**AULA DE APOYO A LA INTEGRACIÓN LOLA VIZCAÍNO JIMÉNÉZ /MARZO 2017**

|  |  |
| --- | --- |
| **DESTREZA** | * Escuchar |
| **ACTIVIDAD:** | * Relajación |
| **CURSO:** | * 3º-5º Primaria |
| **CONTENIDOS:** | * Seguir instrucciones orales para alcanzar una disminución de la tensión muscular y mental y canalizar la energía * Mejorar el estado de bienestar general. |
| **DESARROLLO DE LA DINÁMICA** | * En primer lugar escucharemos un audio: “EL PULPO ENOJADO”. Los niños seguirán instrucciones y después comentaremos la intención y finalidad de dicha actividad (cómo nos sentimos y que efecto produce en nosotros) * Llevaremos a cabo una serie de técnicas y juegos de la Relajación de Jacobson. * Para finalizar la sesión realizaremos juegos de respiración por partes: La diafragmática o baja-La pulmonar o media- La clavicular o alta |
| **EVALUACIÓN** | * Concentración en la tarea * Participación en las actividades que se proponen. * Escucha activa y seguimiento de las instrucciones orales. |