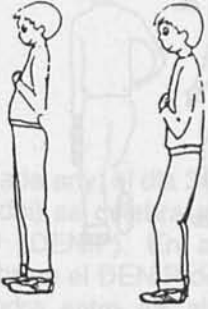


—conservar movable el conjunt de la cintura pèlvica i reconèixer el punt idoni de la seva basculació.

També us fem la següent proposta, però és molt seriosa i seria convenient adaptar-la al nen mitjançant jocs.



Juga a fer sortir molt la panxa i les natxes alhora. Després fes al revés: amaga tan com puguis la panxa i les natges. Ves alternant aquests moviments unes quantes vegades. Quin òs descubreixes que estàs fent girar?



Coloca ara aquest òs en el seu punt mitg, de manera que el teu cos s'acosti més a una línia vertical.



Amb les cames separades i els peus mirant una mica enfora, fes l'intenció d'aseura't en un tamboret i queda't en aquesta posició, tenint cura però, de que el tronc segueixi estant perpendicularment vertical en referència al terra



Mantenint aquesta posició, fes:

- el moviment anterior amb la panxa i les matges.
- Passa el teu pes, primer sobre d'un peu i després sobre de l'altre, però sempre mantenint el teu tronc vertical i el dos peus contactant en el terra.
- Prova fins on pots ajupir-te sense perdre la postura del teu tronc.

—reconeixement i domini de la respiració: ha de saber distingir la respiració diafragmàtica (inflant i desinflant la panxa) i la respiració costal (inflant i desinflant el pit).

ACTIVITAT MUSCULAR

Cal fer treballar la musculatura en diferents postures, diferents llargades, diferents ritmes, etc., per poder mantenir les seves qualitats i funcions. Tot això s'aconsegueix mitjançant:

- El joc (és convenient que els nens juguin molt a l'aire lliure).
- L'esport (és molt aconsellable que el nen practiqui algun esport).
- Moviments gimnàstics (no hem de confondre l'esport amb la gimnàstica; encara que es practiqui algun esport, és necessària la pràctica de la gimnàstica per poder tenir el cos preparat per fer esport).

HIGIENE POSTURAL

Podem vigilar la higiene de la postura en els següents apartats:

Asseguts.- S'ha de tenir el seient i la taula a mida. Si no és possible, s'han de buscar recursos.

S'ha de tenir en compte:

—que la taula no sigui tan alta que obligui al nen a ajupir-se molt. Ni tan baixa que l'obligui a tenir els braços molt enlairats.

—que els genolls no quedin més baixos que els malucs; si queden més enlaire no hi fa res mentre puguin tenir els peus descansant a terra i el seu tronc pugui estar en una bona postura vertical.

