NIRE BARNERA BEGIRA

Sima tximua

Egunerokotasunean, gauzak egiten ditugu kontuan hartu gabe nola gauden, zer sentitzen ari garen, zer-nolako pentsamenduak ditugun momentu horietan, eta horiek guztiek baldintzatzen, bideratzen dituzte gure portaerak eta erabakiak.
Komenigarria da gelditzeko tarteak hartzea, horretaz kontzientzia hartzeko, ahal dugun neurrian, gure eta taldekoen ongi izatearen aldeko portaerak izan ditzagun. Horretarako, entrenatzea da klabea!

HELBURUA

- Arnasketaren bitartez gorputzaren kontzientzia garatzea

GARAPENA

Gelan ikasle bakoitzak toki bat hartuko du eta ahal izanez gero, koltxoneta bat hartuko du. Bideoan agertzen den Sima tximuak jolasa planteatuko du eta horretan parte hartzeko azaltzen diren animalien mugimenduak imitatuko dituzte: pinguinoa, karramarroa, txakurra, katua eta sugearen ibilerak. Amaitzeko, ikasle bakoitza bere koltxonetan etzanda arnasa hartuko du minutu batez.

DENBORA

Bideoaren iraupena 3 minutukoa da.

BALIABIDEAK

Bideoaren esteka hau da:
https://www.youtube.com/watch?v=2PmTw9LGpqk