

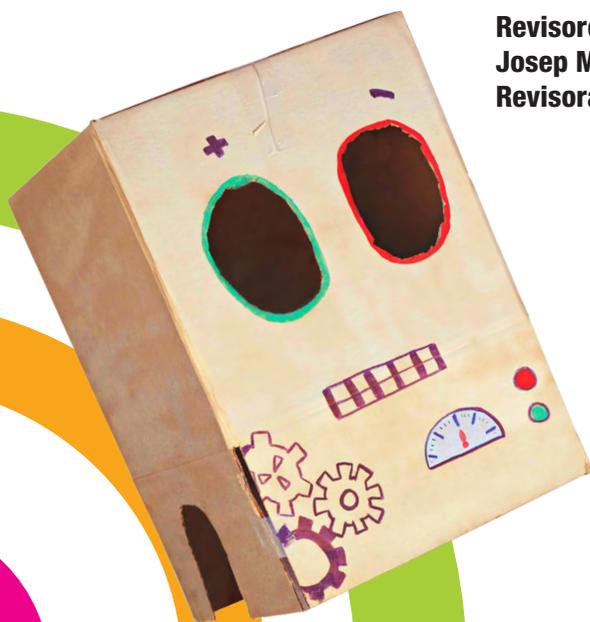
3.º DE PRIMARIA

Propuesta didáctica

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar,
Josep Maria Nonay y Joan Ortín

Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



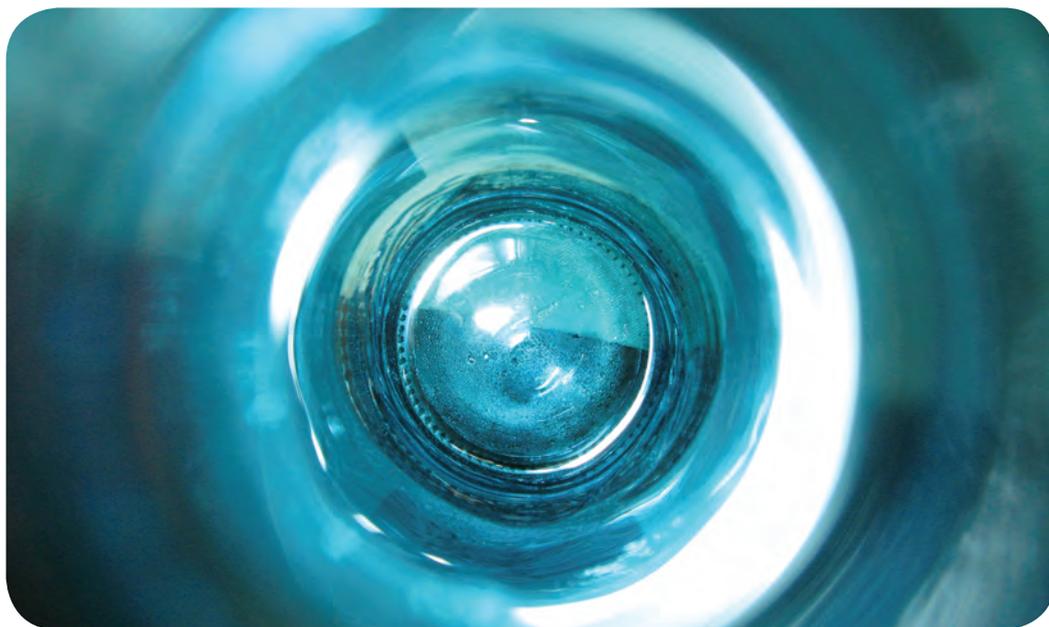
PROYECTO
EN TI



IMAGINA

1.	Interioridad y educación de la interioridad	4
2.	Proyecto «En Ti»	5
	2.1. Fundamentación	5
	2.2. La inteligencia espiritual, existencial o trascendente y la educación de la interioridad	6
	2.3. Justificación general de contenidos	6
	2.4. Objetivos generales	7
	2.5. Estructura general	8
	2.6. Metodología general	10
	2.7. Evaluación	10
3.	Proyecto «En Ti» en Educación Primaria	11
	3.1. Estructura	11
	3.2. Materiales y sesiones	12
	Sesión 1: Pinceles de aire	15
	Sesión 2: Somos velas	18
	Anclaje 1: Somos aire	21
	Sesión 3: Dibujo musical	22
	Sesión 4: Muñecos de aire	25
	Anclaje 2: Somos lo que vemos	28
	Sesión 5: Aire de colores	29
	Sesión 6: Aladinos	32
	Anclaje 3: Somos lo que percibimos	35
	Sesión 7: Recién plantados	36
	Sesión 8: ¡Muévete!	39
	Anclaje 4: Somos uno en otro	42
	Sesión 9: Pegamento mágico	43
	Sesión 10: El reloj	46
	Anclaje 5: Somos tranquilidad	49

