**FICHA SESIÓN DE INTERIORIDAD**

| **Curso**: 3º ESO  | **Materia**: Biología y Geología |
| --- | --- |
| **Título de la sesión**: Relajación muscular progresiva (Aparato locomotor) |
| **Equivalente en el “Proyecto En Ti”**:  |
| **Duración**: 20 min | **Luga**r: Aula o sala de interioridad |
| **Materiales**: Esterillas |
| **Contenidos**: Conciencia corporal.  |
| **Objetivos**: Localizar los puntos de tensión muscular. Reducir la ansiedad al relajar los músculos |
| **Desarrollo**: La técnica de la relajación muscular progresiva consiste en tensar y relajar los principales grupos de músculos mientras prestamos atención a las sensaciones de cada una de las partes del cuerpo.Explica a los alumnos que vamos a realizar una técnica para aprender a relajarnos, explicaremos qué nos ocurre cuando tenemos ansiedad, estamos muy nerviosos... y explicaremos la respuesta fisiológica a estas situaciones. En silencio con los ojos cerrados haremos sonar una campana , cuando dejemos de oírla levantaremos la mano. Hasta que todos tengamos la mano levantada, se trata de una técnica para iniciar la sesión y acostumbrarnos al silencio y a la escucha.Haremos tres respiraciones profundas notando como el aire llega a nuestra barriga inspiramos 1,2,3,4,5 y expiramos 1,2,3,4,5. Escuchar audio del enlace <https://www.ivoox.com/relajacion-muscular-progresiva-audios-mp3_rf_36127038_1.html>Al finalizar la sesión compartimos cómo nos sentimos. |