

# Preparem un estiu diferent

Reflexions, materials i recursos per l'estiu 2020



# estris



**FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS**

**MOVIMENT  
DE CENTRES  
D'ESPLAI  
CRISTIANS  
CATALANS**

## Índex

Introducció .....	3
Llavors què fem? Anul·lem activitats d'estiu? .....	4
Desxifrant el marc normatiu sobre les activitats d'estiu del 2020 .....	5
El dol i la por després del coronavirus .....	6
Com es fa això de replantejar l'activitat d'estiu? .....	7
Moments de complexitat emocional com a oportunitat d'aprenentatge .....	9
Adaptem el quotidià i les mesures d'higiene .....	12
Què ha significat el confinament pels infants més vulnerables? .....	13
Treballem amb la creativitat.....	15
Valors espirituals en temps de COVID .....	17
<b>ACTIVITATS ADAPTADES.....</b>	<b>19</b>
I tu, com la imagines?: Expressem el que ens passa per dins .....	20
Pèrdua i emocions: Emocions en el dol i la pèrdua .....	21
Taller de comunicació oral: Diferents aspectes clau .....	22
Taller de guions radiofònics: Aprenem a fer un programa de ràdio .....	24
Desitjos per a la nova normalitat: Fem postals! .....	25
Un viatge per la història de la música: Experiències musicals .....	26
Que arriben els extraterrestres!: Descobrir l'art a través del joc .....	27
Una flor per a... : Treballem la salut emocional dins el grup .....	28
La família Potato: Potenciem els valors .....	29
Concurs de paper de diari: Fomentem la comunicació positiva.....	30
La portera: Joc de repetició .....	31
Colors retinguts: Entendre el canvi .....	32
Kubb: Comprova la teva punteria .....	33
El Tamborí: Esport d'oposició sense contacte.....	34
Gimcana de la biodiversitat: Entendre-la d'una forma divertida.....	35
<i>What's up?</i> : Gimcana amb el suport de l'aplicació <i>WhatsApp</i> .....	36
La cursa del conte: Coneguem una història tot divertint-nos .....	37
El museu dels autòmats: Trenquem el gel a distància .....	38



# Preparem un estiu diferent

Reflexions, materials i recursos per l'estiu 2020

L'encerto i salto: El joc dominicà de la pedreta i el salt .....	39
Passaparaula de les qualitats: Fomentem la col·laboració entre nosaltres .....	40
L'assassí del <i>WhatsApp</i> : Noves versions dels jocs de sempre.....	41
El tresor i les pedres màgiques: Aprenem a compartir .....	42
El fantasma coix: Joc per a fer a la foscor.....	43
Quants mapes del món coneixes?: Jocs de reflexió .....	43
Posar-se a la pell de l'altre: Treballem l'empatia.....	44
Cavallers, princeses i dracs: Treballem els rols de gènere.....	45
Ens coneixem?: Treballar l'autoconcepte i l'autoestima.....	46
<b>CONSELLS I INSTRUCCIONS PRÀCTIQUES.....</b>	<b>47</b>
Àpats .....	48
Viatjar en autobús .....	49
Sortides al casal: Piscines, parcs.....	49
Les estones lliures a les colònies.....	50
Anar d'excursió .....	50
Com atendre una contenció .....	50
Com atendre infants amb necessitats educatives especials .....	51
Recomanacions generals .....	51
Recursos diversos .....	52

## Introducció

Sí, és un estiu diferent. No només un estiu, tota una etapa en les nostres vides. N'haurem d'aprendre, d'aquesta nova etapa, però també de tot el que ha suposat i el que ha de venir a partir d'ara. Ens haurem d'adaptar, però també revisar amb esperit crític moltes de les gestions que se n'estan fent. Ens toca, a més a més, reflexionar; reflexionar com sempre ho procurem fer des de l'educació en el lleure: amb uns valors compartits i una voluntat de transformació social a través de les activitats que els monitors i monitores proposen als nostres infants i joves.

És per això que hem volgut editar aquest monogràfic de l'Estris de manera excepcional. La situació -vam pensar- així ho requeria. Posem al vostre abast un seguit de reflexions, materials i recursos per aquest estiu que desitgem que us puguin ajudar en la vostra tasca. És la nostra responsabilitat poder-vos facilitar la feina per tal que l'adaptació a una *normalitat* no desitjada per ningú sigui el més planera possible.

Esperem que us pugui ser d'utilitat i que, sobretot, serveixi per posar al centre de tot plegat els infants i joves, perquè després de tantes setmanes de sotrac emocional puguin gaudir d'unes activitats d'estiu que es mereixen ara més que mai. Gràcies per ser-hi i gràcies per la feina que feu dia a dia, malgrat les circumstàncies.

## Llavors què fem? Anul·lem activitats d'estiu?



**Joan Morte**

Comunicador audiovisual i vicepresident del MCECC

Deixeu-me començar essent pessimista i -us ho prometo- acabaré amb dosis d'optimisme. "Al final tot anirà bé", ens han volgut fer creure. Com ha de sortir bé amb més de 12.000 morts a casa nostra, amb carrers de pobles i ciutats regentats per militars i policies, amb una desigualtat creixent entre infants, amb ERTOS a la classe treballadora o amb la preocupació de la macroeconomia per davant de les persones?

Aquesta situació forçada i mundial (no ens en podem oblidar, d'aquest tret) ha generat situacions que mai no hauríem pogut imaginar. Hem après que el temps és més valuós del que creïem. Hem trobat a faltar el contacte, les abraçades, les mirades, els somriures, els plors... Hem après que no ens volem relacionar únicament a través de les pantalles i, encara menys, haver de fer lleure en aquestes condicions. Hem trobat a faltar l'esplai i el cau.

**"Hem trobat a faltar el contacte, les abraçades, les mirades, els somriures, els plors..."**

Llavors, què fem? Anul·lem activitats d'estiu? La gran pregunta en el si dels equips de monitors i monitores des de fa setmanes, en conèixer els protocols del lleure previstos per aquestes activitats.

Portem molts dies en contacte constant entre les diferents administracions, les federacions de lleure i els centres d'esplai i agrupaments -contacte divers i desigual, amb curiositats que donarien per un altre article sobre el funcionament del que és públic, però no se'n sap. "La voluntat és poder fer estiu", ens repeteixen. No ens ho posen fàcil i desnaturalitzen la nostra raó de ser. Però hem de pensar en l'infant i el jove. Quina és l'alternativa? Quedar-se a casa o gaudir d'un lleure alternatiu que no és en el que nosaltres creiem.

**"L'educació en el lleure té moltes oportunitats damunt la taula"**

Estic a punt de posar-me optimista, però és cert que la distància física, la reorganització del quotidià, l'adquisició de material sanitari o el replantejament de les activitats no hi ajuden. No existirà cap normalitat fins que no aparegui una vacuna -i, llavors, ja veurem el què-, però mentrestant no ens queda altre remei que adaptar-nos-hi. L'educació en el lleure té moltes oportunitats damunt la taula. Comencem amb l'optimisme:

- ❖ Demostrem que sabem ser pioners com a educands en el nostre país, adaptant-nos a les realitats que se'ns presenten al davant. Apliquem aquesta creativitat que tants bons moments ens ha donat quan l'hem necessitada.
- ❖ Serem uns dels primers agents socials que entrarà en contacte amb els infants i joves després de tants mesos en confinament. Aprofitem-ho per explicar-los què ha passat durant tot aquest temps. Tenim l'obligació de generar espais en els que ells puguin expressar com s'han sentit.
- ❖ Siguem capaços de liderar espais de gestió emocional, tan necessària i relegada alhora.
- ❖ Dissenyem alternatives si els nostres plans "A" no són factibles. El lleure és adaptable a situacions, espais i condicions de tota mena, però és important que els infants i joves en puguin gaudir d'una o altra manera.

- ❖ Posem en valor el voluntariat i la importància de la tasca educativa que duem a terme. Sí, la responsabilitat és alta, però no més que en condicions normalitzades. Seguirem confiant en els nostres monitors i monitores, en les seves activitats, tindrem assegurances que ens cobriran, autoritzacions familiars que garantiran el bon estat de salut dels infants i joves...

**"Serem uns dels primers agents socials que entrarà en contacte amb els infants i joves després de tants mesos en confinament"**

En definitiva, siguem crítics amb el moment actual i amb la gestió de tot plegat, però no arisquem perdre oportunitats de lleure que tard o d'hora s'hauran d'adaptar, com la resta de la societat. Tenim la capacitat per fer-ho i tot el potencial. Lluitarem per acabar de tenir tots els recursos i demostrar a la societat que som necessaris, útils, valents, responsables, adaptables, optimistes... L'educació en el lleure és un pilar fonamental i, de manera optimista, us vull animar a seguir transformant també aquest estiu perquè al final, tot anirà bé.

## Desxifrant el marc normatiu sobre les activitats d'estiu del 2020



**Mar Carreté**

Tècnica d'Àmbits i Projectes

L'estiu és per milers d'infants i joves l'època més esperada de l'any. Amb l'arribada de les vacances comença la temporada de les activitats d'estiu; els monitors i monitores les preparen amb cura pensant en els infants i joves que, sense saber-ho, tornaran amb les motxilles plenes de noves experiències, records i aprenentatges. Enguany, degut a la Covid-19, ens toca viure un estiu diferent en el que caldrà prendre mesures acurades de prevenció i higiene.

Per molts dels participants aquest serà el primer espai de convivència presencial amb altres infants i caldrà, més que mai, acompanyar-los emocionalment per tal que puguin assumir i processar el que han viscut durant els darrers mesos. La comunicació prèvia amb les famílies serà clau per conèixer l'experiència individual de cada infant i jove i així poder incloure en la programació activitats específiques relacionades amb l'acompanyament emocional, el treball del dol, la gestió de la incertesa i la por a allò desconegut.

**"Ens toca viure un estiu diferent en el que caldrà prendre mesures acurades de prevenció i higiene"**

Per poder realitzar les activitats serà necessari situar-nos en la fase 3 de desescalada i els participants hauran de complir un seguit de requisits que quedaran recollits a la Declaració Responsable (que els tutors/es dels infants hauran de signar). No es contempla que les activitats tinguin un nombre màxim de participants sinó que estarà quedat determinat per l'espai disponible de les instal·lacions (agafant com a referència els 2,5 m<sup>2</sup> per participant) i hauran d'organitzar-se Grups de Convivència. Aquests estaran formats per un màxim de 10 participants i com a mínim 1 monitor/a, sempre els mateixos, amb l'objectiu de poder aïllar ràpidament el grup i fer una correcta avaluació de la traçabilitat si es donés un cas positiu.

Pel que respecta a les mesures concretes de protecció, serà imprescindible introduir en el quotidià elements com la comprovació diària de l'estat de salut, el rentat de mans de forma periòdica i correcta, la neteja i desinfecció del material i els espais (tenint en compte que els participants no podran col·laborar en aquestes tasques) i el manteniment de la distància física de 1,5 metres entre les persones parant especial atenció a moments clau com els àpats, el moment de la higiene personal, el

dormir... És per això que es crea la figura del Responsable de Prevenció i Higiene; una persona de l'equip de monitors/es, present durant l'activitat, i que prèviament haurà realitzat una formació específica. La seva tasca principal és la d'adaptar els diferents protocols que estableixen els documents marcs recollint les diverses protocol·litzacions a l'expedient intern d'adopció de les mesures, fer-ne partícip al conjunt de l'equip de monitors/es i vetllar pel seu compliment durant l'activitat.

**"Cal introduir en el quotidià elements com la comprovació diària de l'estat de salut, el rentat de mans de forma periòdica i correcta o la neteja i desinfecció del material i els espais"**

No podem negar que les activitats d'estiu d'enguany suposen un repte pels monitors/es, que hauran de reinventar el lleure tal i com el coneixen; però també esdevindrà l'oportunitat de posar en valor, una vegada més, la seva importància en el desenvolupament integral dels infants i joves.

## El dol i la por després del coronavirus



**Pere Muñoz**

Psicòleg

A les nostres societats, el dol acostuma a ser un tema poc present a les converses i a les vides d'infants i joves. Fa uns mesos podríem dir que era una qüestió poc propera i amb un punt d'excepcionalitat. El confinament, malauradament, ens ha apropat i ens ha fet topar amb la pèrdua i, en ocasions, amb la mort com a realitats presents i, gairebé, habituals. Als mitjans de comunicació, entre els nostres familiars, al poble... la idea de la malaltia i la pèrdua han estat part del quotidià dels nostres nens i nenes.

