MINDFULNESS ADAPTADO

TRABAJO REALIZADO POR SEMINARIO DEL CPEE GUADARRAMA (COSLADA) CURSO 2018-2019



Introducción

 Este manual recoge las diversas actividades que van a permitir a nuestros alumnos relajarse, relacionarse con su entorno, con los demás y con ellos mismos de manera más adecuada y tranquilizadora.

 Buscamos favorecer el autocontrol y la autorregulación, reconocer los estados emocionales propios y de otros compañeros, mejorar las técnicas de concentración y respiración.

 Para su elaboración hemos tenido en cuenta las diversas características de nuestros alumnos (alumnado con necesidades educativas de apoyo especifico), indicando en un apartado del cuadro el nivel del grupo al cual va dirigido la actividad, (alto, medio, bajo), señalando, en el caso de que fuese necesario, las posibles modificaciones que pudiesen darse ante los diferentes niveles.

 Agrupan ejercicios basados en técnicas de relajación y concentración, pretenden que el alumno desarrolle la conciencia de la respiración, del conocimiento de su cuerpo, y la valoración del momento y del lugar.

 Aquí podemos encontrar una variedad de ejercicios adaptados que se pueden incluir en nuestra rutina diaria. Las cuales se pueden llevar a cabo en los diferentes momentos del día y situaciones escolares.

 También, indicamos los espacios más adecuados para llevar a cabo los diferentes ejercicios, así como los recursos que vamos a necesitar y una breve descripción de cada una de las actividades planteadas.

 Al final, en el anexo, se encuentran los distintos materiales complementarios que podemos necesitar para cada una de las actividades.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº1** | **TÍTULO:** Concienciación de los distintos tipos de Respiración |
| **NIVEL** Medio |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Habitación cálida, sin ruidos y luminosa. |
| **OBJETIVOS**Toma de conciencia de la propia respiración.Diferenciación de los tipos de respiración (diafragmática / costal)Aprendizaje de la mecánica respiratoria.Conseguir la inspiración nasal y la espiración bucal.Conseguir una espiración prolongada. |
| **RECURSOS GENERALES**Colchoneta, saquitos de arena, almohadas para conseguir una postura adecuada y relajada. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**En niveles más bajos se dirigirán los movimientos respiratorios a través de las manos del fisioterapeuta.En niveles más altos los propios alumnos utilizarán sus manos para guiar los movimientos respiratorios. |
| **DESARROLLO**Alumno tumbado boca-arriba en la colchoneta, con las piernas flexionadas y los pies apoyados, en una posición cómoda. Si fuese necesario usaremos almohadas bajo la cabeza o las rodillas para conseguirlo.Colocamos un saquito sobre el esternón y cogemos aire por la nariz observando que el saco se eleva y que desciende al soltar el aire por la boca.Colocamos un saquito sobre el abdomen (ombligo) y cogemos aire por la nariz observando que el saco se eleva y que desciende al soltar el aire por la boca.Si se interiorizan bien ambas respiraciones se pueden colocar los dos saquitos simultáneamente de modo que observemos como dependiendo del tipo de respiración se mueve uno u otro. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº2** | **TÍTULO:** Nos cepillamos el pelo |
| **NIVEL:** Medio |
| **ESPACIOS/TIEMPOS:**Aula de referencia. El tiempo estimado: 1 minuto.  |
| **OBJETIVOS:** Cepillar el cabello de los alumnos Mantener la atención máxima durante la actividad propuesta.Suscitar momento de relajación en los alumnos. |
| **RECURSOS GENERALES:** Silla cómoda o colchoneta.  |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL:** Cepillo o peine.  |
| **DESARROLLO:** Primeramente, se pide a los alumnos que se sienten en una silla o una colchoneta adoptando una postura cómoda. Cuando estén sentados, se les pide que cierren los ojos para que estén más concentrados. El adulto comenzará a cepillar su cabello suavemente durante 60 segundos aproximadamente. Se puede poner música relajante durante la actividad. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº3** | **TÍTULO:**Nos damos un masaje relajante |
| **NIVEL:**Medio |
| **ESPACIOS/TIEMPOS:**Aula de referencia. El tiempo estimado: 2 minutos**.**  |
