

Un viaje por el mar



Objetivos

- Aprender a relajarse imaginando situaciones agradables.
- Aumentar la capacidad de concentración.

Nivel

Esta actividad está dirigida a alumnos de primero y segundo ciclo de Primaria.

Materiales

Necesitamos un cassette y una cinta con sonidos del mar.

Desarrollo de la actividad

- ◆ Explicamos a los alumnos la importancia que tiene para la salud saber relajarse.
- ◆ Sería bueno disponer de una colchoneta para cada alumno o realizar esta actividad en el gimnasio.
- ◆ Decimos a los alumnos que se tumben y relajen brazos y piernas. Tienen que respirar profundamente y escuchar los sonidos de su respiración, pueden cerrar los ojos para concentrarse mejor.
- ◆ Con voz suave pedimos que imaginen que son un pez que está nadando tranquilamente por el mar. Ponemos la cinta para que escuchen los sonidos del mar, ahora nos dejamos llevar por las olas, sentimos en nuestro cuerpo la espuma del mar. Nos encontramos con un pulpo que nos toca ligeramente con sus patas. Nos dejamos arrastrar por la fuerza del mar hasta la arena, está húmeda pero los rayos del sol calientan y percibimos una sensación agradable.
- ◆ Comentamos con los alumnos la posibilidad de imaginar situaciones agradables para relajarnos cuando estemos nerviosos.