



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “RESPIRA”	
PARTICIPANTES: -Pequeño grupo -Individual	NÚMERO DE SESIONES: Al menos 3 sesiones -1 sesión para la lectura del cuento -2 sesiones prácticas de ejercicios
OBJETIVO 1: Tomar consciencia de su respiración.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN 1: Aplica diferentes tipos de respiración según la situación.	
ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE 1: Conoce diferentes tipos de respiración.	
ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE 2: Practica diferentes tipos de respiración.	
ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE 3: Toma conciencia de su respiración.	
RECURSOS MATERIALES: -Libro “Respira” de Inés Castel-Branco. Ed. Fragmenta. -Audiocuento del libro “Respira”.	
DESARROLLO DE LA PRIMERA SESIÓN: El desarrollo de la sesión se realizará en un lugar cálido y agradable que nos ayude a sentirnos cómodos. En primer lugar, les enseñaremos el cuento elegido “Respira”, e iniciaremos la lectura del mismo mostrándoles todas las ilustraciones que aparecen. Comentaremos con ellos el cuento, con preguntas como: - ¿Qué les ha parecido? - ¿Cómo respiran ellos en diferentes situaciones de alegría o de estrés? - ¿Son conscientes de cómo respiran en esas situaciones? Al finalizar la sesión les invitamos a que en su casa vuelvan a ver el cuento mediante el siguiente enlace de audiocuento: https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA	
DESARROLLO DE LA SEGUNDA Y TERCERA SESIÓN: Recordaremos lo hablado en la sesión pasada y comenzaremos a poner en práctica las respiraciones que van apareciendo en el libro. Las iremos viendo de una en una, asociándola cada una con una imagen, para posteriormente en futuras sesiones crear sus propias tarjetas de respiración. (Todo esto aparece explicado de una forma más extensa en la ficha de materiales del cuento).	



Empezarán a tomar conciencia de su respiración y como ayudarse con la misma ante situaciones de estrés.

MATERIAL: TARJETAS PARA EL CUENTO RESPIRA

MATERIALES:

- Cartulinas pequeñas
- Tijeras
- Pegamento
- Ordenador e impresora

CÓMO HACERLO:

Se les presenta a los alumnos un modelo de tarjetas en el que aparecen imágenes (tarjetas cuento, al final de este documento), cada una relacionada con un ejercicio de respiración, visto anteriormente en el cuento "Respira". De esta forma simplemente viendo la imagen recuerden qué tipo de respiración pueden hacer.

Con las diferentes imágenes pretendemos:

1. El barquito de papel: Respiración abdominal.
2. El globo: Aumentar la capacidad pulmonar.
3. Oler las rosas: Evocación olfativa para conseguir una respiración serena y fluida.
4. El cohete: Sentir la verticalidad y dilatar la caja torácica para que entre más aire en los pulmones.
5. El árbol: Respirar con la totalidad de los pulmones (respiración abdominal, torácica y clavicular).
6. El búho: Reducir el estrés en los hombros y estiramiento del cuello.
7. El gato: Aumentar la flexibilidad de la espalda y estira los músculos del cuello.
8. La cobra y la grulla: Favorecer la flexibilidad de la columna dorsal reforzando sus músculos.
9. La campana: Promover una rotación para flexibilizar la columna vertebral, aflojar la cadera y relajar toda la musculatura del cuerpo.
10. La montaña: Ayudar a la mente a concentrarse y a prestar atención a la respiración.
11. Las vocales: Ayudar a sentir mejor la respiración en el cuerpo.
12. La nube: Respirar de manera profunda y abandonar los pensamientos negativos.

Tras explicárselo, se dividirán en pequeños grupos y cada uno tendrá que buscar en el ordenador imágenes similares al modelo, para que de esta forma todos tengan sus tarjetas de respiración.

Una vez realizado, pondrán en práctica los ejercicios de respiración relacionados con las imágenes.

OBJETIVOS:

- Centrar su atención en la búsqueda de imágenes.
- Identificar y reconocer las diferentes respiraciones.
- Ser capaz de relacionar las imágenes con la respiración correspondiente.
- Poner en práctica las diferentes respiraciones.
- Centrar toda su atención de forma plena en la respiración.
- Ser conscientes de qué ocurre cuando estamos nerviosos y tranquilos.

Algunos ejercicios que podemos hacer:

- Practicar los diferentes tipos de respiración relacionados con las imágenes.
- Comentar qué ocurre con nuestro cuerpo cuando estamos nerviosos: sudamos, el corazón nos late más rápido, respiramos rápido, temblamos...
- Pensar qué ocurre con nuestro cuerpo cuando estamos más tranquilos: podemos respirar despacio, ...





