

SESSIÓ INTERIORITAT

| | | | |
|-------|-------------------|----------|----------|
| Àmbit | Dimensió Interior | Subàmbit | Sentits |
| Etapa | Secundària | Cicle | 2n cicle |

| | | | |
|-------|------------------|--------|-----|
| Títol | MEDITAR ELS SONS | Durada | 15' |
|-------|------------------|--------|-----|

| Desenvolupament de l'activitat |
|--|
| <p>Seiem amb una postura correcta i es recomana restar amb els ulls tancats.</p> <p>Comencem escoltant simplement els sons que sentim fora de l'aula. Cal anar identificar-los i integrar-los. No cal rebutjar-los, ni classificar-los en agradables o desagradables. Només deixar que entrin en nosaltres....</p> <p>Després convidem als alumnes a escolta els sons que hi ha dins l'aula. Fixem l'atenció a l'aula.</p> <p>Ens permetrà descobrir que hi ha sons diferents dins i fora i trobarem alguns d'una gran bellesa...</p> <p><i>Es recomana, a mida que sigui possible, fer aquest exercici alguna vegada a l'exterior, amb sons naturals. També es pot aprofitar alguna sortida a la platja o a la muntanya.</i></p> |