

EL TREN DE RENTAT



Àmbit: Dimensió Interior	Subàmbit: Relaxació
---------------------------------	----------------------------

Etapa: Primària	Cicle: Mitjà	Durada: 15'
------------------------	---------------------	--------------------

Competències emocionals:

Paraules clau: Relaxació, Respiració, Silenci
--

TITOL: EL TREN DEL RENTAT

Desenvolupament de l'activitat

Posem música relaxada de fons.

Dividim la classe en dos grups. Cada grup fa dues fileres; cada filera és un tren de rentat.

Es col·loquen un davant de l'altre i els alumnes van passant d'un en un, amb els ulls tancats, ben a poc a poc, pel mig del tren del rentat, mentre la resta de companys li fan massatges o creuen que li pot agradar més. A mida que el que va passant pel túnel arriba al final, ho inicia un altre.