

Ens fem pessigolles amb pinzells



Àmbit: DIMENSIÓ INTERIOR		Subàmbit: SENTITS
Etapa: INFANTIL	Cicle:	Durada: 15-20'
Competències emocionals:		
Paraules clau: pinzell, pessigolles, divertiment, ...		
TÍTOL: Ens fem pessigolles amb pinzells		

Desenvolupament de l'activitat

1. Els alumnes es distribueixen per parelles. Cadascuna de les parelles té un pinzell.
2. Les parelles es col·loquen pel terra de la classe lliurement: poden estar asseguts, estirats, etc.
3. Posem una música de fons que convidi a la relaxació.
4. En el moment que comença la música un membre de la parella comença a fer pessigolletes a l'altre amb el pinzell de forma molt suau: per la cara, pels braços, per la panxa, etc.
5. Es van intercanviant els torns lliurement, de manera que el que primer feia pessigolletes ara les rep i al contrari.
6. Quan acaba la música els alumnes tornen a les seves cadires en silenci.

Una altra variant d'aquest exercici és la que es fa de forma individual cada alumne assegut a la seva cadira reposant el cap en els braços de forma relaxada. Tres alumnes o la mateixa mestra, aniran passant per les taules fent pessigolletes als alumnes amb el pinzell per la cara. En aquesta variant també es posa música de fons i es demana silenci per tal d'aconseguir la relaxació que busquem.

Es recomana als alumnes que tanquin els ulls mentre reben les pessigolletes amb el pinzell per tal de relaxar-se més i ser més conscients de les sensacions agradable que experimenta el seu cos amb aquest exercici.