



ACTIVITATS DE CONFIANÇA


Cicle Infantil:


P3

TÍTOL	Massatge grupal		
NIVELL	P3		
OBJECTIU	Treballar l'afecte entre els membres del grup		
ORGANITZACIÓ	Gran grup	ESPAI	Aula
MATERIAL	cançons de relaxació, o la cançó del massatge de Damaris Gelabert	DURADA	30 minuts
DESENVOLUPAMENT			
<p>Els infants es col·loquen en dos cercles, un dins de l'altre. Els components del cercle interior poden tancar els ulls i els del cercle exterior els faran un massatge a l'esquena, aquest grup anirà rotant pels diferents membres del cercle interior. Els del cercle exterior aniran canviant de company segons la consigna donada per l'adult, per exemple: canvieu de company comptant un cap a l'esquerra. Quan els nens/es hagin passat per un mínim de 5 companys/es diferents, l'adult proposarà un canvi de rols, els membres del cercle interior passaran a ser l'exterior i viceversa.</p>			
OBSERVACIONS	<p>També es poden col·locar fent entre tots un cercle gran i fer-se el massatge a l'esquena del company que tenen al costat seguint les indicacions de la cançó del massatge de la Damaris Gelabert. Acaben estirats amb el cap a la panxa del company/a que tenen al darrera.</p>		

TÍTOL	Rentem els cotxes		
NIVELL	P3		
OBJECTIU	Gestionem la confiança amb el contacte físic.		
ORGANITZACIÓ	Podem fer el joc amb dos petits grups alhora, cada un compost de 8-9 infants ja que a l'aula som dues mestres.	ESPAI	Aula o pati
MATERIAL	Un mocador per tapar els ulls.	DURADA	30 minuts
DESENVOLUPAMENT			
<p>Es divideix el grup en dues files paral·leles i es reparteix a cada infant les funcions de rentat dels cotxes, és a dir, uns faran com si l'ensabonessin, uns altres faran d'escombreta «escobillas», uns altres tiraran l'aigua i uns altres secaran. Un alumne farà de cotxe i passarà pel túnel de rentat, amb els ulls tancats. És a dir, passarà entre les files i els altres companys faràn les seves funcions. Tots acabaran participant i fent de cotxe.</p>			
OBSERVACIONS	<p>Poden explicar com s'han sentit al fer de cotxe, si han tingut por per si s'entrebancaven, si confiaven amb els companys...</p>		

P4

TÍTOL	<u>JOC DE LA TERANYINA.</u>		
NIVELL	P4		
OBJECTIU	Aprofundir en el coneixement i la confiança entre els membres del grup		
ORGANITZACIÓ	gran grup	ESPAI	aula
MATERIAL	Cabdell de teranyina	DURADA	1 sessió
DESENVOLUPAMENT			
<p>El joc consisteix en anat passant un cabdell de llana i, cada infant que li passen van aguantant la llana i ha de dir una cosa positiva d'ell mateix.</p> <p>Quan ha tenim la teranyina feta la desfent d'igual manera però dient una cosa que han de millorar.</p>			
			
OBSERVACIONS	La activitat ha funcionat força bé, tot i que molts infants copiaven les reflexions dels nens/es que havien parlat anteriorment. És senzilla, divertida, i creiem que es pot realitzar de forma sistemàtica a les aules.		

TÍTOL	veritat o mentida?		
NIVELL	P4		
OBJECTIU	Aprofundir en el coneixement i la confiança entre els membres del grup		
ORGANITZACIÓ	gran grup	ESPAI	aula
MATERIAL		DURADA	1 sessió
DESENVOLUPAMENT			
<p><u>JOC DE LES VERITATS</u> El joc consisteix en que un nen o nena es posa davant del grup i diu 2 veritat i 1 una mentida, la resta del grup han d'esbrinar quines són les veritats i quines no.</p>			
OBSERVACIONS			

P5




TÍTOL	Trígonos		
NIVELL :	P5		
OBJECTIU:	Fer una construcció entre tots		
ORGANITZACIÓ	El grup s'organitza per taules , però construeixen al terra de la classe, en un espai habilitat.	ESPAI	a L'aula
MATERIAL	Trígonos: pals de diferents mides de fusta , amb peces de fusta per unir. Roba de diferents colors i mides per posar als pals.	DURADA	40 minuts
DESENVOLUPAMENT			
<p>En un primer moment els alumnes s'han d'organitzar els diferents rols (algun alumne aguanta el pal, l'altre col·loca la peça, altres pensen el següent pas...) Els alumnes s'han d'ajudar entre ells/es per aconseguir crear una construcció, representant el que ells/es desitgin (casa, habitació, castell...)</p>			
			



OBSERVACIONS



Fer-los conscients de que sense l'ajuda de tots/es seria impossible fer les construccions que han fet.