**"Els infants tenen una gran capacitat per reeixir i 'avançar' davant les noves aventures que la vida els ha preparat"**

D'altra banda, aquesta presència difícil d'encaixar i ara present en el nostre dia a dia ha anat acompanyada d'una situació social absolutament excepcional. El confinament ha limitat els principals canals d'expressió i reparació que els psicòlegs acostumaven a proposar en els processos de dol: poder compartir la pèrdua amb altres persones estimades, fer moments comunitaris d'homenatge i/o celebració, buscar moments personals d'introversió i record...

En els propers mesos hem de tenir present, abans de res, que els infants tenen una gran capacitat per reeixir i "avançar" davant les noves aventures que la vida els ha preparat. Des de la seva plasticitat cerebral fins a la seva il·lusió en una activitat d'esplai, ens conviden a pensar que seran capaços de superar la situació. Amb tot, també val la pena ser conscients que és probable que algunes emocions negatives s'hagin "quedat a l'interior". Serveixi d'exemple: la por que alguns infants manifesten tenir aquests primers dies quan surten al carrer. És possible que hi hagi un desplaçament de pors més generalitzades i gestades durant aquests mesos tan atípics.

**"Valdrà la pena tenir algun moment en les activitats d'estiu per 'filtrar' col·lectivament el sentiment de pèrdua o dol"**

Les nostres propostes educatives postconfinament han d'intentar aportar normalitat a una situació que ha estat doblement anòmla: per la reclusió i per la presència de la pèrdua. Amb tot, és possible que més que mai necessitem la senzillesa i la "normalitat" en les nostres activitats:

- ❖ **Rutines i hàbits:** en els horaris, en els serveis, en les activitats, en els jocs de pistes.... Potser res més reparador que el dia a dia dels casals i les colònies d'estiu. No sembla una bona

idea, (deixant de banda les directrius sanitàries) obsessionar-se amb el tema i preparar unes activitats d'estiu massa diferents a altres anys.

- ❖ **Certa cura de les emocions:** el dol és una realitat dura i trista, com d'altres. Les emocions negatives existeixen, cal aprendre a conviure amb elles, a expressar-les, a plorar, a compartir pors, a verbalitzar culpes... És possible que aquest estiu, a les colònies o casals, hi hagi més necessitat de saber dels pares (referents de vincle i seguretat), de parlar amb els monitors, i és probable que a les nits hi hagi més neguits.
- ❖ **Moments de celebració o simbòlics.** Valdrà la pena tenir algun moment en les activitats d'estiu per "filtrar" col·lectivament el sentiment de pèrdua o dol. Un petit homenatge, un racó de record, un moment per escriure una carta, un mural per dibuixar sentiments...
- ❖ **Emocionalment oberts.** Com a monitors/es hem de donar el missatge que podem parlar del tema, que estem preparats per encabir emocionalment la situació i estem al costat dels nostres infants. La resiliència és aquella capacitat de superació de situacions difícils i/o traumàtics més enfortits com a persones.

## Com es fa això de replantejar l'activitat d'estiu?



**Santi Amores**

Mestre, psicopedagog i  
Membre del Consell Directiu  
del MCECC

Després de llegir el document "Com interpretar i afavorir els 2 metres de distància física en les activitats de lleure amb criteri educatiu" ens apareixen molts dubtes que com a equip hem de resoldre per portar a terme aquestes mesures en la nostra activitat de lleure.

Us proposem que abans d'adaptar qualsevol activitat feu una petita diagnosi per acordar què voleu aconseguir amb les activitats de lleure que proposareu als vostres infants.

En primer lloc, cal realitzar una anàlisi de la realitat, a través de la qual s'estableixen les necessitats dels infants, de l'equip de monitoratge, demandes concretes depenent de l'activitat de lleure... Aquest any concretament, cada grup de convivència pot sentir necessitats en unes circumstàncies determinades i un altre grup, amb les mateixes condicions que el primer, pot expressar necessitats diferents a aquest. Haurem de fer adaptacions molt concretes pel nostre grup en

concret; variar un mateix joc o activitat segons necessitats i interessos del grup.

### "Abans d'adaptar qualsevol activitat feu una petita diagnosi per acordar què voleu aconseguir"

Per a fer aquest procés d'anàlisi us aconsellem que seguiu els següents passos:

1. Equip humà/material: conèixer quins són tots els recursos que disposem (humans i materials) per poder detectar les mancances i necessitats i vetllar per a què cada grup de convivència estigui en condicions de màxima seguretat.
2. Creativitat col·lectiva: tot l'equip ha d'estar disposat a fer un esforç creatiu en el disseny d'activitats i modificar l'estructura d'algunes dinàmiques que es portaven realitzant fins ara.
3. Disseny d'una nova realitat: descartar activitats de grans grups. Hem de creure que podem arribar a cercar activitats igual de pedagògiques amb només 10 infants. Possiblement el gran



repte, i una de les activitats més difícils que tenim, és saber conviure amb els infants mantenint els dos mestres de distanciament.

4. Objectius: amb un bon treball en equip ens plantejarem objectius més concrets i tangibles per tal de poder fer activitats més creatives, innovadores i curoses per a què els nostres infants es puguin emportar un gran record d'aquest estiu.
5. Clarificar idees: com a equip educatiu ens caldrà ajustar les idees bàsiques, ordenar les necessitats i ajustar quines expectatives volem complir. Aquest exercici no és gens fàcil però serà un repte de futur per poder mantenir el distanciament necessari i oportú.
6. Comunicació: el nostre equip de treball ha d'utilitzar una comunicació total entre tots els membres del grup per al bon funcionament de l'activitat; sense ella no es podria dur a terme cap de les diferents i importants funcions dels membres de l'equip. La comunicació ha de ser constant i fluida, entendre'l com un mitjà bàsic de treball i una eina per a resoldre conflictes, aclarir idees, aportar experiències, avaluar...
7. Extra de motivació: la motivació de l'equip de treball ha de ser constant i màxima, sent responsabilitat principal de tot l'equip el mantenir en alça aquesta motivació de cada un dels membres que componen cada grup de convivència. D'aquesta manera l'equip de monitors i monitores podrà utilitzar diferents tècniques perquè aquesta motivació sigui la màxima possible en totes les fases del casal, colònies o campaments.

També caldrà una molt bona planificació concreta de l'estructura organitzativa de l'espai i el temps. D'aquesta manera quedarà articulat i plasmat la relació entre l'horari, les activitats, els grups, el repartiment de tasques, les funcions del monitoratge, així com els objectius prioritaris de cada activitat.

### **"Caldrà una molt bona planificació concreta de l'estructura organitzativa de l'espai i el temps"**

Una bona planificació pensada en clau "Covid-19" ens ajudarà a sistematitzar l'acció amb l'equip de monitors, coordinar esforços per poder vetllar pel compliment de les mesures, afinar uns bons objectius d'aprenentatge tant en el quotidià com en les dinàmiques i establir elements de control i seguretat per tot el grup de convivència.

Totes aquelles preguntes que ja tenim interioritzades per a realitzar qualsevol activitat -qui ho ha de portar a terme?, a qui s'adreça?, què ens proposem fer?, on ho farem?, què farem durant l'activitat?, quin material específic utilitzarem?, com donem a conèixer l'activitat?, com ens organitzem per tal de no coincidir diferents grups de convivència?...- seran vitals per poder garantir les mesures de seguretat donades.

Durant els dies de colònies, casals o campaments, els infants i joves segueixen un procés d'edificació de les seves relacions amb els altres, sobretot si es tracta d'un grup que no es coneixien prèviament. Per aquest motiu caldrà que les persones referents del grup siguin conscients de les fases que poden arribar a passar fins aconseguir la maduresa grupal.

Aquest any especialment, cal tenir una molt bona planificació de totes les activitats: han d'estar ben preparades, temporalitzades, amb el material necessari i, si s'escau, individualitzat. A més, afegirem el repte de ser originals, innovadores, adaptades a cada grup de convivència i a les diferents edats dels nostres participants.

### **"S'intentarà aconseguir un aprenentatge significatiu, començant des de l'experiència vivencial positiva fins arribar al sentiment de cohesió grupal"**

A través de les activitats proposades s'intentarà aconseguir un aprenentatge significatiu, començant des de l'experiència vivencial positiva fins arribar al sentiment de cohesió grupal. Ens servirem de l'assignació de tasques i la resolució de problemes per part de l'infant a més de donar-li un protagonisme individual al seu aprenentatge.

## Moments de complexitat emocional com a oportunitat d'aprenentatge



**Oriol Julià**

Formador en educació emocional i President de l'Associació SEER

El món s'ha aturat pel coronavirus i ens fa replantejar i reformular com vivim i ens relacionem amb un mateix/a, amb els altres i amb el món. En el triangle de la personalitat, aquest comportament, i aquestes relacions tenen una base d'emocions i valors. A més totes i tots hem pogut viure situacions de complexitat emocional.

Per tot això, la preparació i la realització de les diferents activitats d'estiu estan molt condicionades per aquestes vivències, a més d'altres condicionaments i recomanacions sanitàries que ha provocat la Covid-19.

Ser monitor/a és apassionant. En aquests moments, més que mai, també és essencial. Acompanyem a infants i joves que, com nosaltres, estan en un capítol de la vida excepcional on la incertesa i els interrogants es fan molt presents. Aprofitem aquesta vivència global per treballar el

desenvolupament emocional i moral.

Comencem per nosaltres mateixos/es:

Parlem de la incertesa. La incertesa no és una emoció. Però des de quina emoció abordem la incertesa? Si ho fem des de la desconfiança, és possible que anem cap a la por i la inseguretat. Però si a aquesta incertesa li posem confiança, emoció de la família de l'estima, aleshores ens pot connectar amb la il·lusió o l'esperança. Per tant confiem en nosaltres mateixos/es, en la nostra feina. Estimem, com sempre, als infants i la tasca que fem.

Hem viscut moments de complexitat emocional. Es tracta de posar tot aquest aprenentatge a disposició de la nostra tasca educativa. Per quins estats emocionals he passat? Què he fet per sobreviure? I per convida i "SúperViure"? Passa per tu el mateix treball que proposem per infants i joves. Segur que hauràs guanyat en consciència i gestió emocional. Posa-ho en pràctica i comparteix.

### Com em sento?

Proposta: revisa els teus pensaments. Què et dius respecte a aquesta situació actual? Aquest discurs intern t'ajuda a situar-te en el rol que necessiten els teus infants o joves? Si no és així, treballa un canvi de discurs, reformulació positiva o pensament lateral.

Tot comença per un/a mateix/a. Agafar l'hàbit de prendre consciència de quina o quines emocions m'acompanyen en la preparació i la realització de les activitats. És possible que la inseguretat i les por i la indignació i la impotència tinguin un lloc. La presa de consciència i el treball personal ens poden ajudar a reconèixer-les, regular la intensitat i gestionar-les per poder acompanyar des d'un lloc segur i de confiança.

## Com se senten la resta de monitors/es?

**Proposta:** Generar espais de confiança i seguretat entre els monitors/es per compartir vivències emocionals. Donem-nos espais d'expressió i gestió emocional en equip. El clima de l'equip de monitors/es és clau pel bon funcionament de les activitats.

## I ara, la nostra feina dirigida a infants i joves:

En l'àmbit del desenvolupament moral, us proposem partir de les tres accepcions de la paraula valor, per generar reflexió:

1. Valor = Importància: A què donem més importància ara que fa uns mesos?
2. Valor = Coratge: Què m'ha donat força per tirar endavant en moments complexos?
3. Valor = Principi: Els valors com a punt de partida. Què tinc clar per sobre de tot, sobre mi mateix/a, que m'ajuda a prendre decisions?

També puc aprofitar per treballar amb els i les adolescents temes com el sentit de vida, la motivació o creences sobre la societat i el món.

En l'àmbit emocional podem aprofitar per destacar totes les eines que de ben segur han posat en joc infants i joves en aquests temps de confinament. Possiblement s'ha entrenat la paciència, l'autoobservació, eines de control i regulació emocional, l'empatia i l'assertivitat entre d'altres. Simplement posem consciència a aquest aprenentatge per donar-li estabilitat i continuïtat.