| **OBJETIVOS:** Masajear las manos del alumno.Conseguir mayor concentración en la actividad propuesta.Suscitar momento de relajación en los alumnos. |
| **RECURSOS GENERALES:** Silla cómoda y mesa.  |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL:** Crema de manos, vaselina o gel exfoliante.  |
| **DESARROLLO:** Se pide a los alumnos que se sienten en una silla adoptando una postura cómoda proponiendo extender las manos sobre la mesa. Cuando estén sentados, se les pide que cierren los ojos para que estén más concentrados. A continuación, el adulto le aplicará crema sobre sus manos y le dará un masaje en forma circular durante un minuto cada mano.Se puede poner música relajante durante la actividad. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº4** | **TÍTULO:** Toma de conciencia del tiempo espiratorio en la respiración diafragmática. |
| **NIVEL** Medio |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Habitación cálida, sin ruidos y luminosa. |
| **OBJETIVOS**Tomar conciencia del momento de espiración durante la respiración diafragmática.Aprender a alargar o acortar el tiempo espiratorio.Conseguir una espiración prolongada. |
| **RECURSOS GENERALES**Silla con respaldo, mesa. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Pelotas huecas, dos cuerdas o topes, pañuelos de papel. |
| **DESARROLLO**En el primer nivel, el alumno sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo y la espalda apoyada en el respaldo, el adulto sujeta un pañuelo de papel frente a su cara a unos 10 centímetros y se le pide al alumno que sople por la boca y mantenga el papel elevado el mayor tiempo posible. No repetir más de 5 veces seguidas.En el segundo nivel, se prepara un circuito sobre la mesa con las cuerdas o los topes por donde el alumno desplazará la pelota. El alumno estará sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados sobre la mesa, se le pide que sople la pelota haciendo que se mueva por el circuito de una sola espiración prolongada, intentando que la pelota llegue lo más lejos posible. No repetir más de 5 veces seguidas. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº 5** | **TÍTULO:**  ¿Qué es? |
| **NIVEL:** Medio |
| **ESPACIOS/TIEMPOS:** Cualquier espacio del centro. |
| **OBJETIVOS**Coger objetos comunes al alumno.Observar activamente los objetos elegidosPalpar visualizando y verbalizando las características de los mismos.Reconocer esos objetos utilizando las manos como instrumento de identificación.Identificar los objetos metidos en un cajón cerrado |
| **RECURSOS GENERALES**Aula o espacio elegidoCajón Objetos muy familiares y diferenciados (pintura, un coche de juguete, cepillo de dientes, una pelotita y un pañuelo) |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Personal de apoyo,Ambiente relajado grupo muy reducidoPictogramas de los objetos |
| **DESARROLLO**Esta actividad está dirigida a los alumnos de 6-8 años con nee.Para el desarrollo de esta actividad, habrá un adulto por niño y la clase o espacio donde se realice estará con un ambiente cálido y con poca luz.Previamente habremos trabajado con el grupo de alumnos el conocimiento y uso de los objetos, sintiendo las peculiaridades, forma, tacto…de cada uno de ellos.Elegiremos aquellos objetos que más diferencias haya entre ellos en forma, tamaño, textura…para realizar la actividad, como por ejemplo un coche y un cepillo de dientes.Cada alumno tendrá sus propios objetos y cajón para su identificación.Una vez seleccionados los objetos a trabajar, se introducen en un cajón donde serán manipulados por cada uno de los alumnos.Meterán sus manitas en el cajón y cogerán un objeto (el adulto comprobará que el niño solo tiene un objeto). Comenzaremos a realizarle preguntas directas sobre dicho objeto y dejando tiempo para que responda y manipule el objeto. Cuando se considere adecuado, se le mostrarán al niño dos pictogramas con la foto de los objetos y deberá identificar cuál de ellos es y si tiene lenguaje aprovechamos y peguntamos para que sirve, el color….Todo ello se realizará de forma dirigida por el adulto con el lenguaje oral y en un ambiente tranquilo y relajado, donde el niño, sea capaz de sentir las diferentes partes del objeto, que le permitirán una identificación correcta.Esta actividad se realizará de forma simultánea con todos los niños del aula (grupo muy reducido y adulto por alumno) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº 6** | **TÍTULO:**¿Quién eres? |
