

Actividad:

RESPIRA

OBJETIVOS

- Trabajar la motricidad gruesa.
- Ser consciente de la respiración.
- Mejorar la coordinación.
- Concentrarse y relajarse.

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada a todas las edades

MATERIAL

- Folio (1).

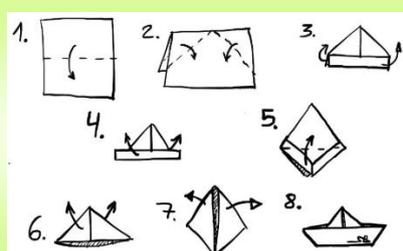
DESARROLLO

- Paso 1

Escuchar el cuento Respira. Puedes encontrarlo haciendo clic [AQUÍ](#).

- Paso 2

Hacer una barca de papel. Aquí os dejo las instrucciones.



También podéis seguir las instrucciones en este video, haz clic [AQUÍ](#).

- Paso 3

Tumbarse en el suelo, ponerse el barco en la barriga.

1. Inspirar y espirar 10 veces.
2. Inspirar y espirar 10 veces más despacio.

- Paso 4

Ponerse de pie.

1. Juntar las manos por encima de la cabeza e ir bajándolas poco a poco, como si fueras el cohete del cuento.
2. Poner las manos a los lados del cuerpo e ir subiéndolas, como si fueras el árbol.

- Paso 5

Colocarse sentado con las piernas cruzadas.

1. Girar la cabeza hacia los lados despacio, mirando a un lado y a otro.
2. Girar la cabeza mirando hacia arriba y hacia abajo despacio.

- Paso 6

Apoyar las rodillas y las palmas de la mano en el suelo, haciendo las postura del gato, así:



- Paso 7

Colocar una mano en la nuca y otra en la frente, cerrar los ojos y quedarse calmado y quieto unos momentos, respirando suavemente.



- Paso 8

Sentarse con las piernas cruzadas. Cerrar los ojos. Inspirar pensando que miras a lo alto de una montaña y espirar pensando que miras hacia abajo.

¡Ya está! Puedes hacer algunos de estos ejercicios cuando te apetezca relajarte.

- Webgrafía

Aula de Elena- Videocuento Respira.