TÍTOL	Regalem un dibuix a un company/a		
NIVELL	P5		
OBJECTIU	Sentir que pertanys a un grup i ets estimat.		
ORGANITZACIÓ	Treball individual a les taules	ESPAI	A l'aula
MATERIAL	LLapis, full i colors	DURADA	40 minuts
DESENVOLUPAMENT			
<p>Per fer aquesta activitat, tenim uns pals de fusta amb els noms de tots els alumnes de la classe.</p> <p>Cada infant ha d'agafar un pal sense saber quin nom sortirà.</p> <p>l'activitat es centra en fer un dibuix al company que has agafat , amb la intenció de que li agradi molt i li regalis per poder-lo endur a casa.</p> <p>Tots els alumnes es podran sentir estimats per algun dels seus companys!!!</p>			
OBSERVACIONS	<p>És important que sigui a l'atzar per evitar que ells/es puguin escollir fer el dibuix per algun companys/es del que siguin molt amics/gues, evitant així que alguns alumnes no surtin escollits.</p>		


TÍTOL	Ballem junts per celebrar.		
Nivell :	P5		
OBJECTIU:	Gaudir entre tots/es d'una festa o d'un motiu de celebració.		
ORGANITZACIÓ	Repartits per l'aula lliurement	ESPAI	a L'aula
MATERIAL	Ordinador amb música	DURADA	25 minuts
DESENVOLUPAMENT			
<p data-bbox="188 1032 694 1400">En els aniversaris, el nen o nena que fa anys pot demanar una cançó especial i a partir d'aquesta , la mestra posarà músiques diferents amb caràcter festiu per ballar i celebrar entre tots. Poden agafar-se de les mans per fer una rotllana, en forma de tren , per parelles, imitar a algun company/a....</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>			
OBSERVACIONS	<p data-bbox="555 1872 1406 1946">És un moment de goig lliure, sense cap direcció, fomentant el ball, l'alegria i la bona relació entre ells/es.</p>		

Cicle Inicial:

1r

TÍTOL	El cuquet cec		
Nivell	Primer		
OBJECTIU	<ul style="list-style-type: none"> - Confiar en les altres persones. - Guiar l'equip per un recorregut establert. - Orientar-se per l'espai. 		
ORGANITZACIÓ	Per parelles o per equips de 3 o 4 persones.	ESPAI	Exterior.
MATERIAL	Antifaços o mocadors, xiulet pel docent.	DURADA	30 minuts.
DESENVOLUPAMENT			
<p>Es formen parelles o equips de 3 o 4 persones. Els participants i les participants han de formar una fila i tapar-se els ulls amb antifaços o mocadors, excepte l'última persona, i col·locar els braços damunt les espatlles del de davant. L'últim serà els ulls del cuquet i haurà de guiar la resta per un recorregut establert. Les consignes són les següents: per girar a la dreta, s'ha de pressionar l'espatlla dreta, per girar a l'esquerra, s'ha de pressionar l'espatlla esquerra, i per caminar en línia recta, s'ha de pressionar ambdues espatlles a l'hora.</p> <p>Un cop s'arriba a la meta, canvien el rol, el primer de la fila passa a ser l'últim.</p>			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>			
OBSERVACIONS	<p>Tenir en compte aquells o aquelles que porten ulleres o tenen por a portar els ulls tapats. En qualsevol cas, es pot proposar tancar els ulls en comptes de tapar-los. D'aquesta manera si passa res, pot obrir-los sense problema.</p>		

L'activitat va funcionar força bé, encara que cal deixar molt clar que per moure's per l'espai cal fer pressió en cadena, ja que de vegades alguns cuquets no arribaven a la meta perquè algú no pressionava a qui anava davant seu. Tanmateix, s'ha de tenir en compte la pressió amb què s'indica a qui va davant, ja que massa pressió pot arribar a fer mal.

TÍTOL	Les canoes		
NIVELL	Primer		
OBJECTIU	<ul style="list-style-type: none"> - Confiar en les altres persones. - Transportar una persona d'un punt a un altre sense que caigui. 		
ORGANITZACIÓ	Gran grup o per equips de 3 o 4 persones.	ESPAI	Exterior
MATERIAL		DURADA	45 minuts

DESENVOLUPAMENT





Es formen parelles o equips de 3 o 4 persones. Els participants i les participants han d'estirar-se a terra, excepte una persona de l'equip, que és qui s'estira damunt. L'objectiu és que les persones estirades a terra transportin la persona que hi ha al damunt d'un punt a un altre, fent rodolar el seu cos a terra i evitant que caigui a terra. Un cop s'arriba a la meta, canvien el rol, un dels qui estava a terra s'estira damunt i qui estava damunt s'estira a terra.