Però a més és possible que ens trobem en posició i responsabilitat d'acompanyar en moments de complexitat emocional. Aquestes tres claus us donaran alguna pista de com fer-ho:

## Clau 1: Ajudem a expressar les emocions, les identifiquem i validem.

### Ajudem a expressar...

- ❖ Amb bones preguntes: Com em sento? Quina emoció hi ha darrere de...?
- ❖ Amb exemples personals: Quan jo feia això, o en aquesta situació, jo em sentia així...
- ❖ Ajudant a fer que surti l'emoció: escolta activa, silenci, música o vídeos que ajudin a connectar amb les emocions, comentaris o preguntes que "punxin"...
- ❖ Projecció en nines i ninos, titelles, imatges (com creus que se sent el "Twinquipinki"?)

Aquesta expressió ens ajudarà ja en una primera gestió emocional. És difícil poder transformar l'emoció si primer no s'ha pogut expressar! Ho facilitarà estar en un espai en què l'infant o jove se senti segur, que no hi hagi massa distraccions, mantenir contacte visual, donar el missatge (explícit o no) que tot el que està passant està bé, legitimant les emocions que estiguin sortint.

**Identifiquem.** Per descobrir en quina fase estic o està l'infant o jove que acompanyo, em puc fixar en coses com:

- ❖ Quina energia té? Alta, baixa...
- ❖ Com està el seu cos? Tens, relaxat, actiu, sensible, hiperactiu, aguanta la respiració, estreny les mans...

- ❖ Quin comportament té amb ell/a mateix/a i amb els altres? Està reactiu i sovint entra en conflicte, es mostra evitatiu, té ganes d'interactuar, respon de forma provocativa...

Puc fer-li per tant preguntes com:

- ❖ Què t'enfada?
- ❖ Què et fa sentir bé?
- ❖ Què et puja o baixa l'energia?

**Validem:** L'emoció ens parla. Saps què et diu cada una d'elles? Descobrir-ho ens pot ajudar a donar sentit a allò que estem vivint, i validar-ho com a part del procés que estem vivint.

- ❖ Normalment la **por** i la **inseguretat** amaguen altres emocions. Però la por ens indica si estem preparats o preparades (emocionalment) per afrontar el que tinc davant.
- ❖ El **rebuig** és de la família del fàstic i ens indica que allò que ens ho provoca no ho volem, no ho necessitem i/o ens pot fer mal. Ens ajuda a veure que hi ha coses que si aprenc d'elles, ja no les necessito (per exemple la por anterior).
- ❖ Els **nervis** contenen altres emocions, ens diuen que les estem controlant i volen sortir. Potser necessitem escoltar-les.
- ❖ La **ràbia** ens connecta amb allò que considerem important, i la seva energia dona força per impulsar canvis necessaris.
- ❖ Si escoltem la **vergonya**, ens ajudarà a deixar enrere la culpa per poder responsabilitzar-nos.

## Clau 2: Guiem en el trànsit emocional.

Les emocions, sentiments i moments de complexitat emocional, ens poden fer reaccionar, controlar, gestionar o transformar. En realitat és un trànsit en què passem per diferents fases i unes emocions deixen lloc a altres.

En tot el procés que cadascú viu davant una situació que pot ser emocionalment complexa, passem per diferents fases: negació, resignació, acceptació, comprensió i agraïment. No hi ha un temps determinat per viure en cada una, dependrà del que cadascú pugui fer...

Així doncs, de totes aquestes fases, on està la persona que esteu acompanyant? Saber en quin punt està ens donarà pistes de quin tipus de discurs pot ajudar-la a avançar. Conèixer quines emocions dominen a cada fase també m'ajudarà a saber què he d'acompanyar, escoltar-ho. És molt possible que les fases que més dificultats d'acompanyament ens presentin siguin les primeres. Quines emocions hi ha?

**Negació:** està en aquesta fase quan encara no està preparat per fer front a la situació. Hi poden haver por, nervis, inseguretat, que ens poden servir com a indicadors. També hi pot haver alegria com a forma d'evasió.

**Resignació:** apareix quan ens resistim a responsabilitzar-nos del que estem vivint. Això ens pot connectar amb la ràbia o impotència per una banda, però també pot ser que ens sentim més propers a la desídia, el desànim o l'avorriment.

Si algú està en fase de negació, no el podem connectar amb la comprensió o amb la gratitud, possiblement només el podem acompanyar a la resignació, encara que això suposi que experimenti ràbia o desànim.

Per passar a les fases d'**Acceptació** i **Comprensió** segurament haurem de baixar la intensitat emocional de la ràbia (molt present a la fase anterior) a la tristesa, ja que aquesta té una energia més similar a la de l'estima. Passar d'emoció com la impotència o l'enuig (família de la ràbia), a la frustració o la decepció (família de la tristesa) ens aproparà a l'amor que hi ha darrere d'aquestes emocions i ens ajudarà a preparar-nos per transformar el malestar.

### Clau 3: Treballem per la transformació i Aprenentatge

Donar sentit al que ha passat, i treure conclusions. Si hem après de les nostres emocions, potser fins i tot ens han mostrat aspectes del nostre passat. Si hem fet un procés de creixement en el qual hem sortit reforçats podem mirar enrere, des de l'agraïment (última fase). Segur que com a persones, monitors/es i entitats de lleure educatiu també hem crescut en aquest escenari i farem millores i evolució en la nostra tasca.

## Adaptem el quotidià i les mesures d'higiene



**Txell Cots**

Educadora social i Membre del Consell Directiu del MCECC

Les colònies, els campaments i els casals d'estiu han sigut sempre espais idonis on treballar temes del quotidià com pot ser la higiene amb els infants i joves (l'Àmbit Pedagògic del MCECC ja ens proposava fa temps el recurs del Quiztidià per treballar aquestes qüestions). Aquest any, degut a les mesures que s'han implementat per frenar els contagis de la covid-19, es fa molt més important treballar la higiene en aquests espais.

Com bé sabreu, la Generalitat de Catalunya ha elaborat un protocol específic per cada tipus d'activitat d'estiu que podeu realitzar (colònies, acampades i casals d'estiu) on hi trobareu més especificades les mesures higièniques que cal que seguiu en cada cas. Aquests protocols ens detallen, de manera formal, els passos a seguir per una higiene correcta en cada activitat.

**"La Generalitat de Catalunya ha elaborat un protocol específic per cada tipus d'activitat d'estiu que podeu realitzar"**

Per introduir totes les mesures d'higiene de manera correcta a les activitats, però sense que semblin una mesura dura i avorrida pels infants i joves, un cop més, els monitors i monitores de les activitats d'estiu haurem d'activar la nostra imaginació per incorporar aquestes noves mesures a la vida d'infants i joves de la manera més original possible. És per això que jocs, cançons o altres recursos ens seran especialment útils per ensenyar de quina manera s'han de rentar les mans, durant quanta estona, etc. Des dels primers dies de confinament les xarxes s'omplien de recursos per seguir les mesures higièniques, i de ben segur que els participants de les activitats ja tenen algunes idees ben interessants!

Caldrà tenir present en l'horari, el temps que ocuparà tant la neteja d'espais com la cura d'higiene d'infants, adolescents, equips... Si no volem prestar-hi atenció i no acabar-ho fent de pressa i corrents caldrà fer-ne una preparació especialment acurada.

**"Caldrà tenir present en l'horari, el temps que ocuparà tant la neteja d'espais com la cura d'higiene"**

Caldrà pensar en torns, en quants punts d'aigua existeixen als espais on es duuguin a terme les activitats i en quanta estona dedicarem als moments de neteja. És per això que possiblement caldrà restar minuts a gimcanes, jocs de pistes, estones de bany o altres activitats calendaritzades per seguir les mesures higièniques pertinents.

Som conscients que l'aplicació de totes les mesures que cal incorporar aquest estiu a les activitats comportarà fer un esforç extra per a tothom, però estem segurs que els equips de monitors i monitores fareu que les colònies, campaments o casals d'aquest estiu siguin ben especials i inoblidables pels infants i joves. Tal com sempre aconseguíu any rere any!

## Què ha significat el confinament pels infants més vulnerables?



**Cristina López**  
Coordinadora del Centre  
Socioeducatiu Poblenou

De manera excepcional, i com tots recordem, el passat 13 de març es va procedir a tancar-ho tot: a mig matí les escoles i aquella mateixa tarda, els casals, esplais, les extraescolars, serveis socials i els centres oberts, tot plegat a causa de la covid-19. L'endemà, la normalitat ja no existia: la societat es trobava en un estat d'emergència sanitària.

Cada nucli familiar ho ha viscut d'una determinada manera en funció de les seves competències i capacitats. Sota el meu punt de vista, els infants són infants independentment de la classe social i econòmica en la que visquin i, de la mateixa manera que els adults, han fet un trencament amb la seva realitat deixant d'anar a l'escola, sortir a jugar al parc, trobar-se amb el seu grup d'amics... -fet que ha provocat en alguns d'ells angoixa i por per no saber com acabaria tot plegat-. No obstant això, hi ha una part de la població que, malauradament, no ha gaudit de les mateixes oportunitats socials, emocionals i econòmiques. Són les anomenades famílies vulnerables.

Abans de la covid-19 a Catalunya hi havia un 21,3% de població en risc d'exclusió social. Podem definir família en risc com aquell grup que no gaudeix de les mateixes oportunitats que la resta de la societat tant en l'àmbit econòmic i social com en l'emocional. Tots aquests nuclis familiars han viscut aquests tres mesos d'emergència sanitària d'una manera molt diferent a la resta de la societat.

La meua feina com a educadora social s'ha hagut de limitar al contacte telefònic i telemàtic amb les famílies i els infants del centre obert on treballa. No us mentiré, no ha sigut gens fàcil acompanyar-les. Sé, igual que la resta de l'equip, que hi ha situacions familiars complexes, complicades i de dificultats extremes que, amb tota aquesta crisi, s'han agreujat. No us podeu imaginar la impotència que se sent al saber que això està succeint però no hi pots pas intervenir...

**"Hi ha situacions familiars complexes, complicades i de dificultats extremes que, amb tota aquesta crisi, s'han agreujat"**

Com ho han viscut els infants? Per poder-ho explicar cal parlar dels seus referents familiars, dels diferents reptes que han anat sorgint al llarg del confinament i de les seves capacitats i competències per poder resoldre'ls. El maneig en la resolució de les diferents dificultats acaben condicionant l'infant. Sota el meu punt de vista, les famílies han patit angoixa i malestar i, en moltes ocasions, s'han sentit soles i poc acompanyades per la societat que les envolta. La inestabilitat econòmica, la manca d'un habitatge en condicions, els pocs recursos personals per poder ajudar els seus fills a realitzar les tasques escolars i la incertesa de tot plegat ha provocat que els progenitors estiguin decaiguts i no puguin ajudar els seus fills/es amb plenitud.

Les famílies a les que he acompanyat durant aquests mesos tenen un perfil d'ocupabilitat baix. Molts cops tenen feines amb condicions precàries o sense contracte. El fet de no poder anar a treballar ha provocat que arribar a final de mes hagi sigut tota una odissea. La manca de recursos econòmics i la falta d'estalvis per poder fer front a totes les despeses ha repercutit directament en l'alimentació dels nens/es i dels joves fins al punt de només poder garantir un àpat al dia en alguns casos. Sí, tan sols un àpat al dia i en una ciutat tan oberta, moderna i avançada socialment com Barcelona.

Pel que fa a l'habitatge, per algunes famílies el seu habitatge habitual ha estat un espai insuficient per conviure durant moltes hores al dia. Hi ha nuclis familiars que viuen en una sola habitació, on la intimitat no existeix i tan sols fan ús dels espais comuns en comptades ocasions. La vida per aquests infants s'ha reduït a quatre parets i una petita finestra que els ha permès estar connectats al món exterior.

**"Hi ha nuclis familiars que viuen en una sola habitació, on la intimitat no existeix i tan sols fan ús dels espais comuns en comptades ocasions"**

Els infants necessiten explorar el seu entorn per créixer i desenvolupar-se de forma sana. Relacionar-se amb allò que els envolta; explorar objectes i qüestionar-se el per què de tot plegat permet augmentar la curiositat i les ganes d'aprendre de forma intrínseca, és a dir, aprendre pel plaer de saber. Els infants i famílies amb les que he parlat diàriament per telèfon verbalitzaven la manca d'espai en l'habitatge, la falta de jocs lúdics, i inclús, alguns progenitors han expressat no saber com relacionar-se amb el seu fill/a. S'ha difós una imatge dels infants i famílies amb balcons i terrasses, amb espais comuns on fer activitats diverses i imaginatives; espais de confinament on la conjunció de lleure, educació i feina era un trencaclosques difícil de muntar, però estem parlant d'una altre nivell, d'una altra realitat. Estem parlant de persones que tenen dificultats molt més extremes.

