

Títol:	LA DUTXA (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Treballar la tensió - distensió .
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

TENSIÓ I DISTENSIÓ GUIADA (Execució)

Què farem? Reaccionarem amb el cos als diferents graus de temperatura de l'aigua d'una dutxa imaginària.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	A una ordre del professor, els alumnes faran veure que estan prenent una dutxa .
Estímul 1 (Tensa)	Quan el professor digui " 1 ", la dutxa serà calenta (tensió).
Estímul 2 (Tèbia)	Quan el professor digui " 2 ", la dutxa serà tèbia (relaxació moderada).
Estímul 3 (Freda)	Quan el professor digui " 3 ", la dutxa serà freda (tensió/contracció ràpida).

OBSERVACIONS I VARIANT

QUÈ CAL FER?	
Observació Clau	Vigilar que els alumnes canviïn la tensió del cos en funció de l'estímul tàctil imaginari.
Variant	Es pot fer al ritme d'una música .