



# BLOQUE RELAJACIÓN

En muchas ocasiones nos resulta difícil que el alumnado preste la debida atención en la ejecución de las actividades diarias ya que están tan excitados que son incapaces de concentrarse bien y de realizar las actividades con éxito. Por eso, dedicar antes y durante el periodo lectivo algunos minutos de técnicas de relajación, es una buena opción. En especial he observado que las últimas horas del día son especialmente difíciles para el profesorado y para nuestros grupos.

La técnica de relajación consiste en ejercicios muy sencillos que nos ayudaran a relajar a nuestro alumnado y de utilidad en los siguientes casos siguientes:

1. Cuando el alumnado se muestre inquieto y/o nervioso.
2. Si tiene problemas de concentración.
3. Cuando se detecte agotamiento.
4. Alumnado diagnosticado de hiperactividad.

<b>NIVEL</b>	2º curso de la ESO
<b>PERFIL ALUMNADO</b>	Se trata de un grupo muy hablador, pero que no tiene problemas significativos de comportamiento.
<b>TIEMPO</b>	5-10 minutos
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejorar el ambiente de la clase y propiciar un entorno más tranquilo y agradable.</li> <li>-Tomar conciencia del desgaste energético tanto físico como mental que nos provoca estrés.</li> <li>-Experimentar la relajación como un recurso sencillo para reducir la ansiedad y el estrés.</li> <li>-Conocer y potenciar la práctica de diferentes técnicas de relajación.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	Lo primero que debemos de hacer es que el aula se convierta en un lugar tranquilo y que tenga medios audiovisuales



## HIGIENE POSTURAL/HIGIENE EMOCIONAL

	<p>necesarios.</p> <p>Cada alumn@ en su asiento seguirá las instrucciones que se darán en el AUDIO “MINUTO BÁSICO”(www.marlycoga.com) Hay que explicarles antes en que consiste la actividad, que con ella se encontrarán mejor, que se concentrarán más y que notarán un alargamiento de todas sus extremidades y una relajación notable.</p> <p>Se han de bajar un poco las persianas y cerrar las ventanas para que no se oiga mucho el sonido externo y no interfiera en la actividad</p> <p>Aquellos alumnos que creamos que pueden ser menos colaborativos debemos de incidir en que la actividad forma parte de la actividad normal del aula y que les va a gustar.</p>
<p><b>RESULTADOS</b></p>	<p>Se ha realizado la práctica durante dos semanas y el nivel de nerviosismo se ha reducido considerablemente. Se han mostrado bastante colaboradores. Tras varios días de aplicación llegan incluso a demandar realizar un poco de relajación ( el minuto básico).</p> <p><b>Contribuye a la consecución del resultado de aprendizaje 2: medidas de protección y prevención frente a los riesgos en la actividad. En concreto con el ajuste y control de la respiración.</b></p>