OBSERVACIONS Cal deixar clar que si la persona cau no passa res. Tanmateix vigilar que ningú prengui mal.

	<p>L'activitat va agradar molt. Fer equips reduïts va evitar que més d'un o d'una prenguéss mal, ja que és una activitat que si l'energia es descontrola pot ser perillosa. De totes maneres, accidents lleus hi van haver, com ara un peu a la cara, algú que rodola massa ràpid... Tanmateix, qui viatja damunt les canoes considera que el trajecte ha estat massa curt. L'objectiu és que quantes més persones rodolin, més viatja la persona que va amunt, però per això cal molta paciència i control.</p>
--	--

TÍTOL	Compte que caus!			
NIVELL	Primer			
OBJECTIU	<ul style="list-style-type: none"> - Confiar en les altres persones. - Ordenar de major a menor o de menor a major. - Desenvolupar i/o treballar el sentit de l'equilibri. 			
ORGANITZACIÓ	Equips (2 o 3) o gran grup.	ESPAI	Gimnàs o exterior.	
MATERIAL	Banc amb poca alçada o qualsevol base estreta.	DURADA	30 minuts	
DESENVOLUPAMENT				
<p>Es formen dos o tres equips, si s'escau. Els participants i les participants pugen damunt d'un banc allargat o una base estreta amb poca alçada per poder desenvolupar i/o treballar l'equilibri. Un cop col·locats, i mirant a una mateixa direcció, demanem que sense baixar del banc o de la base, s'endrecin de més alt a més baix i/o viceversa, de més gran a més petit i/o viceversa (mesos de naixement), de cabell més llarg a més curt i/o viceversa, etc.</p> <p>Han d'intentar posar-se d'acord i confiar amb qui tenen al costat per passar d'un punt a un altre. Poden passar per davant o per darrere, poden abraçar-se i girar sobre un mateix eix...</p>				
				
OBSERVACIONS	<p>El banc o base ha de tenir poca alçada per si algú cau no prengui mal.</p> <p>L'activitat va anar molt bé. A l'hora que van treballar la confiança, van treballar continguts del currículum, com ara els conceptes gran i petit, l'alçada, la data de naixement, semblances i diferències, colors...</p>			


TÍTOL	Peus lligats	 	
NIVELL	2n		
OBJECTIU	Fomentar l'ajuda i la coordinació dels petits o grans grups per arribar a la meta.		
ORGANITZACIÓ	Per parelles, grups de (x) persones o gran grup.	ESPAI	Pati
MATERIAL	Cordell per a cada parella	DURADA	1h
DESENVOLUPAMENT			
<p>Es comença agrupant l'alumnat per parelles i lligant-los els turmells (el turmell esquerre d'un amb el dret de l'altre). D'aquesta manera, s'han de posar d'acord per parlar i avançar caminant tots dos sense fer-se mal o caure al terra.</p> <p>Quan totes les parelles estiguin lligades de turmells, s'explica que cal fer un recorregut caminant (pot ser, per exemple, d'una banda a l'altra del pati o donar una volta al gimnàs).</p> <p>L'objectiu és arribar a la meta proposada sense que cap dels dos infants caigui a terra o es deslligui.</p> <p>Un cop s'ha fet de dos, es poden lligar els turmells en grups de tres, quatre, cinc, sis alumnes o, fins i tot, tot el grup. La dificultat augmenta a mesura que augmenta el nombre d'alumnes lligats, donat que els que vagin a les posicions del mig tindran ambdós turmells lligats i cal trobar molt bones estratègies de coordinació.</p>			
 			



OBSERVACIONS

Al començament ha sigut difícil que els infants es posessin d'acord per saber com començar a caminar. Tot i això, s'ho han passat molt bé perquè han arribat a aconseguir anar a la una i poder-se moure sense problema pel gimnàs i s'han adonat per ells mateixos que la comunicació era molt important i havien de treballar en equip per tal de poder avançar correctament.

És important lligar-los fort (sense fer-los mal) perquè com fan molta força es deslliguen molt fàcilment i ajudar-los a posar la corda perquè no ho saben fer per ells sols.

TÍTOL	Cadires cooperatives		
NIVELL	2n		
OBJECTIU	Treballar la cooperació entre els companys i fomentar la cohesió grupal		
ORGANITZACIÓ	Gran grup	ESPAI	Pati o gimnàs
MATERIAL	Tantes cadires o cercles com alumnes hi ha a la classe i aparell reproductor de música.	DURADA	1h

DESENVOLUPAMENT

El joc consisteix en col·locar les cadires en forma de rotllana, amb la part de seure mirant cap a fora la rotllana. Cada participant es col·locarà davant d'una cadira. Cal que hi hagi tantes cadires com participants en el joc.