| **NIVEL:**  Medio/alto |
| **ESPACIOS/TIEMPOS:** Cualquier espacio del centro. |
| **OBJETIVOS**Observar a los compañeros y sus características.Palpar visualizando a los compañeros verbalizando las características de los mismos.Reconocer a los compañeros utilizando las manos como instrumento de identificación.Interiorizar los rasgos de los compañeros más significativos de cada uno de ellos.Identificar a los compañeros con los ojos vendados y utilizando el tacto para su reconocimiento. |
| **RECURSOS GENERALES*** Aula o espacio elegido
* Pañuelos para los ojos
* Música relajación
 |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL** |
| **DESARROLLO** Comenzamos explicando el desarrollo de la actividad, planteándola en forma de juego haciendo a todos participes de forma dinámica y divertida. A continuación, se harán dos círculos concéntricos donde los alumnos irán palpando al compañero de enfrente verbalizando las partes de la cara y buscando una característica que le diferencia de los demás. Una vez que han terminado con el reconocimiento del primer compañero, uno de los círculos rotará al compañero siguiente hasta terminar la rueda. Una vez que hemos terminado con este reconocimiento visual, oral y táctil, pasaremos a una segunda fase de la actividad, en la que el profesional tapará los ojos a dos alumnos y en un ambiente tranquilo y relajado intentarán identificar al compañero que tienen enfrente, recordando las características que hemos trabajado en el ejercicio anterior. El alumno que reconozca más compañeros y que esté más concentrado nos verbalizará al resto de compañeros lo que ha sentido, como se ha sentido, como lo ha vivido, si se ha sentido bien al tocar a otro compañero y al ser tocado…..  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº7** | **TÍTULO:**RECONOCIMIENTO DE DIBUJOS EN LA ESPALDA |
| **NIVEL** Medio alto |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Habitación cálida, sin ruidos y luminosa. |
| **OBJETIVOS**Reconocer en qué parte de su cuerpo se le está tocando.Discriminar entre una presión suave o intensa.Discriminar si se le está tocando con los dedos o con un objeto.Discriminar entre estímulos fríos y cálidos.Reconocer trazos realizados con los dedos sobre la piel desnuda en diferentes partes del cuerpo. |
| **RECURSOS GENERALES**Colchoneta, silla, mesa, manos del terapeuta y extremo metálico del rotulador Edding. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Con los niveles más bajos se trabajará la discriminación del tipo de contacto o estímulo y dónde se localiza.Con los niveles más altos se trabajará también el reconocimiento de trazos dibujados con el dedo sobre su piel, formas, números, letras… |
| **DESARROLLO**Tumbado en colchoneta o sentados, en una posición cómoda. La zona a estimular desnuda, evitar que mire la zona que se le va a estimular.Comenzamos tocando una parte de su cuerpo y le preguntamos dónde.Después se van introduciendo las variaciones descritas anteriormente según el nivel del alumno y su participación.Por último con los niveles más altos intentaremos que sean capaces de reconocer trazos dibujados en su piel. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº8** | **TÍTULO:**Un paseo nuevo |
| **NIVEL** Moderada |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** El humedal (parque natural cercano al centro escolar)45 minutos total |
| **OBJETIVOS**Sentir de forma consciente la luz, el sol, la brisa en nuestro cuerpoEscuchar los diferentes sonidos de la naturaleza y ambientalesRespirar de forma rítmica y pausadaVer y observar todo lo que hay a nuestro alrededorVerbalizar lo que hemos sentido, visto…. |
| **RECURSOS GENERALES**Parque del humedal |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Recursos personales |
