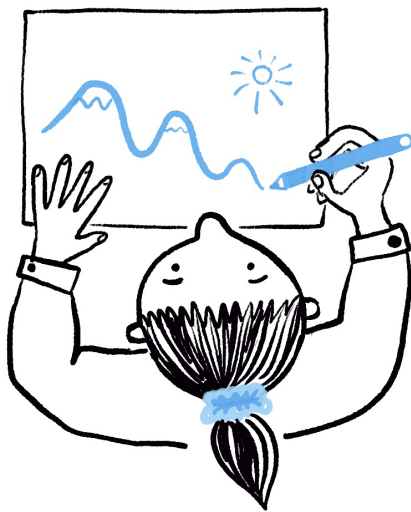
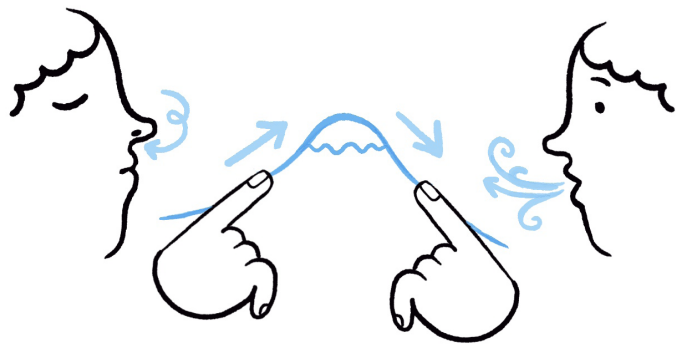


EDAT	DURADA	PROPOSTA
4-5 anys	10-15 min	LA RESPIRACIÓ
		Expressió corporal

1 L'alumnat dibuixa **MUNTANYES** fent **PUJADES** i **baixades**.



2 Amb el dit ressequix la silueta: ha d'inspirar amb el nas quan puja i expirar suauement amb la boca quan baixa.



3 Repetir-ho diverses vegades, de manera pausada.



DESCRIPCIÓ	OBJECTIUS
Pràctica de respiració guiada per calmar-se resseguint amb el dit una línia de "muntanyes" dibuixada en un full.	Aprendre una estratègia de calma, prendre consciència de la respiració, regular l'activació i l'emoció, i focalitzar l'atenció.