

## ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN CON PELOTA ARTICULADA



### MATERIALES:

- Pelota articulada

### OBJETIVOS:

- Trabajar la atención plena.
- Ejercitar la respiración
- Autocontrol
- Relajación (sobre todo ante momentos de hiperactividad, ansiedad, conductas disruptivas, etc...).

### Ejercicios que podemos hacer:

De forma individualizada o en pequeño grupo de alumnos.

Realizar durante máximo tres minutos ejercicios de respiración guiada por el profesor.

Ejemplo: con voz suave decimos: "inspiramos por la nariz o cogemos aire por la nariz(mientras abrimos la pelota).....espiramos por la boca o echamos el aire por la boca(mientras cerramos la pelota).....con tranquilidad".  
La pelota simula el movimiento de coger y soltar aire de forma visual.