Sesión 11: Escucho mi corazón	50
Sesión 12: Plumas voladoras	53
Anclaje 6: Somos movimiento	56
Sesión 13: Con enfado	57
Sesión 14: Islas	60
Anclaje 7: Somos sentimientos	63
Sesión 15: Puntos mágicos	64
Sesión 16: Volar en globo	67
Anclaje 8: Somos energía respirando	70
Sesión 17: Tatuajes	71
Sesión 18: ¡Ilumínate!	74
Anclaje 9: Somos luz	77
Sesión 19: Orejas gigantes	78
Sesión 20: La cobra, el camello y la cigüeña	81
Anclaje 10: Somos quietud	84
Evaluación de competencias	85



Pinceles de aire

1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Imaginar que se pinta a través de la respiración.
Crear diferentes formas a través de la imaginación.
Elaborar un dibujo de forma creativa.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: PINCEL

Gesto: PINTAR

Palabra: COLOR

MATERIAL

Pincel.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se sientan en círculo. Cada uno cogerá y observará un pincel que utilizaremos como símbolo de

Símbolo: PINCEL.

El gesto que realizarán será el de pintar, para lo cual, imaginando que son pinceles, utilizarán la cabeza como la punta del pincel. De pie, realizarán movimientos con la cabeza, haciendo el gesto de pintar a la vez que expulsan aire por la boca imaginando que el aire es el color que desprenden de ellos.

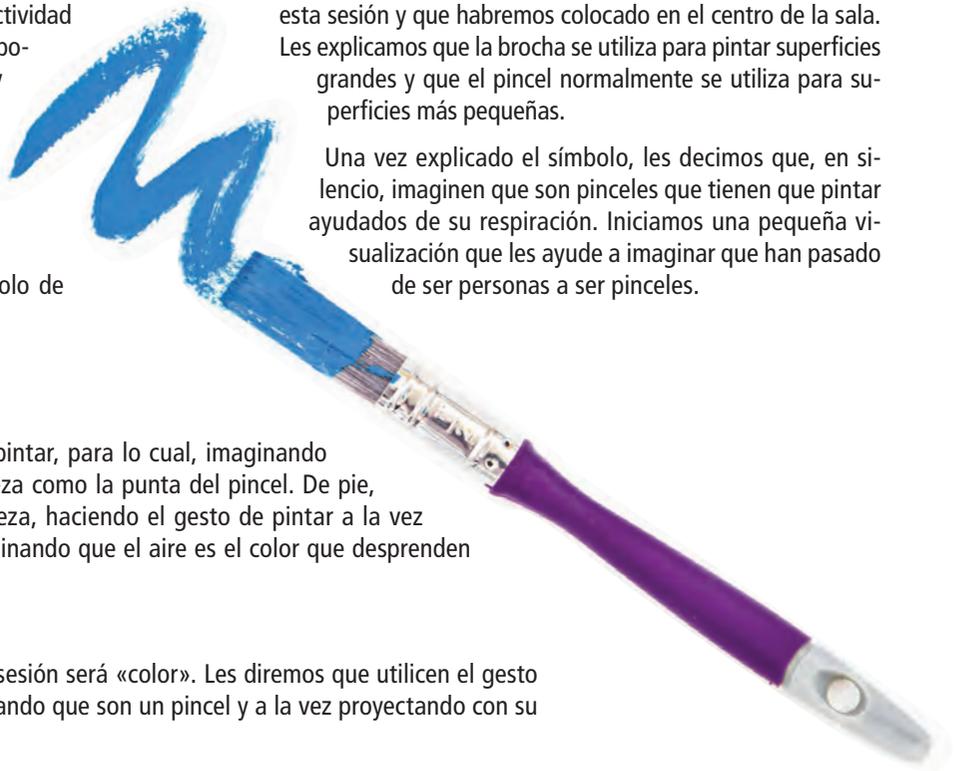
Gesto: PINTAR.