Algunes altres famílies, abans de la covid-19, mantenien una relació tensa, en algunes ocasions atribuïda a la manca d'un vincle positiu entre la persona cuidadora principal i l'infant, desembocant en conflictes diaris entre els diferents membres de la família. L'equip educatiu del Centre Obert, al ser conscient de la situació, estava realitzant accions socioeducatives encaminades a disminuir el grau de conflicte. Evidentment, amb la pandèmia tots aquest conflictes s'han agreujat. Com a mesura preventiva, es feien trucades de seguiment on l'objectiu era poder donar eines als progenitors per reconduir situacions.

Cap a la segona setmana de confinament, l'escola es comença a organitzar per poder acabar el curs escolar de forma telemàtica, facilitant dispositius a una part de la població que no en disposa a casa de manera habitual. Algunes de les famílies del centre no van ser afortunades i no els hi van arribar aquests dispositius, fent que continuar amb "normalitat" els fos literalment impossible. Altres infants ens trucaven preocupats per no saber fer la feina que els hi demanaven i no trobar cap suport a casa. Uns altres, angoixats per haver de compartir amb els seus altres germans l'ordinador i altres simplement ens verbalitzaven que havien de demanar a la veïna que els compartís la xarxa per accedir a Internet. Sí, infants sense Internet, altre cop, en una ciutat com Barcelona, la ciutat del Mobile.

**"Una duresa a la que és necessària posar-hi remei, però no amb voluntat i bones intencions, sinó amb polítiques públiques i implicació social en tots els àmbits de la nostra vida quotidiana"**

Aquesta emergència social no ha sigut fàcil per a ningú, però, com podeu llegir, pels que abans de la covid-19 es trobaven en una situació de vulnerabilitat, els mesos en què ha durat la pandèmia han sigut molt durs. Una duresa que, segurament, no podem arribar a comprendre la majoria de persones que ara mateix estem llegint aquest article. Una duresa fruit d'una injustícia social crònica que provoca unes desigualtats que no fan res més que créixer dia a dia. Una duresa a la que és necessària posar-hi remei, però no amb voluntat i bones intencions, sinó amb polítiques públiques i implicació social en tots els àmbits de la nostra vida quotidiana.

Ara tenim la possibilitat i la responsabilitat de poder oferir als infants un estiu enriquidor, un retorn a la normalitat de forma agradable, on els nens i joves puguin tornar a ser infants i gaudir dels seus drets. Per a molt d'ells/es, el retorn a aquesta petita normalitat els permetrà sortir de l'habitatge on han estat tants mesos tancats. Podran tornar a ser individus independents, és a dir, tenir el seu propi espai per relacionar-se amb els seus amics i amigues i tornar a jugar i aprendre de tot allò que els envolta, tot i les dificultats que els acompanyen de manera permanent independentment de la pandèmia i qualsevol altre fet que ens afecti globalment.

Per aquest motiu, crec que monitors/es i educadors/es hem d'estar preparats per poder atendre a infants emocionalment fràgils, oferint espais de diàleg i proposant activitats que permetin la reflexió. Hem de crear ambients sense tabús, on ells i elles puguin expressar qualsevol dubte que tinguin, neguits, emocions... i els hem de saber respondre amb sinceritat. En definitiva, ens caldrà tornar a crear el vincle positiu entre adult i infant.

**"Hem de crear ambients sense tabús, on ells i elles puguin expressar qualsevol dubte que tinguin, neguits, emocions..."**

Per altra banda, no podem oblidar ni obviar la família. La família també està trencada. Cal destinar espais de diàleg tant de forma individual com col·lectiva, oferint moments per poder expressar en llibertat com s'han sentit, quines pors han tingut i quins conflictes no les deixen descansar.

Tenim per davant un estiu que es preveu diferent als que hem viscut fins ara. Ha de ser un estiu pensat per als infants, joves i famílies amb dificultats de supervivència primària. No ha de ser un estiu ple, simplement, d'activitats espectaculars (grans gimcanes, sortides increïbles a llocs inimaginables...); ha de ser, també, un estiu en el que puguem construir espais i activitats tranquil·les que permetin crear tot allò que sigui necessari i amb menys límits que mai. Espais que permetin expressar tot allò que els infants i els joves necessitin. Espais que permetin compartir en el sentit més ampli de la paraula: compartir moments, compartir records, compartir sentiments, compartir complicitats... Ha de ser un espai, en definitiva que els permeti somiar, perquè quan els infants i joves somien -i ho poden fer amb total llibertat- els adults i, per tant, la societat en el seu conjunt, té molt a aprendre. Posem-los al centre de les nostres vides i deixem-nos endur, per una vegada, per la seva concepció neta, pura i genuïna de la realitat.

## Treballem amb la creativitat



**Santi Amores**  
Mestre, psicopedagog i  
Membre del Consell Directiu  
del MCECC

Aquest escenari incert que s'ha presentat amb el coronavirus ens planteja el gran repte d'utilitzar més que mai la creativitat. Això suposa preparar-nos per l'impredictible, fomentar com a grup la capacitat d'adaptació, oferir respostes i solucions creatives a conflictes que encara han d'arribar, cercar diferents escenaris possibles que ens podem trobar i a més a més, dissenyar activitats on hi hagi absència de contacte mutu.

Es podria dir que alguns monitors o monitores són més creatives que d'altres, però les habilitats es poden treballar. A més, caldria definir què és la creativitat, perquè sembla que només sol associar-se a l'art, la poesia o la música, però també podem ser creatius en ciències, en el nostre dia a dia, al lleure, o creant activitats per l'estiu. La creativitat pot mostrar-se de moltes maneres, cap més vàlida que una altra.

Tenint en compte que les activitats són "mitjans educatius" hem d'estar alerta de quines activitats tenen cabuda i quines no en la



planificació d'aquest estiu. Trobarem la creativitat que totes i tots portem dins si treballem en equip, si sortim de la nostra zona de confort i si cerquem propostes que mai hauríem pensat. Una manera d'estimular la nostra creativitat pot ser:

1. Plantejar-nos preguntes obertes, donar-nos espai per buscar les respostes, llibertat per preguntar, donar les nostres opinions, i amb curiositat, desenvolupar un pensament creatiu i crític.
2. Com a equip estem afavorint el meta-aprenentatge, la introspecció i l'autoconeixement fent-nos conscients de la nostra pròpia creativitat i de l'origen o formació dels nostres pensaments: d'on ve la idea? Com la construïm entre tots i totes?
3. Podem utilitzar metodologies actives (projectes, racons, espais, tallers...), promoure el protagonisme dels nostres infants i joves perquè puguin construir el seu propi coneixement i decidir el seu itinerari.
4. Els casals, colònies o campaments poden arribar a construir un ambient creatiu, un entorn de cooperació mantenint les distàncies socials oportunes. Fomentem la seva imaginació amb activitats i recursos variats i oberts, responent a diferents intel·ligències i estils d'aprenentatge per la convivència.
5. Creem espais per aprendre a relaxar-se amb activitats físiques i moviment a l'aire lliure, mitjançant el contacte amb la natura o simplement amb una petita excursió. La desconexió i l'observació de tot allò que ens envolta contribueix a la creativitat.
6. Potenciem aquelles dinàmiques on promovem el pensament crític i una actitud proactiva. Segurament ajudarem els nostres infants i joves a evitar el consum passiu d'informació que han estat rebent aquests dies a les seves llars des de les pantalles.
7. Per últim, però no menys important, donem suport a la seva assumpció de riscos, presentant els errors i els fracassos com a part necessària de l'aprenentatge que viurem aquests dies en convivències.

Per tant, com a equip de monitors i monitores, us animem a desenvolupar la creativitat al màxim. És un bon moment per a fer-ho i sense angoixar-se. Ser creatius suposa ser resolutius i ser imaginatius, dues qualitats que seran útils i beneficioses tant per a vosaltres, com per al vostre grup d'infants i joves. La seva imaginació no té límits i la vostra tampoc, doneu-li via lliure, sense por ni prejudicis.

## Valors espirituals en temps de COVID



**Clara Seguí**

Coordinadora d'Identitat  
Pastoral de la Fundació Pere  
Tarrés

La situació viscuda aquests darrers mesos, d'estar a casa, d'experimentar la fragilitat, la vulnerabilitat, les pèrdues no desitjades... ens ha deixat marca. I segurament també preguntes, que aniran sorgint ara que reprenem la nova normalitat.

Treballar la dimensió espiritual és sempre important pel creixement integral de la persona i en el moment actual especialment necessari. Aquesta dimensió espiritual o transcendent pot ser enfortida a través del treball dels valors espirituals (que són al mateix temps valors humans) i que ens poden ajudar a viure amb més intensitat i profunditat el moment present; i a renovar el nostre compromís i la relació amb el món, la natura i amb els altres.

El treball de valors es pot realitzar de forma individual o en grup, qualsevol moment del dia pot ser apropiat per anar enfortint a les persones i ajudar els infants i joves a poder mirar la realitat amb ulls nous.

Us proposem 5 valors per desvetllar i algunes activitats a realitzar.

**Amistat:** és un valor que té un lloc important al llarg de tota la vida "Un amic o amiga fidel és un refugi segur: qui el troba, ha trobat un tresor" (Sir 6, 14). En aquests temps de confinament on hem estat distants físicament de les nostres amistats segur que ens hem adonat de la importància de les amistats en la nostra vida, de quines són les persones que realment tenen una contribució positiva en la nostra persona. El poema que es diu [El color dels amics](#) pot ajudar a reflexionar i a treballar l'amistat i els seus matisos amb els infants i joves.

**Solidaritat:** durant la pandèmia ens hem adonat que estem més connectats del que ens imaginem i que hi ha una interdependència entre nosaltres. La solidaritat és aquest valor que ens dona la possibilitat de fer una aportació positiva més enllà de la petita o gran acció que puguem realitzar. Hi ha un poema, [El pes d'un](#), on és remarca la importància del que fem i la seva transcendència. Per acompanyar-lo amb una activitat, es podria fer un trencaclosques on cada participant té una peça a la qual cal donar color. Potser un cop les peces estiguin muntades allò que hem pintat individualment cobrarà un sentit nou i diferent en formar part d'un conjunt.

**Agraïment:** ens resulta molt fàcil acomodar-nos a allò que tenim al voltant i pensar que és normal quan realment és un regal. Agrair no sols per posar en relleu el que ens envolta sinó també per viure amb una actitud més positiva i fer l'exercici de reconèixer i adonar-nos internament d'allò que ens envolta. Es poden fer diferents activitats per reforçar aquest valor: buscar un moment al dia en què cada persona agraeix alguna cosa viscuda, fer un mur o tenir una caixa on poder escriure que s'agraeixin del viscut durant el dia.

**Gaudir:** tants dies a casa segur que l'avorriment s'ha fet present, i segur que hi ha moltes ganes de fer moltes coses. Cal ser conscients que l'important no és la quantitat d'experiències sinó gaudir de cada moment, de les grans i de les petites coses, de la natura, de les persones que ens envolten. En aquest [Recull d'exercicis de Mindfulness](#) hi trobareu una varietat de propostes.



# Preparem un estiu diferent

Reflexions, materials i recursos per l'estiu 2020

**Esperança:** ens toca viure un temps més llarg d'incertesa perquè no sabem què ens ofereix el futur i el valor de l'esperança pot a ser de gran importància, ja que ens fa mirar el futur amb optimisme però al mateix temps sense oblidar el present. Mirar el futur amb esperança ens pot obrir a descobrir noves possibilitats, reinventar-nos i en definitiva, ajudar-nos a assumir la realitat que ens toca viure. Es podria realitzar un dibuix col·laboratiu, on cada persona comença a dibuixar com imagina el futur, expressant els seus somnis, desitjos... Després passem el nostre dibuix a la persona que tenim al costat, i així unes quantes vegades. Al final reprenem el dibuix que havíem iniciat per acabar-ho, segur que no és com nosaltres pensàvem però potser és molt millor. L'esperança ens ajuda a adaptar-nos sense perdre mai la il·lusió.



