

Títol:	LA TORTUGA DORMILEGA (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Aprendre la tensió i distensió dels músculs (Joc de la tortuga: amagar-se i sortir) i alliberar l'estrès físic.
Material:	Catifes o estores fines. Música suau (opcional).

TENSAR I ALLIBERAR (Execució)

Què farem? Imitarem una tortuga que s'amaga a la seva closca (tensió) i després s'estira (relaxació).

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Els alumnes s'asseuen a terra amb les cames creuades o estirades, amb l'esquena recta i les mans als genolls.
Fase 1 (Tensió)	El coordinador diu: "La tortuga s'amaga!" Els alumnes amaguen el cap (portant-lo cap al pit), aixequen les espatlles cap a les orelles i tensen els braços i les mans (fent punys). Es manté la tensió durant 5 segons.
Fase 2 (Alliberament)	El coordinador diu: "La closca està calenta!" Els alumnes alliberen ràpidament la tensió, deixant caure les espatlles, obrint les mans i relaxant el coll.
Fase 3 (Relaxació)	Es repeteix el procés dues vegades més. Després, es convida els alumnes a tancar els ulls i sentir la diferència entre el cos tens i el relaxat.

OBSERVACIONS

QUÈ CAL FER?	
Observació	Incidir que la tensió no ha de ser dolorosa, només fer-se notar. El focus és sentir el moment de l'alliberament.