



Vint i +

Proposta educativa · Jornada intensiva
Setembre 2022

Vint i +

Proposta educativa: Jornada intensiva: Setembre 2022

Us presentem **Vint i +**, un dossier on trobareu més de vint propostes d'activitats per a desenvolupar durant la jornada intensiva d'aquest setembre.

Activitats refrescants vinculades a la natura, al joc, a la cooperació i a la diversió.

Cada dia tindrem una activitat creativa i dinàmica, i una de més refrescant o que ens conduirà cap a la remullada que tant ens agrada!

Us animem a estirar el fil i gaudir de totes elles. A més, podreu adaptar-les a l'edat i a les necessitats de cada grup d'infants.

PROPOSTES D'ACTIVITATS

<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> · AVANCEM! · PINZELADES AMB ELS PEUS 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> · REPTES I MÉS · EL GAT I EL RATOLÍ...MULLATS! 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · CREUEM MARS I DESERTS · DIANA MULLADA 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> · COLORS DE SETEMBRE · SILUETES 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · AUTORETRAT · LA REGADORA
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · SERÈ ELS TEUS ULLS · PEUS A L'AIGUA 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · SOL I PLANETES · SERPS DE COLORS 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · STORY CUBES · CANTAR SOTA L'AIGUA 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · QUÈ FAIG? · EL GRAN TRANSVASAMENT 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · LANDART · ATRAPA'M O MULLA'T!
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · LA NOSTRA EMPREMTA · RELLEUS MULLATS 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · UN MÓN DE QUALITATS · WATERBOWLLING 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · SISME SUBMARÍ · ESQUITXADES DE FANTASIA 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · STOP! · ARC DE SANT MARÍ EFERVESCENT 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> · CONSTRUÏM EN EQUIP · CIRCUITS D'AIGUA
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · GIMCANA COOPERATIVA I AQUÀTICA 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> · FAMÍLIES · GURIDIANS I GUARDIANES DE L'AIGUA 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> · ORQUESTRA NATURAL · STOP D'AIGUA! 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> · TESTOS MÀGICS · EL GUIX DE GEL 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> · TERANYINA DE PARAULES · BUBBLE PAINTING

AVANCEM!

Us proposem una dinàmica per jugar i superar els reptes i obstacles en equip!

Amb aquest joc busquem conscienciar de la importància d'aportar el nostre granet de sorra al grup.

En aquest cas, formem part d'un petit engranatge que ha de funcionar de manera coordinada per poder avançar!

Com ho farem?

Els membres de cada equip es posen dins d'aquesta espècie de roda de tela, amb les mans aixecades subjecten la part que queda per sobre dels seus caps.

Entre tots i totes haurem d'aconseguir coordinar els passos per avançar a la plegada i no caure en l'intent!

Material

- Tela gran o plàstic
- Espai ampli per desenvolupar l'activitat



PINZELADES AMB ELS PEUS

Cada dia utilitzem les nostres mans per menjar, escriure, pentinar-nos, dibuixar...

Us proposem una activitat d'experimentació per donar als peus l'oportunitat de sentir i gaudir de la pintura i totes les sensacions que es desperten en agafar un pinzell.

Com ho farem?

Primer de tot, segons on desenvolupem l'activitat, caldrà protegir el terra (amb el cartrons, etc.) Després col·loquem les cadires formant un cercle i davant d'aquestes tots els estris que necessitem per pintar: una cartolina, pinzells i pintures.

Els infants i joves es descalçaran i es deixaran endur per aquesta nova sensació de pintar, de sentir i de gaudir amb els peus.

Finalment, gaudiu d'una bona remullada per netejar els peus plens de pintura!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Pinzells i pintures
- Papers i cartolines
- Material per protegir el terra (en cas de necessitat).



REPTES I MÉS

Els jocs cooperatius ens ajudaran a forjar el sentiment de grup.

Us proposem muntar una activitat basada en reptes o proves que hauran d'aconseguir com a grup! Uns reptes amb un toc de fantasia.. Hi ha coses que semblen impossibles fins que ho fem!

Com ho farem?

Per grups haurem de superar els diferents reptes que ens plantegem. Amb material divers crearem activitats d'allò més engrescadores que promoguin el treball en equip!

Per exemple:

- Passar un cercle tots agafats de la mà, sense deixar-se anar
- Fer una paraula o forma amb el cos i objectes del voltant
- Creuar d'una banda a l'altra amb només 9 peus a terra (depenent dels que siguin al grup).
- ...

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu material divers segons els reptes que plantegeu i roba còmode.



EL GAT I EL RATOLÍ...MULLATS!

Us proposem fer una adaptació més refrescant del joc del gat i el ratolí!

Modificar jocs populars ajuda a fer-los més dinàmics i divertits a la vegada que ens serveix per donar-los a conèixer a aquells infants que fins aquell moment no hi havien jugat!

Com ho farem?

