



Experiència seleccionada en la modalitat de pòster

DADES DEL CENTRE

Codi del centre 08025241

Nom del centre Escola Joan Maragall

Localitat Sant Andreu de la Barca

TÍTOL

Relaxació i concentració

RESUM

Es du a terme uns minuts de relaxació en pujar del pati amb la finalitat d'afavorir la concentració i crear un ambient de treball relaxat que faciliti un clima acollidor pels alumnes.

DESCRIPCIÓ

Curs acadèmic 2008-2009

Punt de partida La constatació de que els alumnes arribaven molt inquiets del pati i era difícil començar fer el treball amb ells.

Objectius Millorar la relació mestre/a-alumnes.
Millorar la relació alumne-alumne.
Millorar l'atenció i la concentració.
Aconseguir un millor ambient de treball.
Afavorir el contacte entre persones.
Utilitzar la respiració com a mitjà de relaxació.

Desenvolupament de l'experiència En arribar del pati el secretari col·loca el rètol "no molestar" a la porta i els nens i nenes seuen amb el cap entre els braços. La mestra posa música relaxant i els encarregats de taula fan un massatge als companys, pessigolletes, vent o massatge amb alguns objectes.
Al principi de curs, durant el primer trimestre, els massatges el fa la mestra per millorar les relacions i establir més vincles afectius.
Passats 5-7 minuts es baixa la música i es fan tres respiracions profundes "amb la panxa". La mestra valora positivament als alumnes que fan millor el relax amb punts positius.
La caixa de relaxació la fan servir abans de realitzar una activitat moguda. A la caixa hi ha unes fitxes amb activitats de relax, els nens/nenes trien un parell i les realitzem en grup. En acabar respirem profundament i ja podem realitzar les activitats més mogudes.
Això ho fem també quan estan molt neguitosos tot i que no toqui fer les activitats de relax.

Treball competencial S'usen varietat de recursos.





<p>(metodologia/ tipologia d'activitats/ organització social) Veure annex guia d'ús</p>	<p>Els continguts que es treballen a l'aula estan relacionats amb fets reals o amb problemes quotidians. Es facilita que l'alumnat treballi de forma autònoma i amb responsabilitat. Es respecten els diferents ritmes de treball. Es fa que l'alumnat complementi el treball individual i el treball cooperatiu, facilitant que els companys i companyes s'ajudin entre si i es gestioni el treball en grup de forma cooperativa.</p>
<p>Temporització</p>	<p>Cada dia després del pati de cinc a deu minuts. Abans de fer expressió corporal i sempre que el creiem convenient abans de determinades activitats i segons sigui l'estat d'excitació del grup.</p>
<p>Recursos humans i materials</p>	<p>Intervenien les tutores dels grups, els/les alumnes. Fem servir música de relaxació, la caixa de relaxació amb fitxes, ventalls, plomes, valoració amb sistema de punts...</p>
<p>Valoració i conclusions</p>	<p>Vam començar el curs passat només els/les alumnes de segon després de pati. Al temps es van afegir a la pràctica els alumnes de primer veient el bons resultats.</p>
<p>Documentació complementària</p>	
<p>Aspectes innovadors</p>	<p>Aprendre a respirar. Contacte entre persones per millorar les relacions socials. Dedicar una estoneta a estar tranquils i concentrar-nos.</p>
<p>Eficiència</p>	<p>Els/les alumnes després de la relaxació poden parlar dels problemes del pati amb més tranquil·litat i sense esverar-se. Estan més tranquils i concentrats, preparats per escoltar i treballar i en conseqüència assolixen millor els objectius.</p>
<p>Criteris d'avaluació</p>	<p>En funció de les millores i l'experiència anem incorporant materials nous, documentant-nos i buscant altres recursos per millorar la pràctica.</p>

MILLORES

- Es nota una major concentració per part dels alumnes i això repercuteix en la millora dels aprenentatges.
- A l'hora de resoldre els conflictes és més fàcil fer-lo una vegada s'ha fet la relaxació.
- Les relacions alumne/alumne i les relacions alumne/mestra han millorat força des de que es fa aquesta pràctica.

AUTORIA DE L'EXPERIÈNCIA

Coordinació Natàlia Arévalo Navarro

Professorat implicat Natàlia Arévalo Navarro, Angelina Reina i Robert, Rosario García Yeste.





CONTACTE

Nom i cognoms	Mayte Carceller Beltran
Telèfon	93-6829783
Unitat	Servei Educatiu Baix Llobregat VII

