

Àmbit	Dimensió interior	Subàmbit	Relaxació i moviment
Etapa	ESO	Cicle	1r

Títol	Com està el meu cos?	Durada	7'
-------	----------------------	--------	----

Desenvolupament de l'activitat
<p><b>Entrada (organitzar la sessió, comunicar l'objectiu i ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Postura relaxada, asseguts o estirats, contacte amb el propi cos, amb el terra o la cadira...(1')</li> <li>2. Respiració conscient (1')             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Es comença fent 3 o 4 respiracions profundes (nas i boca), sentir l'aire fred al inspirar i calent al espirar. Sentir relax al espirar lent.</li> <li>b. Se segueix respirant amb normalitat i es poden tancar els ulls.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Activitat (dirigir l'activitat fent sentir benestar i ajudant a prendre consciència del propi cos i de la seva relaxació. Es pot escoltar una música suau de fons)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentir les parts del cos de cap a peus o dels peus al cap. Tensar i soltar uns segons peus, cames, cuixes, glutis, panxa, esquena, pit, mans, braços, espatlles, coll, cara...D'aquesta manera es contrau i es relaxa la musculatura de diferents parts del cos (2')</li> <li>2. Relaxar totalment el cos, deixar-se anar, i prendre consciència de la gravetat del cos (1')</li> </ol> <p><b>Sortida (finalitzar la sessió, ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració i preparar-se per a la classe)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respiració conscient i s'obren els ulls (1')</li> <li>2. Postura per estar a la classe, asseguts amb la columna dreta i en silenci (1')</li> </ol>