| **DESARROLLO**Saldremos del centro escolar e iremos a la puerta de acceso del humedal.Nos sentaremos en circulo y explicaremos el objetivo de la actividad a los alumnos: no se trata de un paseo cualquiera, vamos a ir respirando con tranquilidad y vamos a sentir el aire como entra y como sale, vamos a sentir como calienta el sol en nuestra piel, la luz….Vamos a sentir nuestros pies al pisar en cada paso las piedrecitas del camino….Durante el paseo el adulto irá acompañando de forma oral lo que queremos que los alumnos vayan viendo, sintiendo….para que sea un sentir de forma consciente. Se le realizaran preguntas como ¿Hace brisa? ¿Cómo es esa brisa? ¿Sentís el sol? ¿A que huele? En un momento dado del paseo nos pararemos, cerramos los ojos y escucharemos los sonidos del entorno, con respiraciones suaves y tranquilas diremos lo que va oyendo cada uno.Al finalizar el paseo volvemos a sentarnos en circulo y intentaremos que los alumnos verbalicen cómo se han sentido, lo que recuerdan haber visto, lo que más les ha gustado…dependiendo del tipo de respuestas se irá hilando la reflexión de los alumnos. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº9** | **TÍTULO:**Somos artistas!! |
| **NIVEL** Medio |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** En el aula 35 minutos |
| **OBJETIVOS**Ser capaz de relajarse y realizar respiraciones tranquilasSentir la música Expresar de forma plástica la música que escuchamos |
| **RECURSOS GENERALES**El aulaMúsica clásica de diferentes músicos y ritmosOrdenador aula |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Materiales plásticos: papeles, pinceles, pinturas, temperas…… |
| **DESARROLLO**En primer lugar, nos sentaremos y haremos unas respiraciones con los ojos cerrados y sentados en las sillas de forma cómoda.Después de las respiraciones y estar tranquilos les explicamos la actividad que vamos a realizar: os voy a poner una melodía o música que vamos a escuchar con los ojos cerrados durante un tiempo. Luego abriremos los ojos y delante de vosotros, en la mesa tenéis unas cartulinas y pinturas temperas, ceras…. y sintiendo la música vamos a dibujar lo que nos apetezca durante unos 15 minutos. Al terminar se les retirará la creación que han realizado y cambiando el tipo de melodía se repetirá la misma actividad.Para terminar analizaremos como nos hemos sentido con cada tipo de música y los algunos verbalizarán y explicarán sus creaciones al resto de los compañeros. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº10** | **TÍTULO:** El proceso de una tarea |
| **NIVEL** Medio |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Taller de carpintería |
| **OBJETIVOS**Ser consciente de la materia con la que trabaja: árbol.Ser consciente de las modificaciones que ejerce en la materia.Ser consciente de los útiles y herramientas que utiliza para llevar a cabo esa modificación.Ser consciente de la fuerza que necesita y utiliza para la modificación de la materiaSustancias que tratan y alteran la materia (la madera)-ser consciente de los productos que decoran la madera. |
| **RECURSOS GENERALES**Los propios del taller de carpintería |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Los de la tarea que va a realizar |
| **DESARROLLO**El alumno debe pensar que herramientas va a necesitar para llevar a cabo la la tarea que se le propone.Pedirá la madera necesaria para trabajarla. Después medirá, marcará y trazará las diferentes piezas. Deberá expresar verbalmente cada paso que da, de modo que sea consciente de las modificaciones que está ejecutando en la madera.Igualmente, deberá ser consciente de que productos utiliza utilizara en la madera, con qué fin, proteger, decorar…Ensamblado de las diversas piezas y resultado final de todo el proceso. Qué ha sucedido, cómo ha sucedido, consecuencias de las decisiones que ha ido tomando.Reflexión ultima: desde el árbol hasta la pieza de madera que hay frente a él. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº11** | **TÍTULO:** Poda de árboles y arbustos de forma consciente. |
| **NIVEL** Medio-Alto |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Taller de jardinería. Zona ajardinada del centro.  |
| **OBJETIVOS**Observar detenidamente y con plena consciencia las diferentes partes de la planta.Focalizar la atención en las ramas o partes de la planta que van a ser podadas.Analizar minuciosamente la herramienta a utilizar en la poda.Ejecutar la maniobra de corte de forma consciente, con plena atención en todos y cada uno de los cortes, intentando que nuestra mente no se vaya a otros pensamientos distintos a la tarea que se realiza. |
