

SESSIÓ D'INTERIORITAT

TITOL DE L'ACTIVITAT

DONG!

Relaxació, oïda, atenció.



--

Àmbit: Dimensió Interior	Subàmbit: Sentits
---------------------------------	--------------------------

Etapa: Primària	Cicle: Superior	Durada: 3' 5'
------------------------	------------------------	----------------------

Competències emocionals:
Paraules clau: relaxació, oïda, atenció
TITOL: Dong!

Desenvolupament de l'activitat
SESSIÓ 2
Material necessari: - una campana o un bol budista o un gong ...
Es demana als alumnes que seguïn amb la postura correcta (asseguts amb el cul enrere, esquena recta, peus a terra, cames en angle recte), ens centrem en notar la nostra respiració.
Quan s'ha creat una atmosfera silenciosa, es convida als alumnes a escoltar amb plena atenció el so de l'instrument escollit.
El toc ha de ser suau, sec i aïllat, esperant a que desaparegui del tot la vibració de cada toc.

Repetirem l'acció entre 3 i 5 vegades.

**Els alumnes comprovaran que només el fet de percebre la vibració sonora, els relaxa.
Per finalitzar es convidarà a que vagin bellugant-se a poc a poc i obrint els ulls.**