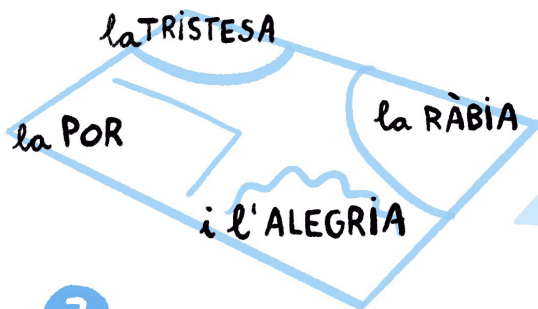


EDAT	DURADA	PROPOSTA
4-5 anys	20-25 min	<b>LES QUATRE EMOCIONS</b>
		<b>Expressió corporal</b>

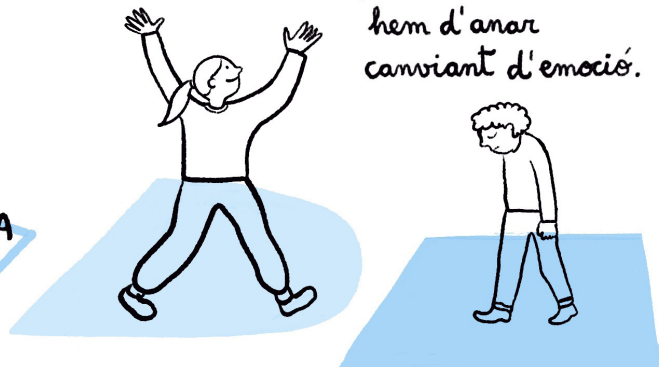
1

Marqueu quatre zones a terra (en un espai diàfan) i assigneu-ne una a cada emoció:



2

Quan caminem per cada zona hem d'anar canviant d'emoció.



3

Primer, tota la classe es mou alhora i cada zona té una música associada.



4

Després, cadascú decideix quan canvia de zona i com expressa l'emoció



→ Podeu afegir-hi el joc d'estàtues: quan la música s'atura, tothom queda congelat representant l'emoció de la zona on para.



**Tristesa:** What Was I Made For? (Billie Eilish) · **Ràbia:** Master of Puppets (Metallica) · **Alegria:** Walking on Sunshine (Katrina & The Waves) · **Por:** Paul's Dream (Dune, Hans Zimmer).

**DESCRIPCIÓ**

Exploració corporal guiada de quatre emocions (la tristesa, la por, la ràbia i l'alegria) en zones diferenciades de l'aula, amb suport musical.

**OBJECTIUS**

Reconèixer i diferenciar emocions amb el cos, desenvolupar l'expressivitat i l'autoconeixement i fomentar l'escolta, el respecte i la regulació.