| **RECURSOS GENERALES**Tijera de podar, material vegetal (arbusto y/o árbol), calzado de protección, guantes de protección, uniforme de trabajo. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**En el nivel alto se puede trabajar con periodos de tiempo más largos que en el nivel medio. Además en el nivel alto se puede trabajar con diámetros de rama más gruesos que en el nivel medio. |
| **DESARROLLO**Empezamos el ejercicio poniéndonos la ropa y el calzado que normalmente usamos en el taller.A continuación, les explico la tarea que vamos a realizar, comentando cada paso, mostrándoles además, a modo de ejemplo la realización del ejercicio, para su mayor y mejor asimilación del ejercicio.Para ello, les muestro primero la planta a ser podada, analizándola concienzudamente; a continuación, les muestro la herramienta a utilizar, analizándola también para comprobar su estado y manipulación. Para finalizar, realizaremos la poda de la planta colocando de forma correcta la herramienta frente a la rama a cortar, realizando la maniobra de la forma más eficiente y cuidadosa posible. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº12** | **TÍTULO:**Comer de forma consciente |
| **NIVEL** Medio-Alto |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Aula con ambiente tranquilo y sin distracciones. Momentos previos a la hora del recreo.  |
| **OBJETIVOS**Observar de forma consciente el alimento que vamos a tomar.Oler el alimento cerrando los ojos intentando apreciar los diferentes matices.Introducir pequeños trozos del alimento en la boca, masticando y saboreándolo de forma lenta, manteniendo toda nuestra atención en el sabor y la sensación que nos produce en la boca.Tragar lentamente el alimento antes de introducir el siguiente trozo. |
| **RECURSOS GENERALES**Comida, silla, mesa, plato, cubiertos, servilletas, antifaz (para cubrir los ojos). |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**En el nivel alto se puede trabajar con periodos de tiempo más largos que en el nivel medio. Además en el nivel alto se puede trabajar con uso de cubiertos de forma más precisa que en el nivel medio, realizando tareas manipulativas más complejas como pelar, cortar, untar, etc. |
| **DESARROLLO**El alumno se sienta en su silla, con su mesa. En el caso que se necesario, el desayuno se colocará en el plato, para que el alumno lo pueda ir cogiendo poco a poco.A continuación se les dará las pautas a seguir al alumnado. Este ejercicio se puede realizar con ojos vendados para facilitar la concienciación y mejor asimilación del ejercicio. Pasos a seguir:Observaremos con detalle el alimento, después comentamos la posibilidad de vendar los ojos para realizar el ejercicio; posteriormente se les indica que huelan el alimento de forma muy consciente para que intenten apreciar sus diferentes matices olfativos. A continuación, les indicamos que inicien la ingesta del alimento en pequeños trozos, insistiéndoles en su masticación y saboreo consciente degustando lentamente. Para finalizar les invitamos a que se traguen el alimento lentamente, para después iniciar el ejercicio con el próximo trozo de alimento. Así, sucesivamente, hasta acabar comiendo totalmente todo el alimento, finalizando el ejercicio.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº13** | **TÍTULO:** Mezcla de diferentes sustratos para producción de plantas. |
| **NIVEL** Bajo/Medio/Alto |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Taller de jardinería. Dentro del invernadero. En una hora lectiva. |
| **OBJETIVOS**Observar detenidamente y con plena consciencia las diferentes tipos de sustratos a mezclar posteriormente.Manipular minuciosamente cada sustrato por separado, sumergiendo las manos en cada sustrato, apreciando sus diferentes texturas y grosores.Realizar la operación de mezclado de los diferentes sustratos observando detenidamente como van poco a poco mezclándose entre sí.Ejecutar la maniobra de mezclado de los diferentes sustratos apreciando sus diferentes texturas y grosores mezclados entre sí. |