Farem grups d'entre 10 i 14 infants i ens col·locarem en rotllana, asseguts/des a terra. A un/a dels infants se li donarà l'esponja i a un altre el got ple d'aigua.

Desenvolupament del joc: anar passant els objectes, seguint una direcció, el més ràpid possible. Hem d'aconseguir que el gat (esponja) atrapi el ratolí (got). Quan l'esponja atrapi el got, el participant que tingui el got a la mà s'haurà de tirar l'aigua per sobre!

El joc pot durar fins que tots els infants hagin quedat ben molls, o bé, podem fer tantes rondes com decidim. També podem jugar fent canvi de direcció!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Una esponja o pilota
- Got
- Cubell amb aigua (per anar omplint el got)



CREUEM MARS I DESERTS

En el dia a dia i en els nostres viatges ens apareixen imprevistos que ens posen a prova.

Us proposem un joc cooperatiu, on caldrà l'esforç de tots els participants del grup per a superar els "entrebancs" i poder arribar al nostre destí!

Com ho farem?

Us proposem una adaptació de la cursa (o cursa de relleus) sobre papers de diari, inspirada en situacions d'aventura!

Ens distribuïrem per grups de 8-10 infants i ens col·locarem tots en un punt de l'espai. En aquest moment el monitor/a ens transportarà a un indret on haurem de superar algun obstacle com creuar dunes, travessar un oceà o riu, pujar un cim... Podem estar al desert del Sàhara, al mig de l'Atlàntic o bé a l'Himàlaia!

Les consignes del joc són les següents:

- Per avançar i arribar al nostre objectiu, només podrem trepitjar els papers.
- Hem d'ajudar-nos per arribar tots els membres de l'equip.
- Sobre un mateix paper poden haver-hi tants infants com vulguin, mentre hi càpiguen!

Donarem a cada equip els papers amb què han d'aconseguir assolir l'objectiu. A més, podem anar variant (reduint) la quantitat de papers per modificar la dificultat del joc!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Paper de diari
- Espai ample per moure's
- *Opcional: música per ambientar cada situació*



DIANA MULLADA

Afinem la punteria! Una activitat per posar en pràctica la nostra agilitat i punteria a la vegada que ens refresquem!

Com ho farem?

Dibuixem amb guix una diana a terra. Comencem pel centre, tot fent un cercle més petit i els altres al voltant cada vegada més grans.

En aquests escriurem puntuacions: per exemple 50 al centre, 40, 25 i 10, com més a prop del mig més puntuació.

També dibuixarem unes marques al terra que senyalitzaran el lloc des d'on es realitzaran els llançaments.

Per equips, es llançaran les esponges ben mullades, amb l'objectiu d'aconseguir fer punteria al centre de la diana i d'acabar tots ben xops!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Guix
- Esponges grans
- Galleda
- Aigua



COLORS DE SETEMBRE

Colors de setembre és una activitat per plasmar els colors de l'estiu i la tardor, que conviuen durant aquest primer mes de curs, en una creació feta pels infants.

Com ho farem?

Us proposem fer una llibreta amb una tècnica d'enquadernació molt senzilla, tot fent petits grups de fulls cosits pel mig.

Farem les tapes de la nostra llibreta amb cartolina, o bé folrant cartons de caixes, i les decorarem amb elements naturals (fulles, flors, llavors de diferents colors) i si volem les plastificarem.

Finalment podem posar-li una goma i transformar-la en carpeta, fer una agenda, una llibreta de telèfons... Cada infant pot posar a prova la seva creativitat i imaginar tot el que vulgui amb els colors de setembre!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu material:

- Fulls reciclats, cartó, cartolines, fulls, fil i agulla, cola, material natural que recolliran...



SILUETES

Us proposem un joc dinàmic i refrescant per a experimentar amb el propi cos.

Com ho farem?

Els infants i joves preparats amb roba per a remullar-se, es col·locaran de cara a la paret, tot fent una forma amb el seu cos.

A continuació, entre ells i elles, i amb l'ajuda dels monitor/es els ruixaran amb aigua, de manera que en apartar-se quedaran dibuixades les seves siluetes!

Poc a poc l'aigua s'evaporarà per la calor i podrem tornar a començar! Podem anar intercalant grups: mentre uns juguen a fer formes els altres ruixen als seus companys, i després fan canvi!

Les primeres vegades animem a què experimentin amb les formes que poden fer amb el seu cos, i després que formin figures més complexes coordinant-se i cooperant amb els seus companys i companyes!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu el material següent:

- Una mànega o material per què els infants puguin llençar aigua
- Aigua
- Una paret exterior



AUTORETRAT

L'autoretrat és el un dels dibuixos més íntims que podem crear.

Us proposem un autoretrat que combini interior i exterior. Un autoretrat que plasmi com us veieu per fora i també tot allò que voleu que els altres vegin i sàpiguen de vosaltres: gustos, aficions, valors, colors...

