

Àmbit	Dimensió interior	Subàmbit	Atenció i respiració
Etapa	ESO	Cicle	1r

Títol	Atenció: respirem!	Durada	8'
--------------	---------------------------	---------------	-----------

Desenvolupament de l'activitat

Entrada (organitzar la sessió, comunicar l'objectiu i ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració)

1. Postura relaxada, drets, asseguts o estirats, contacte del propi cos, amb el terra o la cadira...(1')
2. Respiració conscient (1')
 - 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
 - b. Se segueix respirant amb normalitat i es poden tancar els ulls

Activitat (dirigir l'activitat fent sentir benestar ajudant a prendre consciència de la respiració i de la calma al espirar . Es pot escoltar una música suau de fons)

1. Situar una ma al tòrax i una altra a la panxa i sentir com es relaxen les parts del cos..., sentir els batecs del cor..., escoltar i sentir la respiració relaxadament...(1')
2. Situar les dues mans al pit per sentir la respiració toràcica. Quants segons dura 1 respiració?(1')
3. Situar les dues mans a la panxa per sentir la respiració abdominal i comprovar que entra més aire i dura més temps. Quants segons dura 1 respiració?(1')
4. Situar una ma al tòrax i una altra a la panxa, sentir la inspiració i l'espiració i comprovar que dura més l'espiració. Sentir calma al espirar lent (1')

Sortida (finalitzar la sessió, ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració i preparant-se per a la classe)

1. Respiració conscient i s'obren els ulls... (1')
2. Postura per estar a la classe, asseguts amb la columna dreta i en silenci(1')