

## SESSIÓ D'INTERIORITAT

TÍTOL DE L'ACTIVITAT

MIREM UN PUNT FIX



--

<b>Àmbit: Dimensió Interior</b>	<b>Subàmbit: Auto observació</b>
---------------------------------	----------------------------------

<b>Etapa: Primària</b>	<b>Cicle: Superior</b>	<b>Durada: 5'</b>
------------------------	------------------------	-------------------

<b>Competències emocionals:</b>
---------------------------------

<b>Paraules clau: atenció, punt, objecte concret, fixació</b>
---

<b>TITOL: MIREM UN PUNT FIX</b>
---------------------------------

<b>Desenvolupament de l'activitat</b>
---------------------------------------

**Per iniciar aquesta activitat preparem als alumnes amb la sessió base. No caldrà que tanquin els ulls.**

- 1.- Baixem la mirada buscant un punt fix en el qual ens sentim còmodes.**
- 2.- Una vegada el tenim, agafem aire i expirem mentre comptem fins a 10.**
- 3.- Quan arribem a 10 tornarem a inspirar i deixarem anar novament l'aire comptant de nou fins a 10.**
- 4.- En acabat, van aixecant la mirada i fan una respiració profunda. Visualitzen l'entorn del punt observat.**
- 5.- Compartim amb la resta de companys els punts fixats i les sensacions tingudes.**