Com ho farem

Crearem un ambient agradable i proper.

Demanem als infants que primer de tot pensin totes aquelles coses amb què s'identifiquen i que voldran plasmar en el seu autoretrat.

A continuació deixem que comencin a crear!

Podem ajudar-nos de música per ambientar i crear un ambient agradable on endinsar-se en nosaltres mateixos.

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Papers blancs/cartolines blanques
- Material per pintar: llapis, colors, gomes, pintures, pinzells...



LA REGADORA

Les plantes i tots els éssers vius necessitem l'aigua per viure. La regadora és aquell element tan característic que associem a la cura i atenció de les nostres plantes, per aquest motiu us proposem un joc de "regar"!

Com ho farem?

Per grups, ens estirarem repartits per l'espai.

Es tracta de portar l'aigua des d'una punta a l'altra. El primer agafarà l'aigua del recipient i la portarà fins al primer company/a. Per passar l'aigua d'un recipient a una altra haurem de fer punteria (com es veu a la foto)! Segurament el company acabarà ben mullat, i semblarà que l'haguem regat!

Un cop m'han passat l'aigua, m'hauré d'aixecar i anar corrents a buscar el següent company! Seguirem així fins que arribem a l'últim/a. Si a mig camí se'ns acaba l'aigua de tan regar els Companys i companyes, podrem "carregar" de nou el nostre got i seguirem amb l'ordre que teníem!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Recipient gran amb aigua
- Petits recipients per a transportar l'aigua (gots reciclables, envasos de iogurts...)



SERÉ ELS TEUS ULLS

Us proposem una dinàmica per fomentar la cohesió i la participació dels infants.

Entre tots crearem una activitat per treballar i potenciar la confiança en els altres.

Com ho farem?

Amb tot el material de què disposem demanarem als infants que muntin un circuit d'obstacles repartit per tot l'espai.

Per parelles, un amb els ulls tapats i l'altre destapats, es tractarà de deixar-se guiar per a superar els obstacles. Haurèm d'estar atents a les indicacions de la nostra parella, ja que ella serà els nostres ulls. En acabar el circuit canviarem de rols!

Variants: podem modificar el circuit, canviar de parelles, així com que les indicacions no siguin verbals sinó mitjançant el tacte: tocar el cap vol dir ajupir-se, tocar l'espatlla dreta anar cap a la dreta...

Finalment us proposem compartir com ha estat la nostra experiència. Com m'he sentit? Quin grau de confiança tenien en l'altre? Per què?

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Espai per moure's
- Material variat com ara cons, caixes, cubells, cordes...



PEUS A L'AIGUA!

Amb aquesta dinàmica esperem que els infants gaudeixin d'un joc de cooperació per equips, mentre es refresquen de cap a peus!

Com ho farem?

Us proposem dividir el grup en dos, en cas que feu més equips, necessitareu més esponges i cubells.

Cada equip s'haurà de posar en fila tombats panxa enlaire, amb els genolls doblegats i les plantes dels peus a terra. Els peus del de darrere tocaran el nostre cap.

El joc consisteix a portar l'esponja d'una punta a l'altre, amb els peus. El primer de la fila agafarà l'esponja del cubell amb els peus, i la passarà als peus del seu company. D'aquesta manera l'aigua gotejarà per tot arreu!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- 2 esponges grans
- 4 cubells d'aigua
- Aigua



SOL I PLANETES

Durant la jornada intensiva, convivim molts infants i monitors/es. Podríem dir que som com un planeta dins d'un sistema!

Us proposem una dinàmica cooperativa per a treballar el sentiment de pertinença al grup i el valor del treball en equip.

Com ho farem?

Aquesta activitat comença amb tots i totes nosaltres fent una rotllana, agafats/des de les mans.

Un/a de nosaltres comença sent el sol i que per tant es situarà al mig de la rotllana. La resta som planetes que girem al seu voltant. El sol des del punt central de la rotllana es pot moure ràpidament fins a 5 passes. La resta de planetes hem d'evitar que ens toquin a cap de nosaltres, per no cremar-nos, així que sense deixar-se les mans hem d'evitar que el sol en toqui cap.

Si després de les 5 passes el sol no toca cap planeta, torna al punt central per tornar a començar. D'altra banda si un planeta és tocat pel sol, segueix a la rotllana però d'esquenes, mirant cap a fora!

Us proposem anar canviant els rols (sols), fer rotllanes més grans i més petites per variar la dificultat, així com les passes que es poden fer! Així com remarcar la importància de moure'ns junts per aconseguir que cap de nosaltres es "cremi"!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Espai ampli per moure's
- Ganes de passar-s'ho bé!



SERPS DE COLORS

Les bombolles de sabó, tan divertides, efímeres i ballarines ens acompanyaran per fer-nos passar una molt bona estona!