| **RECURSOS GENERALES**Diferentes recipientes, diferentes sustratos (arena, grava, tierra vegetal), opcional mesas y sillas. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Esta tarea se puede hacer con todos los niveles, ya que no se precisa nada muy específico ni complicado. Tan solo que con los niveles más bajos hay que dedicarle más atención y tiempo para poder realizar la tarea. |
| **DESARROLLO**La tarea empieza con una pequeña explicación acerca de los diferentes sustratos que vamos usar y manipular, comentándoles a los alumnos la observación visual detenida de cada uno de los elementos, manipulándolos a continuación de forma lenta y minuciosa apreciando sus diferentes texturas y grosores.Como ayuda para el ejercicio, después de observar los diferentes sustratos se puede hacer la parte manipulativa con los ojos vendados para mejor apreciación y concentración en las diferentes texturas y grosores que aportan los sustratos.Para finalizar, sin necesidad de vendaje de ojos, procederemos a la mezcla de los diferentes sustratos, realizando siempre la actividad con las manos. Para acabar la actividad recordaremos a los alumnos la necesidad de limpiarse las manos para evitar contagios posteriores. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº14** | **TÍTULO:** Cepillado de dientes |
| **NIVEL** Medio/Alto |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Un aula que disponga de lavabos o el aseo del colegio. Actividad indicada para los momentos posteriores a la comida. |
| **OBJETIVOS**Colocar la pasta de dientes sobre el cepillo con plena atenciónCepillarnos los dientes de forma pausada y tranquila, en plena conciencia en la actividad, evitando distracciones.Enjuague de la boca intentando que los pensamientos no se vayan a otra cosa, siempre centrado en lo que hacemos en todo momento. |
| **RECURSOS GENERALES**Pasta de dientes, cepillo de dientes, lavabo, agua, toalla o papel secante, espejo. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Nivel medio requerirá más atención sobre el alumnado en las diferentes tareas de la actividad, en cambio en el nivel alto requerirá menos atención ya que son más autónomos. |
| **DESARROLLO**Vamos a explicar a los alumnos la actividad a realizar (sacar el cepillo y pasta de la bolsa de aseo, poner el dentífrico en el cepillo, comenzar a cepillarnos los dientes de forma consciente, aclararnos la boca y secarnos). A continuación le pediremos al alumno que se coloque delante del lavabo y que comience a realizar las diferentes actividades antes mencionadas. Indicaremos al alumnado que la parte del cepillado deberá de durar un mínimo de 2 minutos, abarcando cada uno de los dientes, manteniendo la atención en esta tarea e intentando evitar la distracción en otros pensamientos.Para finalizar el alumno se aclarará la boca y se la secará, guardando de nuevo cepillo y pasta en su bolsa de aseo.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº15** | **TÍTULO:** Escuchamos música  |
| **NIVEL :**Medio/bajo |
| **ESPACIOS/TIEMPOS:** En el aula una vez por semana después del recreo de la comida o de alguna actividad que implique ejercicio físicoLa duración comenzará con 10 minutos y se irá ampliando progresivamente según la respuesta de los alumnos/as. |
| **OBJETIVOS:**Escuchar música de manera plena.Focalizar nuestra atención en el sonido y vibración de cada nota musical.Ser consciente de nuestra respiración.Reconocer las diferentes sensaciones que nos provoca la música.Valorar las sensaciones experimentadas durante la sesión. |
| **RECURSOS GENERALES**Un aula espaciosa.Esterillas o colchonetas. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Muñecos y/o cojinesFicha de valoración de la sesión.Música.Reproductor de música u ordenador con altavoces. |
| **DESARROLLO**Al llegar al aula nos descalzamos para pasar a tumbarnos sobre la colchoneta.Una vez tumbados en la colchoneta o esterilla comenzaremos a escuchar música.Cada alumno/a cogerá un muñeco o cojín que pondrá encima de su tripa y lo sujetara con sus manos. Comenzaremos a inhalar y exhalar aire de manera tranquila y consciente de la respiración. Al poner el cojín o muñeco encima de la tripa seremos conscientes de nuestra respiración al percibir como sube o baja el muñeco o cojín.El profesor/profesora irá realizando alguna intervención para ir guiando la respiración y la concentración en la música.Al finalizar la sesión cada alumno reflexionara sobre las sensaciones experimentadas, hablaremos de ello y/o rellenaremos la carita que más se adapta al momento vivido (bien, regular o mal). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº16** | **TÍTULO:** Ninja |