*Preparem un  
estiu diferent*

Reflexions, materials i recursos per l'estiu 2020

# ACTIVITATS ADAPTADES

## I tu, com la imagines?: Expressem el que ens passa per dins

Maria Bassas. Professora de filosofia i docent

Breu definició	Activitat per expressar els sentiments que genera la pèrdua d'un ésser estimat de manera artística i generar un espai per poder-ne parlar.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats, però cal tenir present que la concepció sobre la mort és diferent segons l'edat.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Paper d'embalar, colors, retoladors, pintures
Temps aproximat	Entre una hora i una hora i mitja
Objectius	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reflexionar sobre la mort.</li><li>- Prendre consciència de la universalitat de la mort.</li><li>- Ajudar a expressar el dol que sentim o hem sentit en alguna ocasió.</li><li>- Practicar l'escolta activa.</li></ul>

### INTRODUCCIÓ

Com a societat hem viscut un temps en que la mort ha estat molt present arran de la situació sorgida per la pandèmia de la Covid-19. Es tracta d'un tema difícil de treballar perquè ens genera un seguit d'emocions i pensaments que no són senzills de gestionar i requereixen el seu temps, no hi ha respostes segures i racionals i això ens genera por i incertesa. **Tot això, cal explicar-ho abans de començar l'activitat.**

Hem de tenir present que hi ha una gran varietat de creences sobre la mort (sovint associades a creences religioses) i que és important respectar el que l'entorn de l'infant o adolescent cregui. Això no treu que puguem treballar el tema de la mort i, que si ens fan preguntes, puguem respondre, sempre amb honestedat, el que nosaltres creiem.

### DESENVOLUPAMENT

Col·locarem un tros llarg de paper d'embalar al terra i donarem material per poder pintar. **Els participants hauran de fer servir sempre el mateix material prèviament desinfectat (sense compartir-lo amb els altres) i s'hauran de col·locar respectant la distància de seguretat de dos metres.** Hauran de dibuixar com s'imaginen què és la mort. Deixarem l'estona necessària en funció del grup. Cal cuidar aquest moment: podem posar música ambient per ajudar a crear un clima de reflexió ja que l'activitat requereix de certa introspecció.

### AVALUACIÓ

Després farem una roda per explicar-los. Cal respectar els temps de cada persona. És important no donar opció a rèpliques per evitar debats. En aquesta explicació del dibuix la persona podrà expressar tot allò que tingui necessitat d'expressar: els sentiments, dubtes, o senzillament parlar d'una persona estimada que hagi perdut. Mentre un s'explica, els altres escolten atentament i acullen el que la persona els explica. En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats (el que es pugui rebutjar ho reciclarem a la brossa) per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.**

## Pèrdua i emocions: Emocions en el dol i la pèrdua

Sira Rodríguez. Educadora social i pedagoga

Breu definició	Dinàmica per treballar amb un grup de joves les emocions bàsiques en la pèrdua i el dol. Permet, també, ser conscient de la situació actual.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats, però cal tenir present que la concepció sobre la mort és diferent segons l'edat.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Cadires per seure, música, llapis i paper.
Temps aproximat	50 minuts.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ser conscient del moment emocional del grup i els seus membres.</li><li>- Transitar les emocions sorgides a causa de la pèrdua.</li><li>- Reflexionar de forma conjunta sobre la nova situació.</li></ul>

### INTRODUCCIÓ

Iniciarem la dinàmica explicant al grup la temàtica a treballar, contextualitzant-la pel que fa a la situació viscuda arran de la Covid-19. Per tal de suavitzar l'ambient i obrir al grup perquè es puguin treballar les diferents emocions, demanem als companys/es que **es col·loquin en silenci a una part de l'espai mantenint la distància de seguretat de dos metres amb la resta de participants.**

A poc a poc anirem introduint consignes: ens fixem en el nostre cos, parem atenció en la nostra cara (faig ganyotes, tinc les mandíbules tenses, etc.), posarem música alegre i, lentament, demanarem que facin cara d'enfadat o enfadada, que facin cara de tristor, cara de por i cara d'alegria. Anirem demanant que vagin interactuant (**des de la mateixa distància**) els uns amb els altres sense parlar, però amb els gestos de la cara. També introduïrem la col·locació del cos i petits sorolls, si ho creiem convenient.

### DESENVOLUPAMENT

Un cop transitades aquestes quatre emocions, els hi demanarem que segueixin fent una rotllana (**respectant la distància de seguretat**) i repartirem papers i llapis per a cadascun dels participants (**és important que cadascú tingui el seu material prèviament desinfectat i que no el comparteixi amb la resta**). Aquests papers estaran dividits en quatre parts i en cadascun d'ells hi haurà un títol amb l'emoció corresponent (ràbia, tristesa, por, alegria). Els hi demanarem que escriguin què senten en cadascun dels apartats en relació a la situació de pèrdua viscuda. Posarem música que inspiiri l'evocació emocional i demanarem que cadascuna de les persones faci l'esforç d'omplir les quatre graelles.

Finalment, farem una posada en comú centrats en els aspectes emocionals i els aspectes tècnics i pràctics.

### AVALUACIÓ

Actitud del dinamitzador: és important que el guia tingui una actitud oberta i amorosa, respecti el torn de paraula i deixi que cada participant acabi el que necessita exposar (escolta activa). Preguntes que permeten la reflexió posterior: Quins sentiments hem compartit? Quines altres situacions he tingut a la meua vida que em recorden a aquesta? Quines noves situacions ha permès aquesta pèrdua? Com seguir endavant i superar aquesta situació?

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció (les cadires també cal desinfectar-les i el que es pugui rebutjar ho reciclarem a la brossa), així com que els participants es rentin les mans.**

## Taller de comunicació oral: Diferents aspectes clau

Mònica Figueras i Albert Galceran

Breu definició	Taller sobre diferents aspectes clau de la comunicació oral.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats, però cal tenir present que la concepció sobre la mort és diferent segons l'edat.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Paper, llapis, dibuixos de figures geomètriques, notícies
Temps aproximat	1 hora.
Objectius	- Prendre consciència de la importància de la comunicació oral. - Aprendre a comunicar el que volem amb la parla.

### INTRODUCCIÓ

L'acte de la comunicació verbal, d'entrada, pot semblar natural, instantani i improvisat, però el repte consisteix a conèixer les nostres habilitats i mancances, per tal de dominar la situació comunicativa en benefici propi.

Alhora, hem de tenir en compte que la comunicació verbal té el suport d'elements no verbals. Tant és així que els aspectes comunicatius que no es basen en la paraula representen, aproximadament, un 65% de la situació comunicativa, envers del 35% que representa la parla. Així, doncs, seria absurd no contemplar la comunicació no parlada quan ens referim a l'oratória.

Tenint en compte aquest punt de partida, i basant-nos en l'esquema clàssic de la comunicació (el podem imprimir per mostrar-lo als infants/joves), veiem que per gaudir d'una bona situació comunicativa, que ens sigui beneficiosa, hem de parar molta atenció a la situació, amb qui parlem i, sobretot, en la manera com ens expremem.

### DESENVOLUPAMENT

La intenció del taller és fer prendre consciència als participants de la importància de la situació comunicativa i donar-los a entendre que hi ha moments en què hem d'estar concentrats en allò que diem, però també en la manera com ho diem. Amb aquesta voluntat estructurem el taller, d'una hora, en tres parts: introducció (exposició de l'esquema de la comunicació), exercicis pràctics (d'anàlisi i reflexió sobre la seva pròpia comunicació) i, finalment, una conclusió on es constata la importància de l'exercici de la comunicació.

La introducció, basada en l'esquema de la comunicació, ha de servir per exposar la teoria comunicativa; a més, ha de donar importància a l'acte comunicatiu en si mateix i dotar-lo d'una estructura que podem millorar en funció de les nostres necessitats i/o voluntats. Per validar les teories comunicatives, passem als exercicis. A continuació, en desenvolupem quatre:

#### La descripció, el feedback

Els alumnes han de col·locar-se en parelles, esquena contra esquena, **respectant la distància mínima de seguretat de dos metres tant entre ells com amb la resta de parelles**. A un membre de la parella li facilitarem un paper i llapis, i a l'altre, un dibuix de cossos geomètrics simples (**és important que cadascú tingui el seu material prèviament desinfectat i que no el comparteixi amb la resta**).

L'exercici es basa en la comunicació oral i el *feedback*. Consta de dues parts: en una primera part el qui té el dibuix ha de descriure'l (sense que l'altre el vegi, és clar) i el que dibuixa no pot dir res, de tal manera que no pot demanar més informació ni confirmar que ha entès les ordres. Tenen un minut. La segona part, sense haver mostrat encara el dibuix, té la mateixa estructura, però aquell qui dibuixa ja podrà fer preguntes i parlar amb el que dona les ordres.

Aquest exercici serveix per constatar que una bona situació comunicativa ha de comptar amb dues parts: emissor i receptor, però les dues han de participar-hi de manera activa, ja que si només hi participa l'emissor (primera part de l'exercici), la comunicació no va enlloc (la mostra és que el dibuix estarà molt mal fet); en canvi, quan les dues parts poden interactuar (segona part de l'exercici) el resultat sempre és millor, com el dibuix resultant de la segona part de l'exercici. Això és el *feedback*.

## Comunicació no verbal

Aniran sortint voluntaris, d'un en un. Se'ls indicarà una sensació que hauran de descriure, però sense dir ni una paraula. Per exemple, un voluntari haurà de sortir i descriure que està nerviós; per fer-ho, per exemple, mourà la cama amb rapidesa. L'objectiu és que s'adonin que, sense dir res, estem donant molta informació sobre com ens sentim, què pensem, etc.

## Situació comunicativa. El context

En funció de la situació comunicativa que vivim ens expressem d'una o altra manera. Així, doncs, no usarem el mateix llenguatge si estem conversant amb els amics o si estem en una reunió de feina. De tal manera que facilitarem una notícia (extreta de qualsevol mitjà de comunicació escrit) o els explicarem qualsevol fet (sempre escrit). Ho farem llegir als membres del taller i els demanarem que processin, tan sols, la idea de fons del tema redactat.

Un cop fet això, d'un en un, se'ls demanarà que expliquin la notícia o idea en funció d'un context que els plantejarem, com per exemple: a un ancià (hauran de parlar més a poc a poc, dirigir-se a ell de "vostè", etc.), a un amic (llenguatge molt més col·loquial, amb valoracions sobre el fet, etc.), o els farem que se situïn en un mitjà de comunicació (llenguatge estàndard, rigorós, amb una veu ferma, credibilitat, etc.).

Aquest exercici serveix per a dues finalitats: exposar que en funció del context comunicatiu parlem d'una o altra manera, alhora que és important ser conscients de la veu que tenim, que ha de ser alta, clara i entenedora, en qualsevol context.

## Anàlisi i ús dels exemples citats fins al moment

El darrer exercici ha de servir a mode de conclusió del taller. Tenint les idees exposades fins aquell moment, demanarem set voluntaris i els farem seure en dues files de tres persones (tres al davant dels altres tres) i el setè restarà al mig. **Recordeu que cal distribuir als infants/joves de manera que segueixin respectant la distància de seguretat de dos metres entre persones.**

Es tracta de simular un debat televisiu. Buscarem un tema força trivial (curses de braus, estiu o hivern, etc.). Es decideix quina posició defensa cadascun dels sis participants encarats; el setè farà de moderador. Així, doncs, ens trobem amb dues posicions enfrontades (o almenys així han de mostrar-se) que han de convèncer el públic (la resta de la classe) i un moderador que s'ha de mostrar neutre, sense cap posicionament, però sabent imposar la seva figura.

Al cap d'uns minuts de debat, el monitor/a que imparteix el taller s'haurà fixat en aspectes a millorar de la comunicació verbal i gestual, tot parant atenció en el que ja ha explicat, i ho utilitzarà a mode de conclusió del taller.