Amb tot de material reciclat com una ampolla de plàstic i un mitjó vell, podrem crear la nostra màquina de fer escuma de bombolles de color!

Com ho farem?

Primer de tot tallem el cul de l'ampolla. A continuació posem el mitjó i el fixem amb l'ajuda de la goma de pollastre o el cordill.

Podem decorar les nostres ampolles com si fossin serps o qualsevol altre animal que ens agradi!

Després preparem la barreja del sabó amb l'aigua i el colorant.

En acabar ho aboquem i ja podem començar a bufar perquè surtin les bombolles de sabó de colors!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- ampolles de plàstic i mitjons vells
- sabó i colorants
- cordills o gomes
- material per decorar les nostres serps



STORY CUBES

Amb aquesta activitat us animem a crear els vostres propis Story Cubes, individualment o per grups.

Una activitat per fomentar la creativitat combinant el relat oral amb l'art plàstic.

A més, podem aprendre a teixir històries i gaudir escoltant a la resta del grup i valorant cada aportació des de l'amor i el respecte!

Com ho farem?

Primer de tot, recollirem pedres, fustes, ...

Després dibuixarem amb pintura al damunt, aquelles imatges que facin referència a personatges, animals, objectes o situacions que, units, siguin capaços de crear una història.

També podem confeccionar una bosseta de tela on poder guardar-los i dur-los sempre que vulguem explicar i compartir històries amb les companyes, els amics o la família!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Pedres llises o fustes petites...
- Pintures i pinzells
- Opcional_ Tela (samarreta vella) i cordill per fer una bosseta



CANTAR SOTA L'AIGUA

"Qui canta els seus mals espanta, cantem una cançó, cantem-ne cent quaranta, cantem-ne un milió. "

Són molts els beneficis coneguts de cantar, com ara que millora la memòria i, que quan cantem, el cos allibera endorfines i oxitocina que ens fan sentir bé!

Com ho farem?

Us presentem un joc que combina el cant, la imaginació, la rapidesa amb una bona remullada!

Per parelles crearem una "dutxa" amb una ampolla, tot fent-li forats a l'extrem on trobem el tap.

Per començar un/a de la parella s'asseurà a terra, mentre que l'altre, aguantant l'ampolla damunt seu, li dirà una paraula. A continuació la persona que està asseguda haurà de cantar una cançó, recitar un vers... amb aquesta paraula!!

Podem acordar amb el grup les normes del joc: temps, quan deixem de mullar...

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Ampolla reciclable
- Punxó o tisores per fer els forats



QUÈ FAIG? *Construïm entre tots i totes*

Treballar conjuntament vol dir que les nostres forces, els nostres pensaments i els nostres desitjos viatgen junts.

Amb aquesta activitat volem aconseguir una coordinació del grup i potenciar la idea que tots tenim quelcom per aportar al grup on pertanyem

Com ho farem?

Els infants i joves en grups, hauran de recrear una situació, com per exemple crear una màquina, un quadre... On tots en formem part.

Primer hauran d'escollir la màquina a crear: un avió, una rentadora, un túnel de rentat., una imaginària...

Deixarem espai i temps perquè parlin i preparin la seva màquina.

Després per grups, aniran ensenyant les seves creacions. Començarà un del grup a construir-la i reproduir-la, i els altres s'aniran incorporant a mesura que vegin un lloc on els agradaria situar-se, aportant un soroll, un moviment...

En acabar podem parlar de com ens hem sentit amb el nostre grup, i què ens ha agradat dels altres.

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Espai ampli per desenvolupar l'activitat



EL GRAN TRANSVASAMENT

Us proposem un joc d'aigua cooperatiu, en què els infants s'hauran d'organitzar per a poder aconseguir el seu objectiu: portar l'aigua d'un costat a l'altre.

Com ho farem?

Ens organitzarem per grups per construir el nostre circuit de transvasament. Com sabeu un transvasament és la canalització d'aigua de la conca d'un riu fins a una altra conca que es considera deficitària. En aquest cas els infants hauran de canalitzar l'aigua d'un cubell a un altre, a través del canal que hauran fet entre tots.

Quan tinguin el circuit muntat, farem la gran prova: deixant caure l'aigua fins al cubell del final. En acabar, podem decidir que fer amb l'aigua dels transvasament: per regar l'hort, per mullar als companys i companyes d'altres equips, tirar-la per sobre nostre...

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Material reciclat com: tubs, plàstics, cartró...
- Cinta per fixar-ho.
- Tisores
- Cubells



LANDART

La natura és, per ella mateixa, art. Un museu a l'aire lliure que mereix ser admirat, estimat i cuidat.

Us proposem una activitat per connectar amb la natura i explorar la nostra creativitat a través del Land Art, un corrent artístic contemporani que utilitza en les seves obres elements naturals.

Una descoberta per l'entorn natural més proper serà ideal per poder reflexionar sobre el medi que ens envolta i crear les nostres peces artístiques.