| **NIVEL :**Medio /Bajo |
| **ESPACIOS/TIEMPOS:** En el gimnasio o patio los viernes después del recreo. |
| **OBJETIVOS:**Mejorar la atención y concentración.Controlar la postura y los movimientos.Promover el movimiento corporal. |
| **RECURSOS GENERALES**Gimnasio o patio |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Ropa cómoda |
| **DESARROLLO**Hacemos un circulo sin que existe mucha distancia entre cada uno de los alumnos/as.Les explicamos cómo puede ser la postura inicial de Ninja y la practicamos.También les explicamos el grito que tienen que hacer diciendo Ninja, aquellos/as alumnos/as que tengan dificultad o no puedan pronunciar la palabra pueden emitir el sonido “aaaa””.Hacemos un ejemplo de cómo pueden ser los movimientos. Hay que dar un paso hacia la izquierda o derecha a la vez que se dice el grito de ninja y se intenta tocar con la mano al compañero/a.Seguiremos el sentido de las agujas del reloj.Aquel que haya sido tocado por su compañero/a será eliminado y sacado del círculo. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº17** | **TÍTULO:**Escritura de letras en la espalda de un compañero. |
| **NIVEL** Medio y alto |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Sala amplia y de temperatura agradable.  La actividad se puede realizar en 30minutos |
| **OBJETIVOS**Desarrollar la atención y concentraciónConcentrarse en la acción, en la experiencia que se hace.Favorecer el aprendizaje de la lectoescrituraDesarrollar el conocimiento del esquema corporal |
| **RECURSOS GENERALES**Alfombras para sentarse encima. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Nivel medio: 3 alumnos del colegio que se inicien en la lectoescritura escribirán una letra grande mayúscula cada uno en la espalda de un compañero de su misma aula de referenciaNivel alto: 3 alumnos del colegio que hayan desarrollado la lectoescritura escribirán una palabra bisílaba cada uno con letras mayúsculas en la espalda de un compañero. |
| **DESARROLLO**En una sala se colocarán seis alfombras, en tres de ellas se sentarán tres alumnos de nivel medio y en las otras tres del alto; detrás de ellos habrá un compañero de su mismo nivel arrodillado que escribirá lentamente con un dedo de su mano una letra o palabra en la espalda del otro, según su nivel. Los que están sentados deberán concentrarse y prestar atención y dirán en voz alta que han sentido, que se ha escrito en su espalda.A continuación se cambiarán los turnos cambiándose los que están sentados por los que están arrodillados.Los alumnos tendrán la espalda desnuda para realizar esta actividad. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº18** | **TÍTULO:** Beber agua en un vaso |
| **NIVEL**Medio. |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Sala con temperatura agradable.La actividad se podrá realizar en 15 minutos  |
| **OBJETIVOS**Desarrollar la atención y concentraciónDesarrollar el sentido del gustoDesarrollar el esquema corporal (boca, garganta)Concentrarse en la acción, en la experiencia que se hace |
| **RECURSOS GENERALES**vasos transparentesAgua Sillas |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL** |
| **DESARROLLO**Se pedirá a los alumnos que se sienten en una silla y se les explicara el ejercicio oralmente, a continuación se repartirá un vaso por alumno y se les llenara de agua los alumnos deberán beberla lentamente, deteniéndose unos instantes entre sorbo y sorbo, apreciando el sabor del agua y poniendo la máxima atención posible en lo que hacen, sintiendo como van bebiendo. Al final deberán expresar que han experimentado y sentido. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº 19** | **TÍTULO:** BAÑO EN PISCINA |
| **NIVEL** Medio |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Piscina climatizada. Sesión quincenal de 1 hora de duración. |
| **OBJETIVOS**Percibir la sensación del agua en todo nuestro cuerpo.Descubrir las diferencias entre el movimiento en el medio terrestre y el acuático.Experimentar diferentes posiciones en el agua.Tomar conciencia de la respiración. |
