

TITOL DE L'ACTIVITAT

MANTENIR L'ATENCIÓ

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



OT EL BRUIXOT



--

Àmbit: Dimensió Interior	Subàmbit: Auto-observació
---------------------------------	----------------------------------

Etapa: Primària	Cicle: Superior	Durada: Curta (5')
------------------------	------------------------	---------------------------

Competències emocionals:

Paraules clau: atenció

TITOL: MANTENIR L'ATENCIÓ

Desenvolupament de l'activitat

COPÇAREM EL QUE COSTA MANTENIR L'ATENCIÓ EN UN OBJECTE CONCRET.

1. Ritual d'entrada. Demanem als nostres alumnes que seguin amb postura correcta: asseguts a la cadira, cul enrere, esquena recta, cames en angle recte i les mans repenjades a les cames.
2. Fem 6 o 7 respiracions profundes i a la quarta deixarem caure les parpelles. Amb els ulls tancats repassem el nostre cos com si féssim un escaneig des dels peus fins al cap i fins i tot el nostre cor.
3. Prestarem atenció a la pròpia respiració concentrant-nos en com entra i surt l'aire.
4. Agafarem aire i expirarem mentre comptem mentalment de 0 fins a 10.
5. Quan arribem a 10 tornarem a inspirar i deixarem anar novament l'aire comptant fins a 10.

Si ens despistem i deixem de comptar, és a dir *"la nostra ment se'n va"*, hem de tornar a començar tantes vegades com sigui necessari.

Es demanarà als alumnes que quan *se'n vagin* de pensament aixequin el braç. Això permet veure al professor qui aixeca el braç ràpidament, qui resisteix més.