## AVALUACIÓ

El monitor/a ha d'haver tingut la capacitat de fer néixer la consciència de la necessitat comunicativa òptima, en tant que sempre estem comunicant-nos, fins i tot quan estem callats. De tal manera que els alumnes han d'aprendre a autoexaminar-se, alhora que han d'examinar l'entorn per tal d'obtenir una comunicació efectiva en el seu propi benefici.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció (el que es pugui rebutjar ho reciclarem a la brossa), així com que els participants es rentin les mans.**



## Taller de guions radiofònics: Aprenem a fer un programa de ràdio

Javier Dolado. Educador social

Breu definició	Entre tot el grup d'infants/joves escollirem un tema que ens preocupi o que sigui actual i -a partir de la temàtica escollida- utilitzarem elements del quotidià (diaris, revistes, notícies, etc.) per a la confecció d'un guió radiofònic. S'intentarà que les músiques també estiguin lligades amb la temàtica.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Un espai interior on es vetlli perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Taules, cadires, bolígrafs, paper, reproductor de música i micròfons.
Temps aproximat	2 - 3 dies (1 - 2 dies per preparar el programa i 1 dia per la realització)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reflexionar sobre el llenguatge simbòlic.</li><li>- Narrar bé i adequadament.</li><li>- Inventar històries adaptades al lleure educatiu.</li><li>- Realitzar un guió radiofònic aplicant normes senyalades.</li><li>- Treballar en equip.</li></ul>

### INTRODUCCIÓ

En una sala interior instal·larem el nostre estudi de ràdio. Una altra opció és gravar amb anterioritat el programa confeccionat i posteriorment reproduir-lo per tal que pugui ser escoltat en una activitat a l'aula, campaments, temps lliure, etc. Pel que fa al material, **els participants hauran de fer servir sempre el mateix material prèviament desinfectat (sense compartir-lo amb els altres) i s'hauran de col·locar respectant la distància de seguretat de dos metres. En quant a elements que haurien de compartir, com els micròfons, caldrà que ens assegurem que els infants/joves no se'ls apropen gaire a la boca i caldrà desinfectar-los després de cada ús, entre l'ús d'un infant/jove i un altre.**

### DESENVOLUPAMENT

Fer un programa de ràdio consisteix en barrejar sons: veu, música i efectes especials. És fonamental dominar el llenguatge radiofònic com a base per poder realitzar el taller amb fluïdesa i bons resultats. El llenguatge radiofònic és fugaç i no existeix la possibilitat d'una segona lectura. Per tant és important recalcar que deu ser clar, concís, amb una correcta dicció, amb frases curtes, evitant subordinades, i amb claredat i agilitat en la lectura.

El guió és fonamental per l'enteniment mutu de qui fa el programa: part tècnica i presentadors. Els tipus de programa que podem realitzar són: informatius, dramàtics, musicals, culturals o d'entreteniment.

La música és un dels tres sons bàsics i juga un paper importantíssim. Realitza les funcions següents: Motiva, insinua, encadena, substitueix o conclou. Els efectes especials donen moltes possibilitats ja que afegeixen credibilitat a la fantasia radiofònica. La veu, per sobre de les consideracions tècniques, és el que possibilita, en aquest mitjà, que un ésser humà es posi en comunicació amb altres.

#### El guió:

Fer un guió de ràdio consisteix en escriure de forma ordenada els moments en els quals intervenen el locutor, la música i els efectes especials. Abans que un programa surti a l'aire, es planifica i s'escriu el guió. En un guió radiofònic existeixen dues parts fonamentals: el control i la veu.

El control conté la feina que ha de realitzar el tècnic musical i d'efectes especials. Se l'indica quan ha de posar la música i també els moments en els que ha d'aparèixer un efecte especial.

La segona part de la que consta un guió està dedicada al text que hem de llegir. Moltes vegades al diàleg intervenen diverses persones. La forma d'indicar-ho és la mateixa que en un llibret de teatre, posant el nom de cada personatge al principi del text que llegirà.

## AVALUACIÓ

L'avaluació seria la realització del programa radiofònic i una posterior posada en comú del resultat obtingut. En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció (també les taules i les cadires i el que es pugui rebutjar ho reciclarem a la brossa), així com que els participants es rentin les mans.**

## Desitjos per a la nova normalitat: Fem postals!

### Redacció Estris

Breu definició	Elaboració de postals amb desitjos per a la situació actual, marcada per la covid-19.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Cartolines, retoladors, tisores, ceres, cola, etc.
Temps aproximat	1 hora
Objectius	- Transmetre empatia a la resta de companys del grup. - Pensar en bons propòsits de futur.

## INTRODUCCIÓ

L'elaboració de la postal té una particularitat important, però no la descobrirem fins al final de l'activitat. **Aprofitant que viurem un estiu diferent (però ple de lleure!) marcat per la Covid-19**, una bona forma de treballar l'empatia entre els companys d'un mateix grup és realitzant un petit taller en què cada infant o jove elabori una postal i li desitgi quelcom positiu a un altre company.

## DESENVOLUPAMENT

En primer lloc, els direm a tots que han de preparar una postal per a un dels seus companys, decorada com ells vulguin. A més, hauran d'escriure'ls un text de bons desitjos. Al principi només els direm que els desitjos han de ser genèrics, en cap cas pensant en un company en concret perquè pot rebre-la qualsevol d'ells.

Per a l'elaboració de la postal els oferirem tot el material que ens demanin: cartolines, ceres, retoladors, purpurina, cola, paper de seda, llana... Quanta més varietat de materials tinguin, més podran desenvolupar la creativitat pensant en els seus companys (**això sí, hauran de fer servir sempre el mateix material prèviament desinfectat sense compartir-lo amb els altres. En el cas que calgui compartir alguna cosa, caldrà desinfectar-la entre l'ús d'un infant i un altre**). És molt important que tots escriguin i dediquin un temps a l'elaboració del text.

Una vegada tinguin finalitzada la postal, repartirem un sobre a cada participant on hi hauran d'escriure, a la part de davant, la seva pròpia adreça postal. Per què? Aquí ve la principal particularitat de l'activitat. El monitor/a guardarà totes les postals i posarà a cada sobre una postal de manera aleatòria, sense que a una persona li toqui la seva. Un any més tard, el proper estiu, el monitor/a enviarà les postals. Així, l'any vinent, encara que ja no estiguin tots a l'esplai, rebran a casa seva una postal d'un dels seus companys desitjant-li el millor per l'estiu que acabarà de començar.

## AVALUACIÓ

Aquesta dinàmica amb sorpresa final és interessant perquè els infants i joves prenguin consciència del fet de desitjar el millor als seus companys, a tots sense excepció, i tractar-los a tots per igual.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció (el que es pugui rebutjar ho reciclarem a la brossa), així com que els participants es rentin les mans.**

## Un viatge per la història de la música: Experiències musicals

Albert López

Breu definició	Fer un viatge amb experiències musicals a partir d'una narració i posterior reflexió amb petits coneixements sobre la història i evolució de la música i ambientar-ho amb peces musicals a cada moment o època. Simplement és una pauta de la vostra dinàmica de l'evolució de la música.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Reproductor CD, Paper, Bolígraf, CD amb peces musicals significatives de la història de la música.
Temps aproximat	30 - 45 minuts.
Objectius	- Despertar l'interès per la història i l'evolució de la música. - Fomentar la música per a activitats de reflexió, valors o debats.

### INTRODUCCIÓ

Asseguts en rotllana perquè es vegi tothom (**i mantenint la distància de seguretat de dos metres entre participants**), intentem fer silenci per parar atenció al que anem a analitzar a través de la música. Els participants han de tancar els ulls mentre l'animador, com si tingués un conte a les mans, estigués llegint una història.

### DESENVOLUPAMENT

El primer pas és situar el grup en la música més primitiva amb les dues primeres pistes. Mentre sona la música, hem de fer referència al que està sonant. Audició: *Aborígenes australians "Ceremonia de la lluvia" & Pigmeos Aka Camerún "Tambor de agua"*. Sempre amb la música de fons, recordem com eren els primers instruments de vent i percussió (ossos, troncs, pells animals, cos, pedres i fusta).

Més tard, gràcies a l'agricultura, podem ocupar la ment amb altres coses que no fos la supervivència, i això dona pas als primers músics. Amb les antigues civilitzacions, es comencen a reconèixer distàncies entre les notes musicals i es consoliden les primeres escales musicals. Instruments d'antigues civilitzacions, com ara flautes, corns de vent o trompetes ja són habituals al marc musical de la humanitat. Però un pas gegant en l'evolució de la música arriba amb la polifonia vocal del segle IX. Audició: *Cantigas de Alfonso X el sabio*.

Des del segle XI fins al XIV, els reis i senyors tenien músics a les seves corts i castells. Per situar-nos en aquesta època, escoltem: *Campanes Abadia Solesmes i/o Cants Gregorians*.

Aquests músics van especialitzant-se i omplen la seva vida component música profana o religiosa, sons i danses musicals amb els seus instruments més sofisticats. Viatjant de poble en poble, aquests músics són anomenats joglars.

Al Renaixement (S. XV), la polifonia arriba al seu punt àlgid. S'estableixen les veus fins a dia d'avui: soprano, contralt, tenor i baix. Ja apareixen instruments de corda percutida i pinçada. En aquest moment podem escoltar alguna peça musical de Monteverdi. Audició: *Monteverdi "Altri canti d'amor"*.

Quan arribem al Barroc, Vivaldi o Bach són alguns dels protagonistes: *J. H. Kapsberguer (Capona Sferraina)*; *A. Vivaldi (Juditha Triumphans)*; *Bach (Suite celo núm. 1)*. Per poder explicar la creació de les primeres òperes que evolucionaran molt posteriorment amb el classicisme de Mozart i Haydn, amb les seves simfonies i quartets de cordes respectivament, tenim: *Mozart (Sinf. 40)*; *Haydn (Sinf. 94)*.

Els músics s'independitzen dels senyors i reis per compondre al seu gust i el del poble i intenten guanyar-se la vida als teatres, per exemple. Neix el romanticisme, època que podem relacionar amb les següents audicions: *Alexander Borodin "Principe Igor"*; *Nicolai Rimsky Korsakov Korsakov "Capricho español"*.

# Preparem un estiu diferent

Reflexions, materials i recursos per l'estiu 2020

Canviem d'època i música que ens envolta. Entrem al s. XX amb les músiques de compositors europeus i americans. Per això posarem peces elaborades amb una perfecció tècnica extraordinària, ja que és música composta per especialistes que viuen per aquest art: *Cole Porter (Night and day)*; *Gerswing "Wonderfull"*. El vals, la polka, musicals de Broadway a Amèrica consumits per classes altes i baixes i la música culta (jazz) predominen en l'economia de la música i el seu entorn.

Finalment, per acabar aquesta experiència d'història, donem pas al blues i el country provinents d'esclaus o emigrants a Europa. Són la base del rock and roll als anys 50. Posem una cançó d'Elvis Presley. Audició: *Elvis Presley (All shook up)*. Això és gràcies a l'electrificació d'instruments i veu, i la música arriba a més gent al mateix temps (actes, concerts, balls, etc.).

És important remarcar que la televisió i la ràdio poden donar a conèixer molta més música, però també poden generar modes i gustos fàcils per a la manipulació (sobretot comercial). I arribem als 60, amb cançons de protesta i en defensa dels drets humans. Audició: *Bob Dylan "The Hurricane"*.

I ara coneixem audicions per donar a entendre la progressió de diferents estils que han conformat la música popular del segle XX. Audició: *Beatles (Girl)*; *Camarón (Volando voy)*; *Radio Futura (Preparada para el baile)*; *Nirvana (Smells Like Teen Spirit)*.

Per últim, una cançó de fa un any, que parla de la mort com una altra etapa de la humanitat: *Mishima "Tot torna a començar"*.

## AVALUACIÓ

Les conclusions que han de poder treure els participants són diverses. L'evolució de la societat, l'economia o les creences han deixat petjada en els camins que la música ha anat escollint. Els valors de les cançons i danses en els diferents contextos i classes socials, així com la comunicació oral o el transcendent religiós també hi han influït.

A partir d'aquí i amb aquestes pautes es podria iniciar un debat dels quatre cantons d'una sala o exteriors (**seguint respectant la distància de seguretat**) amb les posicions de Sí, No, Depèn i A vegades, i els participants argumentar per què s'han col·locat en aquests llocs.

Finalment, relacionant aquest debat de la història de la música, hem de poder arribar a la principal conclusió: la música ens porta records, moments viscuts i emocions, tots ho sabem, però ens hem fixat mai que una mateixa peça musical (qualsevol de les que hem escoltat) és ben diferent segons la persona que la valori? En acabar l'activitat, **és important que els participants es rentin les mans.**

## Que arriben els extraterrestres!: Descobrir l'art a través del joc

Blanca Martí de Ahumada. Il·lustradora i docent

Breu definició	A partir de l'anàlisi d'uns quadres es crearà un <i>collage</i> .
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m <sup>2</sup> per persona.
Material	Imatges de quadres abstractes o moderns. Material divers per fer un <i>collage</i> : cartolines, paper de seda, paper de xarol, pals, paper d'embalar, globus, pedres, tisores, cola blanca, cola de barra, cola de contacte, etc.
Temps aproximat	2 hores.
Objectius	- Potenciar la imaginació. - Endinsar-nos en el món de l'art.