Com ho farem?

Elaboreu unes targetes en paper o cartolina amb paraules que corresponguin a aquestes 3 categories: FORMA, ACCIÓ i ELEMENT NATURAL. Cadascú haurà de triar tres targetes (una per a cada categoria) A partir de la forma, l'acció o l'element que us hagi tocat a l'atzar haureu d'inventar la vostra pròpia creació. Podeu fins i tot, organitzar una visita guiada a l'aire lliure per explicar a les companyes i companys què signifiquen les vostres obres i de quina manera les heu creat.

Amb els més petits i petites, podeu fer la proposta sense les targetes, deixant una creació 100% lliure a través d'aquells elements naturals que trobin per l'entorn. O bé, podeu condicionar que apareguin alguns elements concrets...

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Cartolines, tisores, material per escriure.
- Elements naturals de l'entorn (fulles, pedres, troncs, flors, pinyes...)



ATRAPA'M O MULLA'T!

Atrapa'm o mulla't és un joc d'agilitat i punteria, que ens farà passar una molt bona estona!

Amb material reciclat podrem crear-lo per a gaudir-lo mentre ens remullem.

Com ho farem?

Per començar retallem les garrafes com a la imatge, sobretot cal conservar la nansa! Després cobrim amb cinta adhesiva la franja retallada per protecció i decorem l'envàs tot pintant-lo amb retoladors o pintures. Finalment ho podem guarnir amb cintes, o trossos de tela!

El joc consisteix en atrapar l'esponja plena d'aigua o el globus que em llança el company sense que caigui i m'esquitxi!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Garrafes amb nansa
- Tisores
- Cinta adhesiva
- Retoladors o pintura
- Cintes de colors o trossos de tela
- Globus d'aigua o esponja
- Aigua



LA NOSTRA EMPREMTA

L'empremta dactilar o digital és la impressió visible que produeix el contacte de les crestes papil·lars (els relleus) d'un dit de la mà, sobre una superfície.

Cadascú de nosaltres som éssers especials i únics. Per això us proposem dibuixar a gran escala una de les característiques més singulars que tenim: la nostra empremta dactilar. A partir d'aquestes empremtes úniques, farem una construcció única, un mural amb les empremtes de totes els infants del grup.

Com ho farem?

El primer pas és extreure la nostra empremta, ho farem pintant amb tinta el dit índex o polze i estampant-ho sobre un paper.

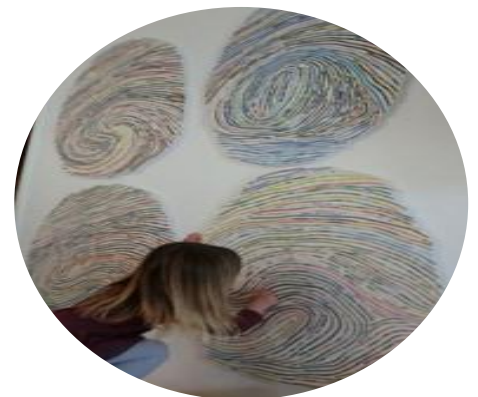
A continuació, els infants, hauran de reproduir a gran escala i amb tota la varietat de colors que vulguin, la seva empremta dactilar.

En acabar, podrem comparar i veure les semblances i diferències entre totes les empremtes! Amb els més grans podeu crear una història a partir d'aquesta

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Tinta
- Material divers per pintar i crear les nostres empremtes.



RELLEUS MULLATS

El jocs dels relleus és una proposta molt coneguda per treballar en equip!

Entre tots i totes hem de completar un recorregut, passant-nos el testimoni. En aquest cas, el testimoni serà d'allò més fresc!

Com ho farem?

Crearem un circuit de relleus, amb marques on s'hauran de fer els canvis de testimoni.

Per equips, els infants hauran d'organitzar-se, tot decidint l'ordre i en quin espai del recorregut se situarà cadascú.

El testimoni d'aquesta cursa de relleus serà molt refrescant: una esponja que anirà mullant a cada participant que l'agafi!

A més, podem fer diferents circuits i afegir condicionants/variants durant els relleus (córrer d'esquenes, de costat, anar sempre per parelles..).

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Guix per marcar els punts de canvi
- Esponges per fer de testimoni



UN MÓN DE QUALITATS

Cada infant i jove és un ésser únic i irrepetible. Tots i cadascun de nosaltres som un món de qualitats i virtuts, encara que nosaltres mateixos no ens ho diguem o no ens ho sembli...

Us proposem una activitat per treballar l'autoestima dels infants del nostre grup.

Com ho farem?

Crearem un espai agradable amb música de fons. Els infants aniran movent-se lliurement i en silenci per l'espai, portant a les mans material per escriure (post-it o similars i bolígraf). Quan ens creuem amb algú ens aturem a escriure aquella virtut/ qualitat que veiem en ell o ella i li enganxem a l'esquena. En acabar continuem caminant.

