

## APLICACIÓN PRÁCTICA EN EL AULA. DESCANSOS ACTIVOS Y COHESIÓN GRUPAL.

He podido realizar sesiones en el aula de cohesión grupal en las aulas con alumnos CLAS (con necesidades graves y permanentes en la comunicación y el lenguaje).

Me ha encantado ver cómo a través de este tipo de actividades se creaba un clima de calma, ayuda, colaboración...y sobre todo se despertaba una gran sensibilidad, creando la cohesión grupal tan necesaria para el día a día.

Os comento una de las sesiones de movimiento que realizamos:

1. Presentación de la actividad, mediante un cuento o vídeo introductorio. En esta ocasión, comenzamos la sesión con este corto tan bonito "Eh!"

<https://www.facebook.com/EhUniverso/videos/1254837648042557/>



2. Después de realizar unas reflexiones hicimos unas canciones de movimiento, fáciles de seguir para nuestra alumna con necesidades y todos sus compañeros, con este tipo de actividades pretendíamos motivar, captar la atención y activar

<https://www.youtube.com/watch?v=UBtdvYL6rTI>



3. Continuamos con actividades de gimnasia cerebral y de percusión corporal

[https://www.youtube.com/watch?v=2uOt62pzK\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=2uOt62pzK_A)

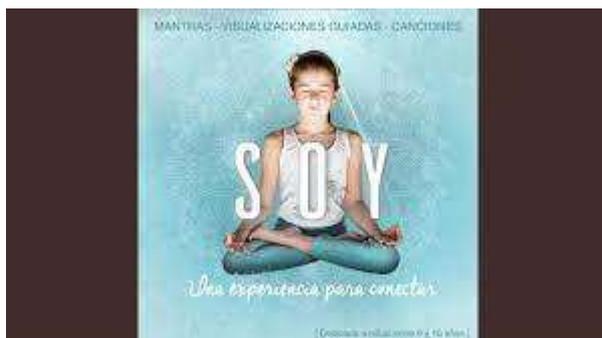


<https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvILRMog>



4. Finalmente volvimos a la calma con un mantra.

<https://www.youtube.com/watch?v=H7IXD3LYGTE>



Aunque esta fue una sesión más larga, este tipo de actividades (descansos activos) permiten regular a los grupos, se crea un clima especial, y como no, es una práctica totalmente inclusiva y necesaria para todos.