## INTRODUCCIÓ

El taller comença amb l'observació i anàlisi de les obres d'art. A cada infant se li dona la fotocòpia en color d'un quadre abstracte, cubista o surrealista (millor pintura moderna) on surti un personatge estrambòtic. Es farà reflexionar els infants sobre les formes, els colors, el personatge que hi apareix, etc.

## DESENVOLUPAMENT

Un cop analitzats, es dirà als infants que el personatge que veuen al quadre en realitat és un extraterrestre i que hauran d'imaginar el món on viuen els de la seva espècie: com són els arbres, els animals, les cases, com viuen, de què treballen, què mengen, etc. i construir aquest món a partir de tot el material que se'ls subministrarà. **Els participants hauran de fer servir sempre el mateix material prèviament desinfectat (sense compartir-lo amb els altres) i s'hauran de col·locar respectant la distància de seguretat de dos metres. Si han de compartir materials, els monitors/es s'encarregaran de desinfectar-los entre l'ús d'un infant i un altre.**

La idea és que cada infant creï utilitzant els colors i les formes del quadre observat. Després es pot continuar l'activitat posant en interacció els diferents mons creats. Aquesta activitat té moltes variants que dependran de la imaginació de cadascú: es pot demanar que els nens creïn el món en tres dimensions (que decorin el local de l'esplai) i que després es disfressin d'habitants d'aquest món i facin una actuació on en representin alguna escena quotidiana. La idea també es pot utilitzar com a centre d'interès.

## AVALUACIÓ

L'activitat proposa una altra manera de descobrir l'art a partir del joc. En finalitzar es pot parlar de les obres treballades, de l'autor, de com les va crear, etc.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció (el que es pugui rebutjar ho reciclarem a la brossa), així com que els participants es rentin les mans.**

## Una flor per a... : Treballem la salut emocional dins el grup

Gina Corts. Biòloga sanitària i docent

Breu definició	Dinàmica que permet fomentar la comunicació positiva, millorar l'autoestima i treballar la salut emocional dins un grup.
Participants	Tot el grup de convivència. Apte per a totes les edats.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m <sup>2</sup> per persona.
Material	Post-its en forma de flor (o bé fulls petits retallats en forma de flor i cinta adhesiva), folis o cartolines mida DINA-4, retoladors i bolígrafs.
Temps aproximat	Entre 20 i 40 minuts.
Objectius	-Reforçar conductes positives. -Crear un ambient agradable dins un grup. -Establir vincles positius amb els companys. -Fomentar la comunicació positiva. -Treballar l'autoestima del grup. -Aprendre a valorar tots els companys.

## INTRODUCCIÓ

En la societat en la que vivim costa molt trobar espais per dir totes aquelles coses bones i agradables a aquells que ens envolten, per això cal que creem un espai on fomentar la comunicació positiva.

## DESENVOLUPAMENT

Donem a cada participant un foli o cartolina que doblegaran per la meitat com si fos una postal: a la part de davant hi posaran el seu nom i podran decorar-lo. **Els participants hauran de fer servir sempre el mateix material prèviament desinfectat (sense compartir-lo amb els altres) i s'hauran de col·locar respectant la distància de seguretat de dos metres.**

A continuació cada persona haurà d'escriure en un *post-it* un missatge per algun dels companys. Tots els escrits hauran de començar dient: "una flor per a .... per ...". D'aquesta forma, cada participant escriurà una cosa positiva per algun dels companys i enganxarà el *post-it* dins la seva postal (els missatges poden o no anar firmats per

l'autor, depenent del que decideixi el dinamitzador). Aquesta tasca s'haurà de repetir tants cops com participants hi hagi, de manera que cadascú escriurà un missatge per a cada un dels companys. Al final, quan tots hagin acabat, es repartiran les postals perquè cada participant pugui veure el que li han escrit.

## AVALUACIÓ

Un cop tots els participants hagin llegit la seva postal posarem en comú com s'han sentit escrivint el missatge per als altres i si els ha estat fàcil o no fer-ho. També valorarem com s'han sentit en llegir les coses positives que els altres els deien. Finalment podem valorar entre tots com de fàcil és dir-nos coses positives i parlar de per què gairebé mai ho fem.

És una dinàmica molt agraïda. Al principi pot costar escriure una cosa bona de cadascun dels companys, però a mesura que avança la dinàmica es va fent més fàcil.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.**

## La família Potato: Potenciem els valors

Sergi Paramès. Teòleg i educador

Breu definició	Es tracta de fer, mitjançant manualitats, uns <i>Potatos</i> que representin els valors, els sentiments o les accions que nosaltres volem treballar amb el grup. Posteriorment avaluarem les dificultats que hem tingut en plasmar plàsticament aspectes com emocions, valors o problemes interns del grup. Finalment, el conductor farà una reflexió per tancar la dinàmica, parlant dels problemes previs i les possibles solucions que hagin anat sortint.
Participants	Tot el grup de convivència.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m <sup>2</sup> per persona.
Material	Globus, plastilina, colors, paper de colors, diaris, tisores, cinta adhesiva...
Temps aproximat	25 minuts per construir el ninot i 30 minuts per fer la posada en comú.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"><li>-Analitzar els conflictes interns del grup per buscar-hi una possible solució.</li><li>-Acceptar que la diversitat és un motiu d'enriquiment.</li><li>-Potenciar el treball dels valors.</li><li>-Crear eines que ens ajuden a valorar allò que tenim.</li><li>-Treballar la dimensió emocional i transcendent de la persona mitjançant la imaginació.</li></ul>

## INTRODUCCIÓ

Cal veure quines necessitats té el grup: conflictes interns, mancances, necessitats especials, valors, emocions...

## DESENVOLUPAMENT

Cal que cadascun dels participants construeixi un ninot amb forma de *Potato* que després mostrarà a la resta de participants explicant per què l'han construït d'aquesta manera i quins problemes ha tingut. El dinamitzador donarà a cadascú un paper on constin les característiques del seu *Potato* (diferents per cada participant). La dificultat rau en poder plasmar en un ninot aspectes com sentiments, valors, accions, dinàmiques de grup o individuals, etc. **Els participants hauran de fer servir sempre el mateix material prèviament desinfectat (sense compartir-lo amb els altres) i s'hauran de col·locar respectant la distància de seguretat de dos metres.**

Exemple 1. Si volem parlar de sentiments, necessitats, valors: el teu *Potato* és dinàmic, confiat, 80% seny i 20% rauxa, proper i distant alhora, treballador, dropo, amb esperit crític...

Exemple 2. Si volem parlar d'un conflicte de grup podem representar cada *Potato* amb un rol dels que es desenvolupen al grup: el teu *Potato* és massa intransigent, amic dels seus amics, cul inquiet, qui molt abraça poc estreny...

## AVALUACIÓ

Cadascú explica als altres com havia de ser el seu ninot i per què l'han construït d'aquesta manera. Expliquen problemes i dificultats que hagin pogut tenir.

Posteriorment, el dinamitzador acompanyarà el grup cap a la reflexió que volia treballar. El monitor perfecte no existeix, el que més s'hi assembla és l'equip de monitors: La família *Potato*.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.**

## Concurs de paper de diari: Fomentem la comunicació positiva

Noe Bofarull. Contacontes i il·lustradora

Breu definició	Dinàmica que permet fomentar la comunicació positiva, millorar l'autoestima i treballar la salut emocional dins un grup.
Participants	Tot el grup de convivència. Apte per a totes les edats.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	<i>Post-its</i> en forma de flor (o bé fulls petits retallats en forma de flor i cinta adhesiva), folis o cartolines mida DINA-4, retoladors i bolígrafs.
Temps aproximat	Entre 20 i 40 minuts.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"><li>-Reforçar conductes positives.</li><li>-Crear un ambient agradable dins un grup.</li><li>-Establir vincles positius amb els companys.</li><li>-Fomentar la comunicació positiva.</li><li>-Treballar l'autoestima del grup.</li><li>-Aprendre a valorar tots els companys.</li></ul>

## INTRODUCCIÓ

Sovint quan diem la paraula "tallers" o "plàstica" hi ha infants als quals els entren tots els mals i afirmen ben convençuts que no serveixen per allò i que si fan alguna cosa segur que els sortirà malament. Amb aquest joc es pretén donar a entendre com tothom pot passar-s'ho bé i aprendre tot treballant el llenguatge visual i plàstic, encara que l'infant pugui pensar que és un negat. Aquest joc consisteix en fer un concurs per veure quin equip és capaç de fer una escultura el més alta possible i que s'aguanti sola amb només dues fulles de paper de diari i res més: ni cinta adhesiva, ni tisores, ni cola, etc.

## DESENVOLUPAMENT

A cada infant se li dona dos fulls de paper de diari i **se'ls col·loca respectant la distància de seguretat de dos metres entre ells**. La consigna és que tenen un temps limitat per crear una escultura amb aquests dos fulls de diari, però que no poden fer servir ni tisores, ni cola, ni cinta adhesiva, només poden fer servir la seva imaginació i l'enginy. Cal insistir en què l'escultura s'ha d'aguantar sola un mínim d'uns 10 segons i que guanya la persona que aconsegueixi fer l'escultura més alta.

Quan els participants comencen a construir l'escultura, el dinamitzador pot anar passant tot animant-los a que l'escultura sigui ben alta. Transcorregut el temps que s'hagi pactat per a fer la construcció, el dinamitzador pot mesurar les diferents escultures. La gràcia del joc també recau en què el dinamitzador pot plantejar l'activitat com si fos un concurs televisiu i motivant en tot moment els infants.

Un cop mesurades les diferents escultures es decidirà quina escultura és la guanyadora, ja que serà la més alta. També pot ser interessant remarcar aquelles altres construccions que potser no han estat les més altes, però sí les més originals o bé més sòlides.

## AVALUACIÓ

És important veure com els diferents participants han fet un procés creatiu. Això ens donarà molts indicadors per conèixer més els infants/joves.

En acabar l'activitat, **és important que els participants es rentin les mans.**

## La portera: Joc de repetició

### Redacció Estris

Breu definició	Joc de repetició. Els infants han d'imitar tot el que els indiqui el monitor/a.
Participants	Tot el grup de convivència. Aquest joc es pot fer amb infants de totes les edats, però és especialment agraït de fer amb infants petits: de 3, 4 i 5 anys.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	No es necessita cap material específic.
Temps aproximat	10 minuts.
Objectius	- Trencar el gel entre els participants. - Saber seguir indicacions. - Perdre la vergonya.

## INTRODUCCIÓ

Per realitzar aquest joc cal que tinguem present que els infants faran tot allò que els indiquem perquè el nostre paper de model a seguir s'accentua. Al començament, potser hi haurà algun infant a qui li costarà començar a jugar, però a mesura que el joc avanci s'hi afegirà.

## DESENVOLUPAMENT

Es col·loquen tots els jugadors fent una rotllana a peu dret (**mantenint la distància de seguretat de dos metres entre els participants**) al costat de l'educador, que és qui donarà les indicacions corresponents. Els nens i nenes hauran de fer i dir el mateix que faci i digui el monitor/a.

Si el monitor/a diu: "Pujo l'escala!", els infants seguidament diran: "Pujo l'escala!" i imitaran els moviments que hagi fet l'educador (ho faran quan ell faci la pausa).

El text que caracteritza el joc és el següent:

Monitor/a: Pujo l'escala!

Infants: Pujo l'escala!

Monitor/a: Truco a la porta!

Infants: Truco a la porta!

Monitor/a: I la portera em demana.

Infants: I la portera em demana.

Monitor/a: I vostè, què vol?

Infants: I vostè, què vol?

Monitor/a: Jo?

Infants: Jo?

Monitor/a: Jo?

Infants: Jo?

Monitor/a: Jo?

Infants: Jo?

Monitor/a: Jo venc mitges.

Infants: Jo venc mitges.

