

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

Títol	Un globus en el cel	Durada	9'
--------------	----------------------------	---------------	-----------

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 relacionant imaginació, moviment i respiració. Es pot escoltar una música suau de fons...)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Amb els ulls tancats imagina't que tens entre les mans una pilota o un globus gran que no pesa i comences a passar la pilota d'una mà a l'altra, amb moviments oscil·lants, suaus i lents de dreta a esquerra. La respiració ha d'estar coordinada amb els moviments: quan la pilota està en una punta s'inspira i quan la pilota passa a la banda contrària s'espira (1'). 2. A continuació puges i baixes la pilota, sempre amb moviments suaus i la respiració coordinada (1'). 3. Ara estirem braços posant la pilota davant del cos i la recollim al pit (1'). 4. Podeu fer un gran moviment circular per davant del cos, fer un...(1'). 5. Finalment deixem enlairar-se a poc a poc la pilota o el globus amb una espiració lenta i profunda (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') 	