

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

Títol	Què m'estàs dient?	Durada	8'
--------------	---------------------------	---------------	-----------

Desenvolupament de l'activitat
<p>Entrada (organitzar la sessió, comunicar l'objectiu i ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postura relaxada, drets, asseguts o estirats..., contacte del propi cos, amb el terra o la cadira...(1') 2. Respiració conscient (1') <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Activitat (dirigir l'activitat fent sentir benestar. Expressar i comprendre sensacions i sentiments per millorar la comunicació Es pot escoltar una música suau de fons)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es posen en grup de 2 o 3 persones i, sense parlar, es comuniquen amb la mirada i els gestos de la cara per expressar sensacions i idees (1') 2. A continuació es comuniquen només amb la mirada (1') 3. Es separen i es torna a la postura relaxada (1') 4. Es posa en comú les sensacions expressades i sentides (1') <p>Sortida (finalitzar la sessió, ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració i preparant-se per a la classe)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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')