El professor engegarà la música o farà sorolls com palmes, patades a terra, cantar..., i els alumnes hauran d'anar donant voltes al voltant de les cadires o cercle mentre soni la música, tots cap al mateix sentit. Mentrestant, el professor treurà una cadira de la rotllana. Quan vulgui, parará la música. Aleshores, quan s'apagui la música, tothom s'ha de posar dalt d'una cadira o dintre d'un cercle. Es tornarà a engegar la música i es tornarà a treure una cadira o cercle, mentre van donant voltes.

Quan es torni a parar, han de fer el mateix, estar tots a alguna cadira o cercle, com puguin, sense que cap participant es quedi a terra. Es segueix la mateixa dinàmica fins que sigui impossible que tots pugin damunt les cadires que quedin.

En aquesta activitat cal tenir present que o guanyen tots o perden tots. Això dependrà, bàsicament, del companyerisme del grup i de la cooperació.



OBSERVACIONS
<p>Com que amb cadires els nens estan més amb contacte uns amb altres, donat a la situació en la que ens trobem considerem més adequat emprar cercles del gimnàs.</p> <p>Aleshores, d'igual manera, en un primer moment cadascú té un cercle i després anem traient a mesura que va avançant el joc, però tots hauran d'estar sempre dintre d'un d'ells.</p>

TÍTOL	El submarí		
NIVELL	2n de primària		
OBJECTIU	Treballar l'orientació i la locomoció. Fomentar la confiança dintre del grup-classe.		
ORGANITZACIÓ	Grups de 4 ó 5 persones	ESPAI	Gimnàs o pati
MATERIAL	Mocador per tal de tapar els ulls	DURADA	1h

DESENVOLUPAMENT

El grup fa subgrups de 4 o 5 persones.
 Aquest subgrup s'ha de col·locar en filera (un darrere de l'altre).
 La persona que va primera, s'ha de tapar els ulls i la persona del darrera serà l'encarregada de donar les instruccions als companys del seu davant fins que arribi al primer.
 El joc consisteix en que la persona que vagi davant no es xoqui amb cap objecte seguint les indicacions dels seus companys.

Les indicacions que donarà seran les següents:

- Per anar a l'esquerra: copets a l'espatlla esquerra.
- Per anar a la dreta: copets a l'espatlla dreta.
- Per anar recte: un copet al cap.
- Per parar: dos copets al cap.
- Per aixecar la cama (escaló): un copet a l'esquena.

El joc continuarà fins que tots els jugadors hagin ocupat les diferents posicions.

Quan acabem la dinàmica creem un espai de reflexió on pensarem: Com t'has sentit quan tenies els ulls tapats? Com t'has sentit quan tenies la responsabilitat de dirigir als altres companys? També hem de parlar de l'espai, la confiança en el grup, de les diferents responsabilitats i rols, de la coordinació a l'hora de passar la informació...





OBSERVACIONS


Aquesta activitat ha funcionat molt bé. És important remarcar que els infants no poden córrer pel gimnàs, atès que a vegades pot ser que reaccionin tard i xoquin. Els agrada anar amb els ulls tapats i els agrada haver de guiar al company/a.

Hi ha infants que han començat sent molt porucs amb l'activitat però després s'han deixat anar i han pogut gaudir molt més.

Cicle Mitjà:**3r**


TÍTOL	Els elefants		
NIVELL	3r		
OBJECTIU	Augmentar la confiança entre els membres del grup Fomentar la cooperació dins el grup		
ORGANITZACIÓ	Dos grups	ESPAI	PATI O GIMNÀS
MATERIAL	- Objectes per tapar els ulls (sinó que tanquin els ulls) - Algun instrument que faci soroll	DURADA	20min
DESENVOLUPAMENT			
<p>S'escull algú que faci de guia del ramat d'elefants. Tots, excepte aquest, es taparan els ulls i es donaran la mà formant una gran cadena.</p> <p>El guia farà senyals amb algun instrument o objecte i ha de dirigir el grup fins al punt d'arribada, fent-lo passar per un recorregut que només coneixerà la persona que guia.</p> <p>El ramat sencer haurà d'arribar la punt d'arribada. El primer que arribi és el "guanyador".</p>			
			
OBSERVACIONS			
<p>Les nenes i els nens s'han divertit molt amb aquesta activitat. A mesura que anava avançant el joc s'han donat compte de la importància i la necessitat d'acompanyar el grup. Han començat a ser conscients que havien d'alentir el pas per donar més seguretat, de parar si la cadena es trencava, etc.</p>			


