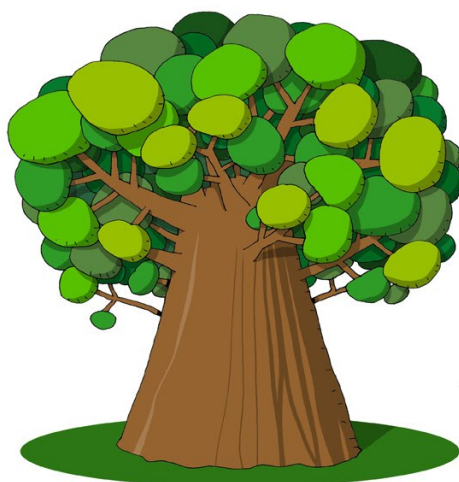


SÓC UN ARBRE



Àmbit: Dimensió Interior

**Subàmbit: CONSCIÈNCIA DEL PROPI
COS, VISUALITZACIÓ**

Etapa: Primària

Cicle: Inicial

Durada: 15 min.

Competències emocionals:

Paraules clau: consciència del cos, respiració, visualització

TITOL: Sóc un arbre

Desenvolupament de l'activitat

Iniciarem l'activitat asseguts a la cadira amb l'esquena recta i els peus en contacte amb el terra. Amb l'ajuda de música tranquil·la farem tres respiracions profundes continuarem respirant tranquil·lament. En el moment que es vegin preparats poden a anar tancant els ulls per poder realitzar amb més facilitat l'activitat.

Amb la veu molt suau, anirem explicant als nens que comencin a imaginar-se un arbre Un arbre plantat al lloc on més desitgin. I que aquest arbre són ells. Mica en mica, els fem imaginar com són, i anem fent un recorregut des de la copa de l'arbre, passant pel tronc i acabant per les arrels. Cal anar donant quants més detalls millor per tal que els hi sigui més fàcil poder visualitzar l'arbre; Com té les branques, primes? gruixudes?, si està florit, té només fulles o està pelat, si és el tronc és molt alt o més aviat baixat, si és robust que gairebé no el podrien abraçar o té un tronc prim. Els colors de les branques, fulles i flors. Si tenen moltes o poques arrels, fins on arriben les arrels, com s'alimenten aquestes arrels. I per anar acabant on es troba plantat aquest arbre, com és el paisatge, què hi té al voltant...

Fet el recorregut de la visualització anirem tancant la sessió prenent consciència de nou de la respiració i acabant amb tres respiracions profundes. Voluntàriament qui necessiti fer una estirada o un badall deixarem lliurement que s'expressin, doncs porten una estona molt quiets i potser el cos els hi demana.

Aquesta activitat es pot allargar amb una segona part si es desitja. amb la mateixa música de fons se'ls hi dóna un full en blanc i se'ls hi demana que dibuixin aquell arbre que s'han imaginat que eren. D'aquesta manera tenen un espai més per poder-se expressar.