

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,

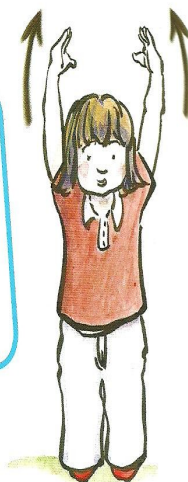
els peus ben posats a terra.
Obro les mans davant
meu, com si portés
un regal molt delicat.



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.

Àmbit: Dimensió Interior	Subàmbit: consciència postural
---------------------------------	---------------------------------------

Etapa: Infantil	Cicle: Infantil	Durada: 2'-3'
------------------------	------------------------	----------------------

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.