TÍTOL	Artistes	 	
NIVELL	3r		
OBJECTIU	Augmentar la confiança dels components del grup.		
ORGANITZACIÓ	Grup classe	ESPAI	Aula
MATERIAL	Una còpia per a cada participant i un llapis	DURADA	45 minuts (es pot allargar)
DESENVOLUPAMENT			
<p>Es demana a tots els components del grup que enumerin la llista que se'ls ha donat per ordre de preferència, de l'1 al 8. Una vegada han acabat d'ordenar-ho, la mestra demana que aixequin la mà els que han escollit el primer de la llista i així successivament.</p> <p>A partir d'aquí, es comença un diàleg que començarà a partir d'aquesta pregunta: Algú s'ha sentit incòmode pensant que hauria de fer el que estava a la llista?</p> <p>Un cop es realitza el diàleg i sense forçar a ningú, la mestra pot animar a que algú realitzi les activitats que ha deixat les últimes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballar música clàssica - Explicar una història - Llegir en veu alta - Cantar una cançó - Tocar un instrument - Dibuixar a la pissarra 			
OBSERVACIONS			


TÍTOL	Els porucs	 	
NIVELL	3r		
OBJECTIU	Treballar la confiança en un mateix i en el grup Crear un ambient de respecte i confiança		
ORGANITZACIÓ	Grup classe	ESPAI	Pati o gimnàs
MATERIAL		DURADA	20min
DESENVOLUPAMENT			
<p>Es fan dos grups, uns seran els porucs i els altres els psicòlegs, aquest últim grup haurà d'endevinar quina és la malaltia dels seus pacients.</p> <p>Els malalts no poden parlar, només han de representar la seva malaltia.</p> <p>El grup de porucs haurà de pensar quina és la por més gran que tenen, una por que es pugui representar. Un cop ja sàpiguen quina és la seva por, es posaran al centre de l'espai i començaran a fer la seva representació.</p> <p>Per part dels psicòlegs, hauran d'observar individualment cada poruc i una vegada tingui clar quina malaltia pateix, li podrà consultar a l'orella la seva por. El poruc només podrà contestar si o no. Si la resposta és negativa el psicòleg haurà de seguir intentant endevinar-ho i en cas que sigui positiva, el pacient podrà acabar la seva representació.</p> <p>Es pot fer una variant i que tots els infants tinguin la mateixa malaltia i el psicòleg hagi d'endevinar-la.</p>			
OBSERVACIONS			

4t

TÍTOL	La Safata		
NIVELL	Quart i cycle superior		
OBJECTIU	- Ser capaç de confiar amb els altres		
ORGANITZACIÓ	Gran grup	ESPAI	
MATERIAL	No hi ha material	DURADA	
DESENVOLUPAMENT			
<p>Tothom es col·loca estirat al terra mirant cap a dalt. Es tracta de posar-se en dues files però que tothom tingui el cap al costat de l'altre, fent l'efecte d'una cremallera. Estirarem els braços creant un pont amb les mans. Una persona s'haurà d'estirar a sobre i deixar-se endur mentre els altres el fan passar d'un costat a l'altre sense que caigui.</p>			
OBSERVACIONS	S'ha d'anar amb compte de que la persona que estan transportant con caigui.		

TÍTOL	El passeig		
NIVELL	4t		
OBJECTIU	- Ser capaç de confiar en el teu company		
ORGANITZACIÓ	Per parelles	ESPAI	
MATERIAL	1 antifaç per parelles (10 o 15)	DURADA	

DESENVOLUPAMENT	
<ul style="list-style-type: none"> - Què és per ells la confiança; - Creieu que és necessària pel bon funcionament d'un grup? - Confieu en les persones del grup? <p>En Joc consisteix que que un de la parella (fetes pel mestre sense que el que porta els ulls tapats sàpiga qui és) s'ha de posar l'antifaç i aquest s'ha de deixar portar a donar una volta per l'escola guiat pel seu company/nya. La persona que porta l'antifaç s'ha de deixar portar, guiar i confiar en el seu company/nya. Aquesta volta pot durar uns 10'. Passats aquest primers 10' s'intercanvien el rols.</p> <p>Abans de començar s'ha de deixar clar que és un joc de confiança cega en el teu company/nya, per això s'ha de guiar correctament.</p> <p>En acabar, preguntar com s'han sentit, si han pogut confiar en el company...</p>	
	
OBSERVACIONS	<p>Aquesta volta es pot fer tant per la classe com pels passadissos de l'escola o pel pati.</p> <p>Perquè l'activitat surti bé, s'ha de fer una bona prèvia. Parlant sobre la confiança, què és? fent una votació de qui confia en tota la classe abans</p> <p>Un cop acabada tornar a fer la votació.</p>

TÍTOL	El vent i els arbres	
NIVELL	4t	
OBJECTIU	- Afavorir la confiança en el grup i en un mateix	
ORGANITZACIÓ	Petits grups 5 o 6 persones.	
MATERIAL	5 o 6 antifaços	

