

ENS SALUDEM AMB LES MANS



Àmbit: Dimensió Interior	Subàmbit: Consciència Sensorial
---------------------------------	--

Etapa: Primària	Cicle: Mitjà	Durada: 30'
------------------------	---------------------	--------------------

Competències emocionals:

Paraules clau: Contacte i sensacions

TITOL: ENS SALUDEM AMB LES MANS

Desenvolupament de l'activitat

Posem música relaxant.

Apartem les taules cap als laterals de la classe i ens posem tots drets al mig de la classe. Quan comença a sonar la música, fem tres respiracions profundes i mig tanquem els ulls. Ens passem per la classe i quan baixem el volum de la música, ens trobem amb un company i ajuntem les mans. Repetim el mateix procés varies vegades sense coincidir amb el mateix company, fins que s'acabi la música.

Hem d'estar atents a les diferents sensacions que tenim i que ens produeix el contacte amb un o un altre company.

Per acabar, seiem en rotllana i voluntàriament, expressem les sensacions que hem tingut.

El mestre pot o no participar-hi.