També podem començar per parelles, tot escrivint dues qualitats del meu company/a. Una altra opció és demanar que escriguin una qualitat a cada company.

Quan hàgim acabat, per parelles s'ajudaran a treure's els post-its de l'esquena i demanarem que tranquil·lament llegeixin el que els hi han posat. En aquest moment obrim una reflexió sobre què en pensen, si ells també ho creuen, si s'han sorprès, com s'han sentit...

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Espai per moure's
- Post-its o similars i bolígrafs



WATERBOWLLING (bitlles d'aigua)

Us proposem el "water bowling", un joc de bitlles molt refrescant i especial.

Els infants crearan unes bitlles plenes de fantasia i de totes les seves il·lusions.

Com ho farem?

Els nens i nenes crearan unes bitlles amb ampolles que hauran pintat i decorat al seu estil i les ompliran de sorra per que no caiguin.

Amb esponges mullades, jugaran a bitlles intentant deixar el mínim d'ampolles dempeus.

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Ampolles de plàstic o similars
- Esponges
- Material variat per decorar: pintures, pinzells, papers, cola blanca...



SISME MARÍ

Un joc dinàmic i d'agilitat, en parelles o equips!

Una dinàmica que ens transporta a la costa, al mar, on es produeixen els sismes. Un sisme marí és un "Moviment intens produït a les aigües de la mar per un terratrèmol que afecti el fons submarí." (Enciclopèdia catalana).

Com ho farem?

Primer de tot, determinarem quatre zones: terra, mar, platja i vaixell.

Els infants dispersos per tot l'espai aniran corrent, saltant... Quan el monitor/a anomena alguna de les zones indicades, els nens i nenes han d'arribar-hi el més ràpid possible. Quan es digui "sisme submarí" hauran de situar-se en una zona segura, fora de l'aigua (platja o terra) per no ofegar-se.

Variante: podem fer-ho per equips o parelles i agafats de la mà.

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Espai per moure's



ESQUITXADES DE FANTASIA

Us proposem una activitat que combina colors i punteria per crear una fantàstica obra d'art!

Com ho farem?

Haurem de fer uns farcellets plens de pintura. Podem ajudar-nos de bosses, globus.. els lligarem.

Després amb l'ajuda d'unes xinxetes ho fixem sobre una superfície de cartró o un plafó.

Per grups els infants i joves col·locaran els farcellets amb la pintura i xinxetes com ells vulguin, pensant en la creació que pot sortir-ne.

Després marquem una línia des d'on fer punteria amb els dards per poder explotar els globus.

Ens organitzem per torns per anar llençant i recuperant els dards fins que hàgim fet punteria en tots els farcellets!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- material per crear els farcellets plens de pintura
- pintures de colors
- cartró o plafó
- dards o material per fer punteria i esquitxar la pintura.



STOP!

Els jocs tradicionals i populars ens acompanyen en aquesta aventura!

Us proposem fer petits canvis per a fer-los més dinàmics i originals, així com per adaptar-los al nostre grup.

Com ho farem?

Us presentem una variació del conegut joc de l' "stop".

L'inici i objectiu del joc és el mateix: un dels infants ha d'intentar atrapar a un altre per a deixar de "parar". Ara bé, si crec que m'estan a punt de pillar puc dir "stop". En aquest moment m'he de quedar quiet al lloc. Per tornar a jugar cal que un dels meus companys passi per sota les meves cames.

Us proposem que varieu les formes de salvar als Companys i companyes. Les podeu proposar vosaltres o bé que surtin del mateix grup. Alguns exemples podrien ser:

- Xocar a mà
- Fer una abraçada
- Fer la nostra salutació
- Passar per sota i després fer dues voltes al company
- ...

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Espai ample per moure's
- Imaginació i creativitat



ARC DE SANT MARTÍ EFERVESCENT

Us presentem una activitat plena de color i de sorpresa. Tot un descobriment veure la reacció que sorgeix de la barreja de diferents substàncies d'ús quotidià per nosaltres, com les pintures, el bicarbonat i el vinagre!

Com ho farem?

Escampem els colors sobre la cartolina amb l'ajuda del pinzell o el pal de fusta, tocant-se entre sí però sense barrejar-se del tot i tirarem per sobre bicarbonat.

A continuació ha arribat el moment de veure l'erupció del nostre arc de sant Martí: cal evocar el vinagre sobre les pintures temperes. Observareu com es crearan mini erupcions que faran canviar el color.

Podem aprofitar per crear i pintar amb aquesta nova pintura plena de bombolles!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- pintures temperes i material per pintar
- cartolines
- bicarbonat
- vinagre



CONSTRUIM EN EQUIP

Els jocs en equip i de cooperació fan possible un alt grau d'interacció entre els i les participants.

