situa al seu davant amb els ulls oberts (el guia).
Execució	El que té els ulls oberts va donant petits tocs al company a diferents parts del cos.
Resposta	Les parts del cos tocadetes s'han de relaxar automàticament al ser tocadetes.
Final	La relaxació progressiva ha de continuar fins que tot el cos relaxat, caigui suaument a terra.

PART 2: VARIANT

QUÈ CAL FER?	
Variant	Es pot fer al ritme d'una música suau .

OBSERVACIONS PER AL MESTRE/A

- (Espai per a notes sobre la capacitat de relaxació segmentària del receptor, la qualitat dels tocs del guia i la suavitat de la caiguda final.)