

RELAXACIÓ		Fitxa 002
Tema:	Relaxació.	
Nivell:	CI	
Exercici:	“La dutxa”.	
Objectiu:	Treballar la tensió- distensió.	
Execució:	A una ordre del professor els alumnes faran veure que estan prenent una dutxa. Quan digui “1” la dutxa serà calenta, quan digui “2” la dutxa serà tèbia i quan digui “3” la dutxa serà freda.	
Observacions:	Vigilar que els alumnes canviïn la tensió del cos en funció de l’estímul tàctil imaginari.	
Variants:		
LECTURA		Fitxa 002
Tema:	Lectura.	
Nivell:	CI	
Exercici:	“Trencaclosques”.	
Objectiu:	Desenvolupar l’interès pels textos.	
Execució:	El coordinador dóna als alumnes una història amb imatges. Hauran d’ordenar les imatges i escriure el text que correspongui a cada imatge.	
Observacions:		
Variants:		
VEU		Fitxa 002
Tema:	Jocs vocals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CI	
Exercici:	“Lluita de palmells”.	
Objectiu:	Mobilitzar el diafragma.	
Execució:	Per parelles. Es col·loquen un davant de l’altre, amb els palmells de les mans en contacte i una cama avançada. Quan el coordinador ho indiqui, faran pressió amb els palmells, alhora que trauran l’aire amb la lletra O.	
Observacions:	S’han d’equilibrar les forces de la parella.	
Variants:		
COS		Fitxa 002
Tema:	Jocs corporals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CI	
Exercici:	“Articulacions”.	
Objectiu:	Desenvolupar les possibilitats de moviment de les articulacions.	
Execució:	En rotllana. Els alumnes treballaran els possibles moviments de les articulacions (dits, canells, colzes espatlles coll, cintura, engonal, genolls, turmells, dit dels peus...). S’han de treballar per separat.	
Observacions:	Amb música treballar totes les articulacions a la vegada.	
Variants:		
REFLEXIÓ		Fitxa 002
Tema:	Reflexió.	
Nivell:	CI	
Exercici:	“Avui he fet...”.	
Objectiu:	Prendre consciència del treball de classe.	
Execució:	Al final de la sessió, els alumnes estirats a terra i amb els ulls tancats repassen i recorden els exercicis realitzats a la sessió.	
Observacions:	Dos o tres alumnes verbalitzen els exercicis i la resta de la classe poden participar per ajudar-los a expressar-se.	
Variants:		