

## SESSIÓ D'INTERIORITAT SESSIÓ 3

TÍTOL DE L'ACTIVITAT

**BALLEM AMB LES MANS**

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



<b>Àmbit: Dimensió Interior</b>	<b>Subàmbit: Moviment</b>
---------------------------------	---------------------------

<b>Etapa: Primària</b>	<b>Cicle: Mitjà</b>	<b>Durada: 10'</b>
------------------------	---------------------	--------------------

**Competències emocionals: Consciència corporal**

**Paraules clau: moviment, moviment conscient, relaxació**

**TÍTOL: BALLEM AMB LES MANS**

### **Desenvolupament de l'activitat**

Primerament farem posar els nens/es en parella i posarem una música tranquil·la i relaxant.

Després han de posar-se drets l'un davant de l'altre. La següent consigna és que han de mirar-se als ulls i molt a poc a poc aniran ajuntant les mans.

A continuació els direm que han de començar a ballar, primer movent les mans i els braços i després començant a moure tot el cos.

*Cal remarcar que els moviments han de ser el més lents possible tot seguint el ritme de la música.*

Aquesta part de l'activitat els nens la faran amb els ulls oberts però, a mesura que es vagin compenetrant els demanarem que intentin continuar els moviment amb els ulls tancats.