

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	Visualització
Etapa	Secundària	Cicle	2n cicle

Títol	PARACAIGUDES	Durada	15'
-------	--------------	--------	-----

Desenvolupament de l'activitat
<p><b>1.- Introducció</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adoptem una postura còmoda, posem l'esquena recta, tanquem els ulls, les cames relaxades, els peus un al costat de l'altre, sentint el terra a sota, notem les mans sobre les cames, belluguem les espatlles per treure tensió, relaxem la llengua, el coll.</li> <li>• Respirarem profundament, agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca. <i>(Ho fem de sis a vuit vegades)</i></li> <li>• Som conscients de la nostra respiració i traiem aire pel nas.</li> </ul> <p><b>2.- Exercici</b></p> <p>Veure ppt: el paracaigudes</p> <p><b>3.- Sortida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fem dues o tres respiracions profundes.</li> <li>• Poc a poc mobilitzem els dits de les mans, dels peus. Movem la llengua, sentim el cos, sentim la roba sobre la pell, percebem els sons de l'ambient. Estirem el cos, anirem obrint els ulls, badallarem i ens estirarem si ens ho demana el cos.</li> </ul>