DESENVOLUPAMENT

Es fa una rotllana molt petita, les persones que la formen han d'estar molt juntes cos a cos. Una persona del grup es col·loca just al mig de la rotllana, fica els braços al costat del cos, i tanca els ulls. Les persones que estan al voltant de la rotllana representen arbres, i la persona que està dins, el vent. Aquesta persona de dins ha de tancar els ulls, relaxar-se, i deixar-se caure de forma rígida cap endarrere. La resta de companys/es hauran de rebre'l amb les mans quan caigui i empenye'l de nou cap a una altra direcció. És molt important que la persona que representa el vent, que va d'un cantó a un altre, es deixi emportar i confii amb els seus companys/es. És important que abans de canviar de "vent" es col·loqui a la persona recte abans d'obrir els ulls.

Al final de l'activitat, i una vegada han set tots "vent", se seurà en rotllana i es reflexionarà sobre com s'ha sentit cada persona.


OBSERVACIONS

Cicle Superior:

5è

TÍTOL	Pesca amb les mans			
NIVELL	5è de Primària			
OBJECTIU	Prendre consciència de la importància dels altres, percebre el grup alhora que els sentiments de solitud.			
ORGANITZACIÓ	gran grup	ESPAI	gimnàs, pati (espai limitat), plaça (espai limitat)	
MATERIAL	mocadors o antifàços (material gimnàs)	DURADA	20 minuts	
DESENVOLUPAMENT				
<p>Cada persona camina lliurement per l'espai amb antifaç i en silenci. Quan troba una altre company o companya s'agafen de la mà i caminen junts fins a trobar una altre persona. Qui la troba, es deixa anar de la parella anterior i s'agafa la mà amb la nova parella. Es tracta d'anar formant parelles que van canviant. És possible que hi hagi persones que caminin soles al llarg de l'activitat.</p> <p>En acabar, cal fer una reflexió en rotllana i en gran grup tot explicant com hem viscut l'activitat en cada moment, si ens hem sentit igual amb tothom, quan ens sentim millor, durada de les parelles, aglomeracions...</p>				
				
OBSERVACIONS	<p>Comentar l'objectiu i relacionar-lo amb situacions que es poden donar a l'aula amb companys i companyes que tot i formar part d'un grup, es poden sentir sols i soles.</p> <p>Si l'activitat es fa a l'exterior procurar que sempre hi hagi alguna persona controlant per evitar accidents, entrabancs...</p>			


la les

TÍTOL	Sempre es pot trobar l'equilibri!		
NIVELL	5è de Primària		
OBJECTIU	Afavorir la confiança en un mateix i en els altres. Estimular la cooperació i el sentit de l'equilibri. Afavorir la cohesió de grup.		
ORGANITZACIÓ	parelles	ESPAI	pati, gimnàs
MATERIAL	-----	DURADA	60 minuts
DESENVOLUPAMENT			
<p>És important convidar a que les parelles o grup es formin amb alumnat desproporcionat físicament: persones altes amb baixes, grasses amb primes amb l'objectiu que sempre és possible trobar l'equilibri. Aquest sessió es divideix en dues parts una pràctica i l'altre reflexiva.</p> <p>Es tracta de fer les figures proposades mantenint l'equilibri i fent moviments cooperatius. En acabar cada figura o després d'alguns canvis de parelles o grups, fer una reflexió grupal.</p> <p>Proposarem a l'alumnat fer parelles proporcionalment diferents. Els integrants de cada parella es posen cara a car amb les mans agafades, els peus junt i tocant les puntes del peu de la parella. Des d'aquesta posició i sense aixecar els peus del terra, cada integrant ha de deixar-se caure endarrere amb el cos recte fins estirar completament els braços i trobar el punt d'equilibri amb la parella.</p> <p>Un cop trobar l'equilibri podem jugar a fer moviments cooperatius sense doblegar els braços: un membre de la parella doblega les cames mentre que l'altre l'aguanta, tots dos membres baixen o pugnen alhora (sempre amb els braços estirats).</p> <p>* Fer un o dos canvis de parelles abans de la reflexió i /o valoració de l'activitat.</p> <p>En acabar farem una roda de reflexió. Cada parella explicarà com han aconseguit l'equilibri, com s'han sentit, si ho han trobat fàcil o difícil, què passa amb les parelles molt desproporcionades, amb quina parella he trobat més ràpid l'equilibri, amb qui m'ha costat més...</p>			
OBSERVACIONS	- Aquest activitat es pot fer a tutoria o des de l'àrea d'Ed. Física sempre que hi hagi una coordinació adequada.		