La palabra que se utilizará en esta sesión será «color». Les diremos que utilicen el gesto de pintar con su respiración imaginando que son un pincel y a la vez proyectando con su aire un color.

Palabra: COLOR.

esta sesión y que habremos colocado en el centro de la sala. Les explicamos que la brocha se utiliza para pintar superficies grandes y que el pincel normalmente se utiliza para superficies más pequeñas.

Una vez explicado el símbolo, les decimos que, en silencio, imaginen que son pinceles que tienen que pintar ayudados de su respiración. Iniciamos una pequeña visualización que les ayude a imaginar que han pasado de ser personas a ser pinceles.



2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

El secreto escondido que experimentaremos en esta sesión será que podemos colorear lo que nos rodea, para ello imaginaremos que todo se puede llenar con el color que deseemos utilizando la respiración.

Secreto: IMAGINAMOS COLORES RESPIRANDO.

Podemos colorear el aire utilizando la respiración, que es un movimiento involuntario pero que podemos pautar y acompañar.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Los alumnos se colocan de pie distribuidos por la sala aleatoriamente. Les recordamos que «inspirar» significa coger aire y «expirar», expulsarlo.

Esta experiencia tendrá tres partes. En un primer momento, estando los alumnos de pie y con los brazos relajados a lo largo de su cuerpo, harán el siguiente ejercicio: cuando digamos «coger», cogerán aire por la nariz y cuando digamos «soltar» lo expulsarán por la boca.

En un segundo momento, una vez que veamos que el ejercicio anterior está interiorizado por los alumnos, les diremos que acompañen la espiración de un gesto con la mano como si fuera un pincel, para hacer que ese pincel expulse pintura o pinte de un color. De manera que, al inspirar, permanecerán quietos, pero al espirar moverán su mano de arriba abajo, como si fuera un pincel que pinta. Este ejercicio se puede variar utilizando en vez de la mano la cabeza a modo de pincel, tal y como se ha hecho al inicio de la sesión, haciendo diferentes formas con todo el cuerpo proyectando su cabeza como si fuera la punta del pincel.

Después de practicar este ejercicio durante unos minutos, pasaremos al tercer momento, que consistirá en dar color imaginariamente. Cuando digamos «coger», los alumnos permanecerán quietos cogiendo aire por la nariz, y cuando digamos «soltar», expulsarán el aire por la boca imaginando que por ella sale un color del que tienen que pintar toda la sala, como si fueran un pincel, una brocha o un spray.

Una vez hechos estos tres ejercicios, los alumnos se sientan y se quedan quietos donde estén.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Terminar sentados y en silencio, inspirando y espirando suavemente. Con el movimiento de la espiración los alumnos sacarán imaginariamente el color por su boca proyectándolo sobre su propio cuerpo, de manera que este quede pintado con el color que han imaginado.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 1 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.