Per superar el repte que se'ls hi planteja, caldrà coordinació, comunicació i anar tots i totes a una, posant el grup per sobre de l'interès individual.

Com ho farem?

Els grups, formats per 4 infants, han d'aconseguir construir una piràmide de gots.

Els gots no es poden agafar amb la mà, sinó que s'han de moure mitjançant uns fils, com es pot veure a la imatge.

Estirant i cedint del fil, hauran de coordinar i mesurar la força i el moviment de tots els i les membres per crear la piràmide.

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Gots
- Fils o llana



CIRCUITS D'AIGUA

Us proposem una activitat de construcció amb material reciclat, que agradarà a petits i grans.

Com ho farem?

Amb tot el material que hàgim aconseguit, muntarem un circuit per a l'aigua d'allò més divertit.

Podem construir sobre una reixa o similar, per poder lligar amb cordills i cinta els diferents elements del nostre circuit!

A més, els circuits es poden construir per equips, de manera que calgui posar-nos d'acord amb com voldrem fer-ho.

Un cop acabats, tocarà comprovar si l'aigua circula!!! I aprofitarem i ens remullarem!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Ampolles i material reciclat que es pugui mullar
- Embuts, tubs, cubells i similars
- Cordill i cinta adhesiva per lligar els elements



GIMCANA COOPERATIVA I AQUIÀTICA

Us proposem la gimcana cooperativa i aquàtica, una activitat imaginada i dinamitzada pels propis infants!

Com ho farem?

Els infants per grups imaginaran i dissenyaran jocs, dinàmiques, proves cooperatives... per als seus companys i companyes. A més, algunes proves poden ser amb aigua, d'aquesta manera ens remullarem d'allò més!

És el moment per compartir aquells jocs que tant ens agraden amb els altres!

Deixarem tot el material a l'abast dels infants, per tal que s'organitzin i distribueixin segons les activitats que volen preparar.

Variant: podem repartir/assignar el material als diferents grups i que creïn a partir d'aquest, el joc o dinàmica.

A més acordarem conjuntament el funcionament, la durada, els canvis de prova...

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Material variat: pilotes, cubells, paper i material per escriure...
- Espai ampli per a fer les activitats



FAMÍLIES

La família és el primer cercle social en què ens desenvolupem com individus. Ens aporta seguretat, confiança, amor... I creem vincles especials amb totes o algunes de les persones que en formen part.

Us proposem una dinàmica inspirada en les famílies, més concretament en les famílies d'animals!

Com ho farem?

Primer de tot prepararem els paperets amb els noms de les diferents famílies d'animals. Depenent del nombre de participants en farem més o menys quantitats, podem calcular uns 4-6 paperets de cada família.

A continuació els infants agafaran un dels paperets. Quan tothom sàpiga la família d'animals al que pertany, comença el joc. Els infants hauran de recórrer la sala tot imitant l'animal que els ha tocat: sons, moviment...L'objectiu de la dinàmica és reconèixer i trobar-me als de la meua família. Quan ens trobem ens agafem de les mans per seguir junts la recerca fins que ens trobem tots i totes!

Amb els més grans un cop dominen la dinàmica podem fer variacions de grups, només caldrà crear diferents papers per cada ocasió! Per exemple podem treballar famílies d'emocions, etc.

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Espai ampli per moure's
- Papers i bolígraf
- Un recipient/barret per posar els papers



GUARDIANS I GUARDIANES DE L'AIGUA

Cuidar vol dir tenir cura, ocupar-se d'algú o d'alguna cosa.

En aquest joc d'aigua tots haurem d'anar amb compte...si no volem acabar ben xops!

Com ho farem?

Preparem un cubell ple d'esponges mullades de molts colors! Per començar un dels infants serà el guardià, que haurà de cuidar del cubell. La resta dels infants faran una rotllana al seu voltant.

A continuació el guardià tancarà els ulls i la resta correran a agafar una de les esponges ben molles i tornaran a separar-se del cubell. Quan tothom tingui una esponja a la mà el guardià o guardiana, dirà un dels colors i tots els participants que tinguin aquest color hauran d'intentar retornar l'esponja a la galleda sense ser tocat pel guardià i sense que caigui a terra o es buidi completament!

El primer en ser atrapat o que quedi xop, serà el següent guardià!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Esponges de colors
- Cubell/cistella



ORQUESTRA NATURAL

El sons de l'entorn ens acompanyaran durant aquesta proposta de taller d'instruments musicals, fets a partir d'elements que ens ofereix la natura o bé amb material reciclat.

Una activitat inspirada en un grup de músics de Viena que el 1998 van crear instruments musicals amb vegetals com verdures, hortalisses... D'aquella idea volada, en va sorgir una petita orquestra, anomenada *Vegetable Orchestra* (orquestra vegetal) que ha gravat 3 discs i fa concerts arreu del món.

Com ho farem?

Xiular amb fulles d'arbre, fer timbals amb pots de conserva de llauna, xiular amb paper doblegat, picant de mans, amb ampolles,...