TÍTOL	La dutxa		
NIVELL	5è Primària		
OBJECTIU	Fomentar la confiança i el contacte entre els membres del grup.		
ORGANITZACIÓ	petit grup	ESPAI	aula, pati, plaça
MATERIAL	es pot fer sense material o amb mocadors, plomes, pompons...	DURADA	30/40 minuts
DESENVOLUPAMENT			
<p>Es tracta de donar un lleuger massatge en forma de dutxa. Es formen grups de 4 persones. Una persona es col·loca al centre i les altres al voltant. Li han de fer un massatge amb els dits des del cap fins als peus tot fent el xiuxiueig de la dutxa (també es pot posar de fons com a so ambient a la pissarra o a l'ordinador, així l'alumnat ha de mantenir el silenci i la persona del centre gaudeix del seu moment). Es faran tres passades de dutxa, la primera amb les puntes dels dits, la segona amb les mans molt suau i la tercera, de nou amb els dits. Es tracta de fer passades lentes, donant temps per gaudir del massatge. Es canvien els rols fins que tothom hagi passat pel centre.</p> <p>Variants: si el grup encara no està preparat per al contacte físic, es poden buscar alternatives; mocadors de paper o de tela, plomes...</p> <p>Valoració/reflexió: en acabar farem una ronda de valoració explicant com ens hem sentit, quina dutxa ens ha agradat més i perquè.</p>			
			
OBSERVACIONS	Respectar si hi ha algú que no vol fer l'activitat o que no accepta el contacte.		

TÍTOL	Mandales humanes		
NIVELL	5è de Primària		
OBJECTIU	Fomentar la confiança i la cooperació per assolir objectius comuns. Afavorir la col·laboració i la diversió.		
ORGANITZACIÓ	des de petits grups de 5 o 6 a tot el grup classe	ESPAI	pati, gimnàs
MATERIAL	imatges de suport tauletes o càmeres per fotografiar	DURADA	50 minuts
DESENVOLUPAMENT			
<p>Es tracta de realitzar formacions humanes tot construint una mandala amb els nostres cossos.</p> <p>Començarem per fer grups petits de 5 o 6 persones. Aquest hauran de representar dues de les mandales que trobin a les imatges de suport. Cada grup pot representar una mandala diferent.</p> <p>Després ajuntarem dos grup i podran escollir de nou una mandala per representar-la corporalment.</p> <p>En acabar cada formació, realitzarem una fotografia que després penjarem a l'aula.</p>			
			
OBSERVACIONS			

TÍTOL	Les etiquetes		
NIVELL	5è de Primària		
OBJECTIU	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar el què senten. - Posar-se al lloc de l'altre. - Acceptar les diferències. 		
ORGANITZACIÓ	Gran grup i individual	ESPAI	aula, patí, gimnàs, biblioteca...
MATERIAL	Etiquetes plastificades, retoladors de guix, conte "Jo sóc"	DURADA	2 sessions d'1 hora

DESENVOLUPAMENT

1r sessió: Presentarem el conte "Joc sóc". Podem fer una conversa fent hipòtesis sobre de què pot parlar el llibre. Observem la portada i encetem una conversa (10 minuts).

Després, llegirem el conte. Anirem ensenyant les il·lustracions per fixar-nos en el canvi que es va produint en cada personatge.


2n sessió: portarem etiquetes plastificades. Tot recordant què són les etiquetes donarem una etiqueta a cada nen/a i els demanarem que escriguin una etiqueta que senten que porten a sobre. Se l'ha penjaram i parlarem sobre com els fa sentir.

Si dona temps una proposta és intercanviar etiquetes per tal de posar-se al lloc de l'altre. I reflexionar sobre quin paper té cadascú davant les etiquetes que posem.





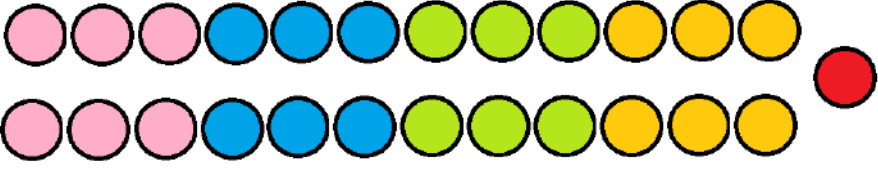
OBSERVACIONS	<p>El grup ha treballat molt bé. Es mostren molt motivats davant dels contes. A l'activitat, la majoria sabia què escriure a la seva etiqueta.</p> <p>Ha estat molt bé poder fer la reflexió en gran grup, posant paraules als sentiments i escoltant als companys i companyes com se senten.</p>
---------------------	---

