

ACTIVIDAD DE FÍSICA Y QUÍMICA / BIOLOGÍA

➤ Ambientación

Hoy vamos a hacer una clase diferente, dejamos el libro, dejamos el cuaderno y todo lo que tenemos en las manos...

➤ Técnica de atención plena o relajación: contemplación de un objeto externo

Partimos de una imagen que sea sugerente, expresiva, bonita, sobre el tema a tratar (Ej.: el origen del universo/ la fauna marina)

Nos relajamos, nos sentamos derechos, con la espalda apoyada sobre el respaldo, las plantas de los pies apoyadas en el suelo, respiramos profundamente...

Vamos a estar receptivos a todo lo que veamos y escuchemos, prestando mucha atención...

Observamos la imagen que hay en la pantalla, simplemente la miras, la observas... sin pensar nada, simplemente disfrutando de ella, de cada detalle...

Miras, como si tú mismo/a formaras parte de esa imagen, de ese paisaje... te acercas, entras en la imagen... formas parte del conjunto que aparece en la imagen...

Y permaneces en silencio, observando... formando parte de ello...

Dejas ahora que la imagen te evoque alguna idea, algún sentimiento...

➤ Contenido

Concentra ahora toda tu atención sobre lo que vas a ver o escuchar...

- Física y química: Video sobre la explosión del big-bang
- Biología: Vídeo sobre los océanos o la flora y fauna marina

➤ Dejar resonar internamente

Te quedas con las imágenes que más te han llamado la atención...

¿Qué sensación te queda?

¿Qué te ha llamado más la atención y por qué?

Te quedas un rato haciéndote consciente de lo que te resuena...

➤ Puesta en común.

Ponemos en común las imágenes que más nos han llamado la atención y, uno por uno, las comentamos.

El profesor retoma aquello que considere oportuno y más adecuado para continuar con el contenido y la profundización en la materia.