Pinceles de aire

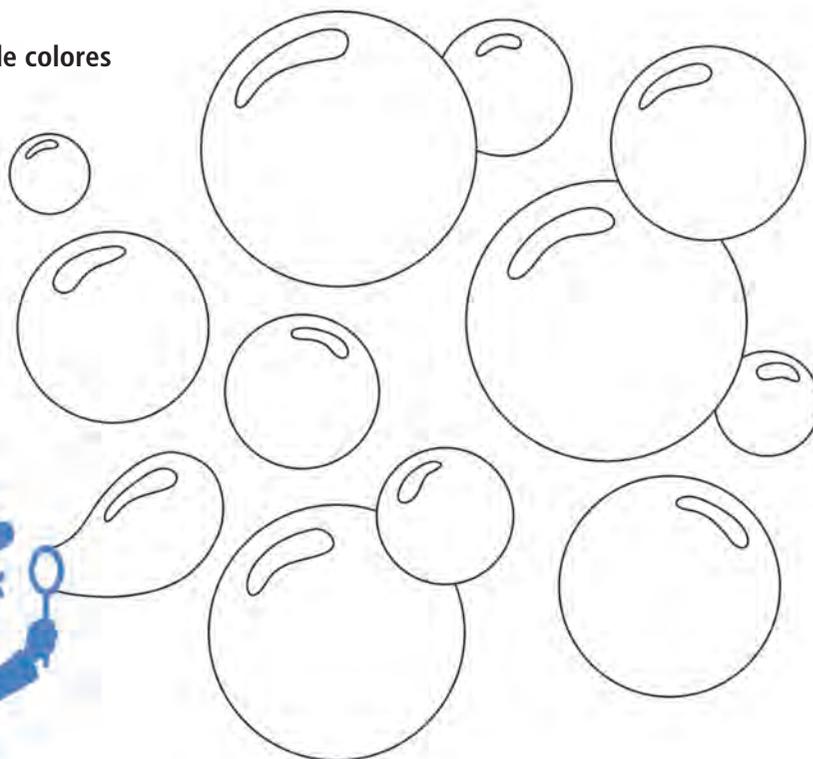
1

Colorea las pompas con acuarelas. A continuación, sopla cada una de ellas imaginando que el aire que expulsas por la boca es del color de la pompa, como si tu respiración la hubiera coloreado.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Acuarelas de colores
- Pincel



APRENDO y APLICO

Imagino respirando...

¡COLORES QUE VOY CREANDO!

Somos velas

2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Admirar el movimiento de una llama.

Contemplar con atención.

Imaginar formas a partir de la contemplación de la llama de una vela.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: VELA

Gesto: SOPLAR

Palabra: LLAMA

MATERIAL

Una vela y pajitas.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se sientan en círculo y les enseñamos una vela apagada que habremos colocado en medio. Se sentarán a una distancia prudente de la vela para que no haya ningún peligro cuando la encendamos. Es recomendable que no entre demasiada luz por las ventanas ni haya mucha iluminación en la clase para que se puedan concentrar con facilidad.

A continuación encendemos la vela y les decimos que, en silencio, fijen su atención y su mirada en las formas que hace la llama.

Símbolo: VELA.

El gesto que harán será soplar hacia la llama desde el lugar en el que se encuentren. Les indicamos que soplen poniendo los labios en forma de embudo, de manera que intenten alcanzar la llama de la vela para apagarla.

Gesto: SOPLAR.

La palabra que utilizaremos en esta sesión será «llama».

Palabra: LLAMA.



2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

La luz que proyecta la llama de la vela puede ayudarnos a ver más allá, detrás de las cosas, o a ver lo que hay escondido en cada una de ellas. Por eso cuando no tenemos luz y queremos ver podemos utilizar la llama de una vela, o la luz de una linterna o la luz de una habitación para ver qué hay oculto.

El descubrimiento que vamos a trabajar con los alumnos será ver más allá y descubrir qué hay detrás de lo que aparentemente no se puede ver con los ojos porque tienen que intervenir otras facultades que tenemos los seres humanos.

Secreto: PODEMOS VER MÁS ALLÁ.

«Ver más allá» o «ver detrás de lo que los ojos ven» es una experiencia muy importante para introducir a los alumnos en su vida interior de una forma rica y que les ayude a percibir que son personas que pueden también ver más allá de lo que vemos con los ojos.

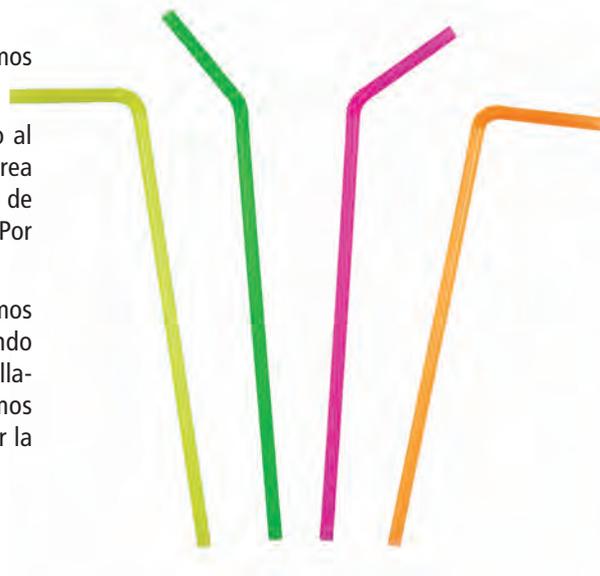


3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Los alumnos tienen que estar a una distancia prudente de la vela que hemos dejado en el centro.