6è

TÍTOL	<i>I a tu què et fa por? I a tu què et fa vergonya?</i>		
NIVELL	6è de Primària		
OBJECTIU	Fomentar l'empatia entre els companys i companyes. Reforçar la confiança del grup.		
ORGANITZACIÓ	Els i les alumnes hauran de formar una rotllana al centre de la classe/pati.	ESPAI	Aula ordinària o pati de l'escola
MATERIAL	Bolígrafs, fulls de paper i sobres, un per cada participant.	DURADA	Aproximadament 1 hora
DESENVOLUPAMENT			
<p>La mestra introduirà l'activitat destacant que cadascú té les seves pròpies pors i vergonyes. En la majoria dels casos, són situacions que ens guardem per a nosaltres mateixos. Ha arribat l'hora d'alliberar-los, encara que de forma anònima, en un tros de paper.</p> <p>Es donen uns minuts als alumnes perquè escriguin, de manera anònima, una de les seves pors o vergonyes. És molt important que la mestra també participi. Un cop els hagin escrit, els guardaran dins dels sobres, els tancaran i el col·locaran en una urna. Després, es deixen passar uns quants minuts perquè reflexionin, de manera individual, sobre com creuen que les altres persones reaccionaran en conèixer els seus secrets.</p> <p>Tot seguit els llegirem en veu alta. Tot i que la lectura només es durà a terme si la majoria del grup està d'acord. Com en els sobres no s'hauran posat noms dels alumnes no hauran de preocupar-se. Un cop s'hagin llegit, explicarem la importància de confiar en els altres, de comprendre les seves situacions, de no jutjar a ningú, de saber guardar un secret, etc.</p>			
OBSERVACIONS	Cal tenir en compte que aquesta activitat no resultarà senzilla per a molts nens i nenes. Hem d'evitar situacions de burla o de mofa. Així com no hem de permetre que intentin esbrinar de qui són els missatges.		



TÍTOL	El nou joc de les cadires		
NIVELL	6è de Primària		
OBJECTIU	Estimular un ambient distès mentre que els i les alumnes aprenen a gestionar la confiança, havent-hi contacte físic.		
ORGANITZACIÓ	Col·locarem al centre de la classe les cadires de tots els alumnes en forma de cercle. Els alumnes estaran drets fins que hagin de seure a les cadires.	ESPAI	Aula
MATERIAL	Cadires	DURADA	Aproximadament 1 hora
DESENVOLUPAMENT			
<p>En primer lloc, haurem de retirar totes les taules que ocupen el centre de la classe, perquè necessitem que aquesta zona quedi força espaiada. Tot seguit, col·locarem al centre de l'aula totes les cadires en forma de cercle.</p> <p>L'activitat consisteix en diverses fases, i només podran passar de fase si superen la prova. A la primera fase, els i les alumnes hauran d'ocupar totes les cadires sense tocar de peus a terra. Cada vegada que superin la prova, eliminarem dues cadires, i els nens i nenes hauran de continuar ocupant totes les cadires sense tocar de peus a terra. Entre tots, hauran de buscar la millor estratègia per fer-ho; seure un al damunt de l'altre, enfilar-se, agafar-se..</p> <p>A mesura que superin les proves, passaran de fase, el que suposa que hi haurà menys cadires al centre. Així successivament fins que arribin a la fase final, on hi haurà molt poques cadires (només entre 5 i 10, depenent del nombre d'alumnes).</p> <p>Els nens i les nenes hauran de demostrar que són capaços de trobar diferents estratègies per superar les proves. Al mateix temps, hauran de ser capaços de confiar en els altres perquè necessiten l'ajuda i el contacte físic dels companys i companyes.</p>			
OBSERVACIONS			

TÍTOL	El rentacotxes	 	
NIVELL	6è de Primària		
OBJECTIU	Estimular un ambient distès mentre que els i les alumnes aprenen a gestionar la confiança, havent-hi contacte físic.		
ORGANITZACIÓ	Dividirem la classe en dues files iguals.	ESPAI	Pati de l'escola
MATERIAL		DURADA	Aproximadament 1 hora
DESENVOLUPAMENT			
<p>Es divideix el grup en dues files paral·leles i es reparteix a cada persona unes funcions de rentada de cotxes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ensabonar - escombretes - llençar aigua - assecar <p>Un cop assignades les funcions, es col·locaran formant les dues files. I quan els toqui, cadascú haurà de representar la seva funció amb la major creativitat possible.</p> <p>Una persona representarà el paper de cotxe, i passarà pel túnel de rentada, amb els ulls tancats. És a dir, passarà entre les files i els altres companys s'encarregaran de fer les seves funcions. Tots acabaran participant.</p> <div style="text-align: center;">  </div>			
OBSERVACIONS	Un cop ho han fet tots, es debat sobre com s'han sentit quan eren cotxes. S'han sentit incòmodes amb el contacte físic? Confiaven que els seus companys no els anaven a fer mal? Han tingut por d'ensopegar?		