Cada participant de la nostra orquestra haurà de pensar i crear un instrument que faci soroll i entre tots farem que aquests sons es converteixin en música .

Ah! S'accepten candidats/es a director/a d'orquestra!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu: material divers segons els sons naturals i de l'entorn que els infants vulguin tocar.



STOP D'AIGUA

Entrem a la recta final després de viure i compartir moltes estones plegats, us proposem un joc divertit i dinàmic per acomiadar aquesta jornada intensiva que ja s'acaba!

Com ho farem?

Comencem fent una rotllana amb tots els infants. Un o una, es col·locarà al centre i llençarà una esponja mullada al cel nomenant un dels altres que estan en la rotllana. Aquest haurà de reaccionar ràpidament, per córrer i intentar agafar-la al vol. Si ho aconsegueix, ha de dir: stop!

La resta de companys que hauran marxat corrents s'han de quedar quietes al lloc. L'infant que té l'esponja, tindrà l'oportunitat d'escollir un dels altres per llençar-li la bomba d'aigua per intentar mullar-lo.

Tot seguit serà el jugador/a caçat el que es col·locarà al mig per continuar jugant.

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Esponja
- Aigua
- Espai ampli per córrer i mullar-se



TESTOS MÀGICS

Us proposem una activitat plena de vida: donarem una segona vida a aquells recipients que ja no utilitzem i plantarem noves llavors per a fer créixer més vida al planeta.

Podrem plantar i cuidar plantes, hortalisses, flors i més, gràcies a aquests testos màgics.

A més, amb aquesta activitat podrem treballar la responsabilitat de regar cada dia o quan convingui la nostra planta. Cuidar-la i fer-se'n responsable perquè visqui molt de temps!

Com ho farem?

Amb ampolles de diferents mides i formes crearem els nostres testos. Els infants podran retallar tenint en compte la silueta que desitgin crear, com per exemple fer una forma d'un divertit animal: les orelles, pelatge... A continuació podrem pintar-ho i decorar-ho amb tot el material de què disposem. Finalment només faltaria plantar-hi les llavors o el que volem que creixi i creixi...

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Diferents recipients: ampolles de plàstic, garrafes, llaunes, etc.
- Tisores
- Pintures i pinzells
- Cordill i material variat per decorar
- Terra per plantar i llavors, o bé plantes per trasplantar



EL GUIX DE GEL

Som una gran família i ens ajudem. Ens protegim els uns als altres/les altres dels perills que ens envolten i treballem conjuntament per aconseguir tot allò que ens proposem!

Amb aquesta activitat volem fomentar el treball en equip i la cooperació, tan importants en el dia a dia i en la relació del grup.

Com ho farem?

Es divideix el grup en dos equips i el pati o espai del que disposem, en dues parts.

Un grup tindrà el guix d'inici i haurà d'aconseguir arribar al camp del contrari sense que la persona que duu el guix sigui tocada pel grup contrari (han d'escollir qui la portarà d'amagat).

En aquesta versió més refrescant del guix, aquest el podem substituir per quelcom més refrescant, com ara un gel, que a la vegada dificultarà que el puguem amagar amb tanta facilitat!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Un guix
- Espai ampli per desenvolupar l'activitat



TERANYINA DE PARAULES

Us proposem una dinàmica de reforç positiu per al vostre grup.

Gràcies a les paraules de forma positiva, contribuirem a allunyar la por, aportarem esperança i farem que les persones se sentin millor i més properes entre si.

Treballarem la cohesió de grup utilitzant la màgia de les paraules.

Per fer la xarxa necessitarem la participació de tots i totes, perquè si algú deixa anar el seu fil, la xarxa es perd.

Com ho farem?

Ens col·loquem fent una rotllana. El primer participant amb el cabdell a la mà, explica com se sent o bé dedica unes bones paraules a un altre. Quan ha acabat, agafa la punta del cabdell i passa la resta a un company o companya.

En repetir-ho tots els del grup, crearem junts una teranyina de bons sentiments i paraules.

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Cabdell de llana



BUBBLE PAINTING (pintem amb bombolles)

Us proposem una activitat que serà bufar i fer...bombolles! Els infants i joves crearan a partir de bombolles de sabó.

Com ho farem?

En els recipients de plàstic reciclat preparem les barreges d'aigua, sabó i colorant.

Després els col·loquem sobre el paper de mural i bufant fort aconseguirem fer bombolles que en sortir del pot començaran a tenyir i pintar sobre el mural!

Amb les varetes de fer bombolles, podem repetir el mateix procés, però no cal deixar tanta distància entre el paper i nosaltres!

Material

Si amb el vostre grup heu decidit fer aquesta activitat, necessitareu:

- Sabó i colorant
- Papers/cartolines per pintar
- Varetes per fer bombolles, canyetes reciclades, cordills...