En un primer momento observan la llama. Ya han iniciado este ejercicio al principio, pero ahora les decimos que la observen imaginando formas que crea la llama. Cada vez que un alumno o alumna imagine una forma en la llama de la vela, podrá decir espontáneamente en alto la forma que ha imaginado. Por ejemplo: ojos, nubes, animales...

Cuando todos hayan visto al menos dos o tres formas en la llama, les diremos que se centren en la respiración. Le damos una pajita a cada uno. Cuando digamos la palabra «llama», soplarán con la pajita e intentarán apagar la llama. Como no será fácil encontrar una manera de apagarla, les explicamos que lo más importante no es que la llama se apague sino dirigir y orientar la respiración.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Terminar en la posición en la que estaban, sentados en círculo y en silencio, con la vela encendida y la pajita en la mano. Les pedimos que, con los ojos cerrados y respirando pausadamente, recuerden lo que han sentido imaginando formas en la llama de la vela.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 2 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.



Somos velas

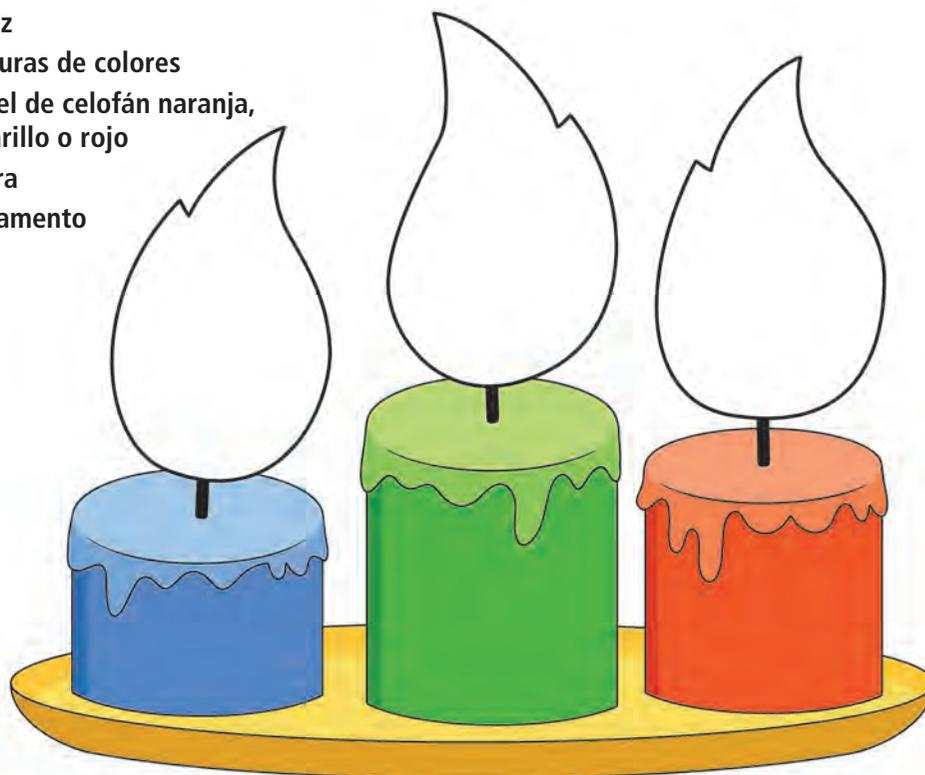
2

Dibuja en la llama de cada vela las formas que has imaginado al observar la llama en la sesión. Después recorta y pega un trozo de papel de celofán naranja, amarillo o rojo en las llamas.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Lápiz
- Pinturas de colores
- Papel de celofán naranja, amarillo o rojo
- Tijera
- Pegamento



4 Cuaderno de bitácora

APRENDO y APLICO

Mira lo que ves...

¡Y DESCÚBRELO OTRA VEZ!

Sesión de anclaje / 1

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de bitácora de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.



Sesión de anclaje / 1

Somos aire

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: pincel y vela.
- GESTO: pintar y soplar.
- PALABRA: «color» y «llama».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- El secreto: «imaginamos colores respirando» y «podemos ver más allá».
- Mi cuaderno de bitácora: pompas de colores y velas.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- Es imaginativo.
- Se admira con lo que ve.
- Se fija en su respiración.

	☹	☺
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
disperso	indiferente	centrado

5 Cuaderno de bitácora