

## SESSIÓ D'INTERIORITAT

TITOL DE L'ACTIVITAT

SI FES UN REGAL

EM SENTO COM...

## si fes un regal



idea: Elisabeth Jouanne i Jeanne Lecluc. Foto i il·lustracions: Antonin Louchard.

1

*Em poso dret,*

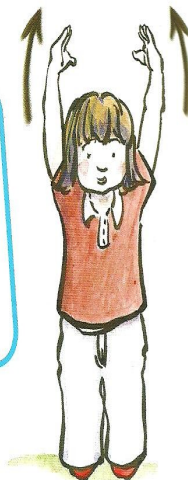
els peus ben posats a terra.  
Obro les mans davant  
meu, com si portés  
un regal molt delicat.



2

*Aixeco els braços*

mentre agafo aire  
tranquil·lament,  
i aixeco el regal  
per damunt del meu cap,  
com si digués: «Mireu!».



3

*Baixeo els braços  
cap endavant,*

deixant anar l'aire a poc a poc.  
Giro els palmells cap amunt,  
com si oferís el regal:  
«Té, és per a tu».



4

*Ja he donat el regal.*

No tinc res a les mans.  
Les ajunto davant del cor,  
com si volgués guardar  
aquesta alegria.



**Cal saber  
que...**

Aquesta postura permet  
estirar l'esquena.  
També realça  
el plaer de donar  
i afavoreix  
l'autoestima.

<b>Àmbit: Dimensió Interior</b>	<b>Subàmbit: consciència postural</b>
---------------------------------	---------------------------------------

<b>Etapa: Infantil</b>	<b>Cicle: Infantil</b>	<b>Durada: 2'-3'</b>
------------------------	------------------------	----------------------

**Competències emocionals: autoestima**

**Paraules clau: amunt, avall, mà al cor**

**TITOL: SI FES UN REGAL**

**Desenvolupament de l'activitat**

1. Posar-se drets, peus junts.
2. Movem els braços endavant, amunt, fins a sobre el cap , tornem a baixar fins a les espatlles, ajuntem les mans com si tinguéssim un regal.
3. Donem el regal i ens posem la mà al cor, escoltem el batec.