

SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	30 Visualització
Etapa	Batxillerat	Cicle	1er

Títol	El bosc a la tardor	Durada	10'
-------	---------------------	--------	-----

Desenvolupament de l'activitat

1.- Introducció

- Apaguem el llum de la classe.
- Adoptem una postura còmoda: posem l'esquena recta, tanquem els ulls, les cames relaxades, els peus un al costat de l'altre, sentint el terra a sota, notem les mans sobre les cames, belluguem les espatlles per treure tensió, relaxem la llengua i el coll.
- Respirem profundament: agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca. (ho fem 3 vegades)
- Deixem una petita estona de respiració tranquil·la i posem una música instrumental suau de fons.
- Segons com veiem als alumnes, els deixem que posin les mans creuades damunt la taula i que recolzin el cap a sobre amb els ulls tancats.

2.- Exercici

- Podem començar a explicar la història amb una veu suau i relaxada i molt a poc a poc:

“Ens imaginem que estem a la tardor, que estem passejant per un bosc (podem especificar, una fageda, un bosc de castanyers...) ple de fulles seques al terra. La terra està humida per la pluja caiguda fa unes hores i veiem com van caient suaument les últimes fulles dels arbres, fins a arribar a terra, i sentim com van cruixint quan les trepitgem.

Sentim la frescor de la brisa suau a les nostres galtes... Podem olorar i respirar un aire fresc amb olor a terra mullada. Veiem els bolets en un tros d'escorça caiguda a terra, les molses plenes de gotetes d'aigua, verdes i fresques... algun ocellet amb els seus colors i fent petits moviments per anar buscant l'aliment.

Seguim caminant damunt la catifa de fulles seques, i arribem a un indret on hi ha un rierol. Sentim el soroll de l'aigua i contemplem com va corrent passant per damunt d'algunes pedres rodones, erosionades, amb alguna alga al damunt, i veiem com va passant ràpida l'aigua cristal·lina, fent alguns remolins, fins a baixar a una petita cascada.”

- Esperem un parell de minuts que gaudeixin de les sensacions del bosc.

3.- Sortida

- **Fem dues o tres respiracions profundes i tornem a la classe.**
- **Poc a poc mobilitzem els dits de les mans i dels peus. Movem la llengua, sentim el cos, sentim la roba sobre la pell i percebem els sons de l'ambient.**
- **Estirem el cos i anirem obrint els ulls, badallarem i ens estirarem si ens ho demana el cos.**