

Àmbit	Dimensió interior	Subàmbit	Veü, parla i respiració
Etapa	ESO	Cicle	1r

Títol	Som “espirasons”	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. Prendre consciència de la calma que s'aconsegueix al espirar amb sons. Es poden posar les mans sobre el pit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es posen en grups o tots junts i, han de inspirar a l'hora durant 2 segons i espirar lentament entonant fonemes (mmmmmm...) i lletres (aaaaaaaaa...). Es poden posar les mans sobre el pit (1') 2. Repetir l'exercici i al espirar entonar síl·labes (teeeeeee...) i paraules alegres, agradables (abraçada...) (1') 3. Preparar una frase que els faci sentir bé i entonar-la al espirar (em sento bé...), (m'agrada parlar ...) (1') 4. Tots junts entonen totes les frases i es posen en comú les sensacions(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')