

ELS LLEGUMS



Edat: Aquesta proposta es pot adaptar a un ampli ventall d'edats.

Necessitem: petits farcellets o bossetes amb llegums, 1 per cada participant. Cada farcellet conté un tipus de llegum diferent; per exemple, si els grups són de cinc, cinc classes de llegum.

Podem dividir els nens en grups de 5, per tal que l'activitat tingui una durada adient i també per compartir al final les descobertes de cada grup.

Proposarem una estona de silenci atenent al cos i a la respiració

Repartir a cadascú un farcellet tancat amb un tipus de llegum (lleties de diferents tipus, cigrons, pèsols, soja, etc.). Durant un minut:

- Tenir el farcellet entre les mans i observar el pes, la textura, la mida, la temperatura, el so...
- Posar-lo en contacte no només amb les mans, sinó també amb el cos, les cames, la cara....
- Imaginar què pot ser el que hi ha dins.

Donar el farcellet a la persona de la dreta i agafar el que ens arriba de l'esquerra.

Repetir el procés d'observació amb tots els farcellets.

Obrir cadascú el seu farcellet i observar el que hi ha dins. Què veig? Forma, color, textura, mida... Ho conec?

Passar novament el farcellet a la persona de la dreta i agafar el de l'esquerra.

Repetir el procés d'observació amb tots els farcellets.

Després posar tots els llegums, poc a poc, dins d'un recipient transparent, per capes. Contemplar-ho uns moments.

Comentar l'activitat: què hem vist, quines han estat les sensacions, hem reconegut els llegums? Canvia alguna cosa quan mirem? Ha sorgit algun pensament o record relacionat amb els llegums?

Podem formular agraïments pel que signifiquen els llegums, el seu procés, què ens aporten. També podem agrair el fet d'haver compartit aquesta activitat.

Més propostes. El planter:

- Plantar uns quants llegums de cada tipus. Observar el seu creixement, veure les diferències.
- Plantar-ne barrejats i mirar de descobrir quin és cada un.