| **RECURSOS GENERALES**Vaso pequeño de la piscina climatizada.Vestuario de piscina: bañador, gorro, chanclas, toalla, pañal de agua (en caso necesario).Ratio: un profesional por alumno. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Diferentes elementos de flotación: churros, manguitos, tablas, tapices… |
| **DESARROLLO**Comenzamos la sesión sentándonos en el borde de la piscina, introduciendo en ella los pies. Una vez familiarizados con la sensación, nos introducimos en el agua hasta la cintura y percibimos las sensaciones que nos aporta.Cerramos los ojos y caminamos lentamente: los brazos flotan ligeramente, notamos la resistencia que ejerce el agua al movimiento de nuestras piernas. A continuación, nos agachamos (de rodillas, cuclillas…) y tomamos conciencia de las sensaciones, ahora en la mitad superior del cuerpo. En esta posición, realizamos 2-3 respiraciones profundas; la última espiración la hacemos dentro del agua, centrándonos en las burbujas generadas y en su sonido. Repetimos.Utilizando diferentes elementos de flotación (según el alumno) y con ayuda del adulto, el niño se tumba en el agua en decúbito supino e intenta relajarse y ser consciente de las sensaciones de su cuerpo: el roce del agua, temperatura, capacidad de flotación de cada uno de sus miembros. Se llevan a cabo movimientos pasivos lentamente.Por último, repetimos el ejercicio anterior, ahora en decúbito prono. Se desplaza al alumno pasivamente por el agua, sirviéndonos de elementos de flotación. Este ejercicio puede acompañarse de respiraciones bajo el agua.Antes de salir del agua volvemos a caminar tomando conciencia de nuestros movimientos.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº 20** | **TÍTULO:** LAVADO DE MANOS |
| **NIVEL** Medio |
| **ESPACIOS/TIEMPOS** Aula con lavabo. 5 minutos previos a la comida. Actividad diaria. |
| **OBJETIVOS**Conocer la secuencia adecuada del lavado de manos: enjabonado, aclarado, secado.Realizar de forma autónoma el lavado de manos.Tomar conciencia de sus propias manos a través de esta tarea. |
| **RECURSOS GENERALES**Lavabo, agua y jabón, toalla, música relajante. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Pictogramas con la secuencia de los pasos a seguir en la actividad. |
| **DESARROLLO**Explicamos a los alumnos la actividad a realizar, apoyando la explicación oral con la presentación de una secuencia en imágenes, elaborada con pictogramas: jabón, grifo, lavar, aclarar, grifo, secar.Tras la explicación oral, pasamos a realizar la actividad: primero la realiza el profesor, para que los alumnos puedan imitar todos sus pasos. Insistimos en el lavado de cada uno de los dedos, de la palma y el dorso de la mano, extendiendo y frotando el jabón por todos los rincones. Haremos lo mismo en lo relativo al secado.A continuación los alumnos, uno a uno, irán realizando la actividad en un ambiente de silencio (apoyado por la música elegida). Ofreceremos ayuda sólo si es necesario y la mínima para el correcto desarrollo de la actividad (señalar en la secuencia el picto que corresponde, indicar con un gesto el lugar de la toalla, repetir el gesto en nosotros mismos para ayudar a la imitación o moldear sus movimientos en caso necesario). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nº 21** | **TÍTULO:** SENTIMOS EL SUELO  |
| **NIVEL:** MEDIO |
| **ESPACIOS/TIEMPOS :** EN UN PARQUE O CAMPO |
| **OBJETIVOS:** Mantener la atención máxima durante la actividad propuesta.Observar detenidamente y con plena consciencia las diferentes texturas que vamos sintiendo.Conseguir aislarnos de los diferente estímulos y ser conscientes del aquí y ahora  |
| **RECURSOS GENERALES**Naturaleza, patio o huerto con diferente terreno. |
| **RECURSOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL**Zona de parque o huerto  |
| **DESARROLLO**Buscamos un espacio acotado y sin peligro donde los niños puedan andar libremente. Nos descalzamos y cerramos los ojos.Vamos andando despacito, y sintiendo en nuestras plantas de los pies, las diferentes texturas y las sensaciones que las mismas producen en nuestro cuerpo; arena, césped, arena mojada, césped recién regado. Después de un ratito, nos sentamos, vamos tocando nuestros pies y calzándonos para terminar compartiendo oralmente lo vivenciado.  |