

SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit:	Dimensió interior	Subàmbit:	sentits, escoltar
Etapa	batxillerat	Cicle	2n batx.

Títol	Escoltar els sons externs	Durada	10'
--------------	----------------------------------	---------------	------------

Desenvolupament de l'activitat

Seiem amb una postura correcta. Fem tres respiracions lliures. (música fluixa)

Tanquem els ulls i fem dues respiracions profundes.

Comencem escoltant els sons que sentim fora de l'aula i anem, a poc a poc, identificant-los.

No cal rebutjar-los, ni classificar-los. Només deixar que entrin en nosaltres ...

Després convidem als alumnes a escoltar els sons que hi ha dins l'aula. Fixem l'atenció a l'aula. (Pujem el volum de la música)

Ens permetrà descobrir que hi ha sons diferents dins i fora i trobarem alguns d'agradables.

Seria bo que ens gaudíssim d'aquests últims sons.

Fem unes respiracions profundes i de mica en mica comencem a bellugar les mans, els canells, turmells... i sense pressa anem obrint els ulls.