

SESSIÓ D'INTERIORITAT

ENS RELAXEM VISUALITZANT

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

Àmbit: Dimensió Interior

Subàmbit: Visualització (i no relaxació)

Curs: P5

Cicle: infantil

Durada: 10 minuts

Competències emocionals: imaginació

Paraules clau: imatges agradables

TÍTOL: Ens relaxem visualitzant

Desenvolupament de l'activitat

Els nens s'estiren a terra:

- 1.- La mestra descriu a poc a poc un paisatge agradable.
- 2.- Demanem que cada nen s'imagini un paisatge agradable, després podem demanar que aquells nens que vulguin ho expressin .