

SESSIÓ D'INTERIORITAT

ENS RELAXEM DESPRÉS DEL PATI...

FOTO, IMATGE, SÍMBOL QUE FACI REFERÈNCIA A L'ACTIVITAT

Exemple de música per relaxar :

A kiss from a Rose <http://www.youtube.com/watch?v=YdY5XPZFSdw>

Àmbit: Dimensió Interior

Subàmbit: relaxació-atenció (i no concentració)

Curs: P5

Cicle: Infantil

Durada: 10 minuts, aproximadament.

Competències emocionals: Serenitat

Paraules clau: oïda, escolta conscient, calma...

TITOL: ENS RELAXEM DESPRÉS DEL PATI.

Desenvolupament de l'activitat

Arribem després del pati i els nens/les nenes seuen posant el cap sobre els braços i damunt la taula; a continuació descrivim diferents opcions :

- 1.- Els nens escolten la música en silenci.
- 2.- Els nens escolten la música mentre la mestra, amb veu suau, va dient paraules o frases relaxants.

3.- Els nens escolten la música mentre la mestra va tocant suaument cadascun dels alumnes.

4.- Els nens escolten la música mentre amb un objecte la mestra els fa un petit massatge.

Un cop acabat qualsevol dels exercicis anteriors, els nens es mouen, fan estiraments, badalls, sospirs... segons es trobin més còmodes.