

Títol:	EL COS PENSANT (Jocs vocals)
Objectiu de la Sessió:	Tenir consciència del procés de control respiratori .
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

CONTROL RESPIRATORI ESTIRAT (Execució)

Què farem? Estirats a terra, practicarem una inspiració i expiració lenta i controlada.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Estirats a terra amb les cames juntes i els ulls tancats.
Execució	Cada nen/a, inspira lentament pel nas i expira lentament per la boca .

OBSERVACIONS I REFORÇ

QUÈ CAL FER?	
Imatge Mental	Jugar amb la imatge de que el meu cos pesa més en cada expiració .
Reforç	Podem acompanyar l'exercici d'una música suau .

OBSERVACIONS PER AL MESTRE/A

- (Espai per a notes sobre la lentitud de la respiració, la relaxació aconseguida amb el pes del cos i el nivell de concentració en el procés respiratori.)