

## **ACTIVIDAD DE PLÁSTICA / ARTE**

### **➤ Ambientación**

*Hoy la clase va a ser diferente... de hecho vamos a comenzar haciendo algo diferente. Dejamos todo que tenemos entre manos y vamos a relajarnos, nada de tensión, ni estrés...*

### **➤ Técnica de atención plena o relajación: atención a lo que vemos.**

*Hacemos tres respiraciones muy despacio y muy profundo...  
Ahora cada uno fija su mirada en un punto de la mesa...*

*Fija tu mirada como si fuera el zum de una cámara fotográfica, fijando tu mirada en un punto y dejando lo demás en un segundo plano... céntrate y mantén tu atención en ese punto... (3 segundos de silencio)*

*Ahora mira a otro punto de la mesa, centrando tu mirada y toda tu atención en ese punto, como si no existiera nada más... (3 segundos de silencio)... Mientras, respira muy despacio y muy profundo...*

*Mira ahora a otro punto de la mesa...*

*(Lo repetimos varias veces hasta que estén centrados, pero sin que sean muchas para que no se cansen)*

### **➤ Contenido**

*Ahora, con la misma atención, mira a la pantalla... vamos a centrar toda nuestra atención en las imágenes que vamos a ver.*

Aquí el profesor de plástica proyecta las imágenes o un vídeo sobre la técnica a trabajar y/o sobre aquello que quiere explicar a sus alumnos y quiere que presten especial atención. Ej.: La luz y volumen. Se proyectan en la pizarra digital distintas imágenes.

El profesor de arte puede introducir una obra pictórica a trabajar, por ejemplo: las Meninas...

Mira el cuadro en silencio..., observa cada detalle, detente en cada uno de los rostros... obsérvalos... entra también tú dentro del cuadro, imagina lo que está pasando..., escucha a los personajes, qué dicen, de qué hablan...

Disfruta durante unos minutos de estar dentro de esa obra de arte...

Durante unos minutos contemplan el cuadro en silencio e imaginan la historia.

### **➤ Dejar resonar internamente.**

Dejamos un momento para reposar lo que acabamos de ver.

En el caso de las imágenes de luz y volumen:

¿Qué he visto?... ¿Qué me ha llamado la atención?, ¿Qué tenían en común o diferente las imágenes? ¿Qué sensación queda en mí?

En el caso del cuadro:

¿Qué he visto? ¿Qué pasaba en la escena?... ¿Cómo estaban situados los personajes? ¿Cuántos había? ¿Qué hacían?

¿Qué sensación queda en mí?

➤ **Puesta en común.**

Cada uno comparte lo que más le ha llamado la atención y por qué.

Podemos invitar también a los alumnos a que escriban o plasmen de alguna manera lo que han sentido, etc. O incluso que hagan una composición plástica de lo que han visto... etc.

El profesor recoge ahora lo compartido y subraya o explica aquello que le interese sobre la asignatura.