

Títol:	ELS ARBRES (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Millorar l'equilibri, la concentració i la consciència de la força i la flexibilitat del cos.
Material:	Música tranquil·la o sons de natura (vent, ocells).

EL COS ARRELAT (Execució)

Què farem? Els alumnes imiten arbres, arrelant-se a terra i deixant-se moure pel vent (mantenint l'equilibri).

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Els alumnes es col·loquen dempeus, separats per tenir espai per moure els braços.
Fase 1 (Arrels i Troncs)	El coordinador diu: "Arrelem-nos!" Els alumnes senten els peus ben fermes a terra, com les arrels. Estiren el cos cap amunt com un tronc fort.
Fase 2 (El Sol)	Els alumnes alcen els braços cap al cel (les branques) i estiren el cos lentament.
Fase 3 (El Vent)	El coordinador guia la intensitat del vent: Vent suau (Moviments lents i molt lleugers de braços i tronc); Vent fort (tempesta) (Oscil·lació més gran del tronc i braços, obligant a mantenir l'equilibri i les arrels al terra).
Fase 4 (Calma)	El vent s'atura. Es tornen a la postura inicial i es respira lentament, notant la calma del cos.

OBSERVACIONS

QUÈ CAL FER?	
Observació	Fomentar la capacitat de mirar un punt fix (ajuda a l'equilibri) i sentir la força del terra sota els peus.