Monitor/a: i mitjons

Infants: i mitjons

Monitor/a: i calçotets

Infants: i calçotets

Monitor/a: i pantalons

Infants: i pantalons

Monitor/a: camises de llana

Infants: camises de llana

Monitor/a: i barrets de cotó

Infants: i barrets de cotó

Monitor/a: Jo?

Infants: Jo?

Monitor/a: Jo?

Infants: Jo?

Monitor/a: Jo?

Infants: Jo?

Monitor/a: Jo no vull res de tot això!

Infants: Jo no vull res de tot això!

Monitor/a: Truqui a la porta del costat!

Infants: Truqui a la porta del costat!



Al mateix temps que el monitor/a diu la frase o la paraula gesticula allò que fa. Els infants han de fer el mateix. El primer cop es fa normal, però la resta de vegades el monitor/a pot anar canviant el rol: pot fer-ho com un pinxo, com una persona trista, cantant, en una altra llengua, parlant cada cop més ràpid, etc.

## AVALUACIÓ

Aquest joc serveix per tornar a la calma, en un moment determinat, i perquè els infants aprenguin a concentrar-se i seguir, correctament, les indicacions del monitor/a.

Si el grup d'infants és d'edat més avançada, també pot ser un dels jugadors qui doni les indicacions; aleshores poden treballar la seva iniciativa i imaginació.

D'aquesta manera, s'allarga el joc i els infants poden mostrar-se tal i com són.

En acabar l'activitat, **és important que els participants es rentin les mans.**

## Colors retinguts: Entendre el canvi

Jesús López

Breu definició	Activitat per tal que infants i joves treballin la frustració davant canvis sobtats.
Participants	<b>Tot el grup de convivència.</b> L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Cadires.
Temps aproximat	5 minuts.
Objectius	- Reconèixer la naturalesa sobtada i imprevista dels canvis.

## INTRODUCCIÓ

Per desenvolupar la dinàmica caldrà que l'educador/a demani als usuaris i les usuàries que s'asseguin (**mantenint la distància de seguretat de dos metres entre ells/es**) i que escoltin atentament les instruccions de la dinàmica, sense parlar i parant el màxim d'atenció, ja que són una mica complicades.

## DESENVOLUPAMENT

Els dirà que realitzaran un joc que posarà a prova la seva memòria: hauran de ser capaços de retenir el major nombre possible d'objectes d'un color determinat. Aquest color el dirà mentre tinguin els ulls tancats i els deixarà cinc segons perquè, sense moure's del lloc, busquin a la sala objectes del color citat. Un cop passats els cinc segons els tornarà a demanar que tanquin els ulls. Ara, amb els ulls tancats, els demanarà que aixequin la mà aquells que recorden "X" objectes d' "X" color. Aquí sorgirà un petit conflicte!

Passes per a l'educador/a:

Els demanarà que tanquin els ulls. En aquest moment, serà quan l'educador/a dirà que quan doni la instrucció d'obrir els ulls tindran cinc segons per retenir vuit objectes de color vermell (cal fer èmfasi quan es digui el color) presents a la sala. L'educador/a demanarà que obrin els ulls i busquin. Passats els cinc segons l'educador/a demanarà que tornin a tancar els ulls i que es mantinguin en silenci absolut. L'educador/a els formularà preguntes i els usuaris i les usuàries només podran respondre amb la mà alçada. L'educador/a demanarà que aixequin la mà les persones que han pogut retenir vuit objectes de color blau (cal fer èmfasi quan es digui el color). Probablement ningú no haurà pogut retenir aquest nombre d'objectes d'aquest color. L'educador/a demanarà que obrin els ulls i els preguntarà "què ha passat?".

## AVALUACIÓ

El que ha passat durant la dinàmica és el mateix que els ha passat a moltes persones que treballen, per exemple, a la construcció o a la indústria, que ha aparegut un canvi sense avisar. Aquestes persones havien focalitzat tota l'atenció, totes les seves energies durant molt de temps en un sector, en una cosa concreta (en el color vermell), però el mercat laboral - per exemple- ha canviat de la nit al dia, sense avisar, i ha deixat fora un munt de gent. **També podem adaptar aquesta explicació a la situació actual sorgida per la covid-19.**

Probablement els nostres usuaris i usuàries, al final de la dinàmica, han sentit ràbia, s'han sentit decebuts amb el canvi a les normes del joc, però aquest mateix sentiment és el que actualment estan sentint moltes persones per a les quals sobtadament el panorama ha canviat i els demana nous requisits.

En acabar l'activitat **és important desinfectar les cadires on han segut els i les participants i que es rentin les mans.**

## Kubb: Comprova la teva punteria

Centre d'Esplai Xic

Breu definició	Tira les ampolles i comprova la teva punteria.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Aire lliure. Es necessita un espai gran amb 3 línies paral·leles separades entre 3 metres.
Material	10 ampolles iguals, 1 ampolla diferent, guix (per marcar el terreny), 1 objecte per llançar per persona (ex.: sola de sabata).
Temps aproximat	20 - 30 minuts.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cooperar amb els integrants del grup.</li><li>- Tractar a tothom per igual.</li><li>- Respectar el treball dels altres membres de l'equip.</li></ul>

### INTRODUCCIÓ

Fa molt temps els vikings van inventar un joc anomenat *Kubb* que consistia en posar fustes dretes i tirar-les amb pedres. Com que eren navegants, aquest joc es va estendre sobretot cap a Suècia, on el van modernitzar, i finalment a la resta del món.

### DESENVOLUPAMENT

Es formen dos equips amb un nombre de persones equitatiu. Es reparteix a cada equip un nombre d'objectes destinats al llançament (**un per persona, no es compartiran**) igual al de persones que té l'equip més nombrós. En cas que un equip tingui una persona menys, tindran una tirada més.

Es col·loquen cinc ampolles en les línies corresponents de cada equip a una distància proporcional entre elles. També es posa l'ampolla diferent en el centre del camp, sobre la línia del mig. Els membres de cada equip se situen al final del seu camp, **sempre respectant la distància de seguretat entre ells.**

Comencem a jugar per torns. L'equip núm. 1 ha de tirar les ampolles de l'equip núm. 2 sense tombar la del mig. Si es tomba alguna ampolla, l'equip núm. 2 haurà de tirar-la al camp de l'equip núm. 1. L'ampolla no pot sortir fora del camp. Si surt, hi haurà un altre intent. Si també falla aquest segon intent, l'equip núm. 2 col·locarà l'ampolla on vulgui. **Cal que aquest pas el dugui a terme un monitor/a, que posteriorment es desinfectarà les mans.**

S'han de tirar abans totes les ampolles que no estaven en la seva posició inicial. Un cop tombades totes les ampolles del camp, s'ha de fer el mateix amb la del centre. Si algú la tira, aquest jugador perd el seu objectiu per llançar, però no està eliminat. L'objectiu és tombar l'ampolla central.

### AVALUACIÓ

Opinar sobre l'ajuda, companyonia i confiança del grup. No hem d'oblidar que cal tenir una bona punteria i una bona coordinació dins l'equip.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.**

## El Tamborí: Esport d'oposició sense contacte

Cristian Almanzor. Professor d'Educació Física

Breu definició	Esport tradicional d'Itàlia que adopta el nom de l'element amb què es juga: el tamborí.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Aire lliure. Pista poliesportiva d'uns 35 metres de llargada per 16 d'amplada.
Material	Tamborins i pilotes de baixa pressió.
Temps aproximat	45 minuts.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilitzar les habilitats i les destreses bàsiques corresponents a l'acció motriu fent servir l'observació, l'anàlisi i la imaginació en la resolució de problemes motrius.</li><li>- Conèixer, identificar i utilitzar les habilitats i les destreses específiques fonamentals.</li><li>- Controlar la pròpia lateralitat i exercitar-la referida a les altres persones i als objectes.</li><li>- Interpretar les nocions de relació que s'estableixen entre el propi cos, els objectes i l'espai.</li><li>- Respectar les regles i aplicar normes de joc.</li></ul>

### INTRODUCCIÓ

Es tracta d'un **esport d'oposició, però sense contacte**, entre dos equips formats per tres jugadors de pista. L'objectiu és copejar una pilota amb un tamborí, superar la línia central i fer-la botar en el terreny de joc de l'equip contrari després de superar la línia que marca el centre, sense que l'equip contrari pugui tornar el cop. No existeix l'intercanvi de tocs entre els jugadors del mateix equip.

Es juga sense xarxa central i hi ha una línia de servei per a cada equip que està situada a 2 metres de la línia central i que només s'ha de sobrepassar en el moment d'efectuar el servei; una vegada s'ha realitzat amb èxit, la zona que queda delimitada des d'aquesta línia i la línia central formen part del terreny de joc fins a l'acabament del punt.

### DESENVOLUPAMENT

Feta la introducció de com es juga, el monitor/a plantejarà el següent joc per tal de familiaritzar els infants amb el Tamborí: el joc es diu "El pispa". La situació inicial és que tots circulen lliurement per la pista amb un tamborí i una pilota cada un, fent tocs i desplaçant-se lliurement per l'espai.

Quatre jugadors sense tamborí esperen fora i van entrant d'un en un. Al senyal del monitor, aquests intenten agafar la pilota d'algú procurant superar-ne l'oposició. Quan un pispa aconsegueix una pilota d'algú, es queda amb el tamborí i la seva pilota i s'intercanvien els papers.

En un moment donat, el monitor/a fa un senyal i, a partir d'aquell moment, els quatre que no tenen tamborí segueixen intentant agafar les pilotes dels altres, però amb la diferència que qui la perdi s'asseurà a terra esperant la fi del joc. L'últim jugador que quedi dret amb la seva pilota serà el guanyador.

### AVALUACIÓ

En aquest joc sempre hi ha un que guanya, però es pot modificar la darrera norma fent que no hi hagi cap eliminat. S'atura quan ho decideix el monitor/a i es fa una reflexió final conjunta en la qual tots poden opinar sobre com ha anat el desenvolupament del joc i amb quins problemes/dificultats s'han trobat.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.**

## Gimcana de la biodiversitat: Entendre-la d'una forma divertida

Cristina Toran. Coordinadora pedagògica d'activitats de lleure

Breu definició	Realitzarem diferents jocs perquè els nens puguin entendre el concepte de biodiversitat d'una forma divertida.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Aire lliure.
Material	Fitxes de trencaclosques fetes en paper i colors.
Temps aproximat	2.30 h – 3 h
Objectius	- Aprendre el concepte de biodiversitat i la relació de diferents animals amb el medi. - Fomentar el respecte per allò que ens envolta i de què formem part.

### INTRODUCCIÓ

Plantegem una sèrie de jocs de tota la vida adaptats per explicar d'una forma divertida el concepte de biodiversitat als nens i nenes que hi participen.

Per introduir la gimcana preguntarem si alguna vegada han sentit a parlar de la biodiversitat (ens poden sorprendre...). Per això és important que en tinguem ben clar el concepte i la definició i que l'expliquem de manera molt senzilla perquè permetin fer-se'n una idea a priori. Després, amb els jocs, segur que la idea queda assimilada.

### DESENVOLUPAMENT

Us proposem alguns jocs per realitzar aquesta gimcana, però n'hi ha molts més.

*Trencaclosques:* A cadascun dels nens els donarem una peça de trencaclosques en blanc i llapis de colors (**els participants hauran de fer servir sempre el mateix material prèviament desinfectat, sense compartir-lo amb els altres**). Els direm que han de dibuixar allò que més els agradi del que estan veient. Al final, quan ajuntem totes les peces, tindrem un exemple clar de biodiversitat. (Per a aquesta prova és important que cada nen dibuixi sense fixar-se amb el que fa el seu company).

*Joc dels arbres:* Amb els nens podem anar a buscar fulles de diferents arbres que tinguem a prop. Quan en tinguem unes 7 o 8 de diferents el monitor ha de dir el nom dels arbres als nens i pot explicar alguna característica de cadascun d'ells. Dividirem el grup en dues parts. Es tracta de jugar al mocador de tota la vida, però en lloc d'agafar un mocador, els nens han de saber quina és la fulla que aguanta el monitor. Per exemple: el número dos – pi! I els nens que tenen el número dos han d'identificar la fulla del pi d'entre les altres que estan en el centre del terreny de joc. Guanya qui primer l'assenyali.

*Camuflatge:* Es tracta de jugar a fet i amagar, però els nens han de camuflar-se amb l'entorn que els rodeja, per exemple: es poden posar fulles per sobre, amagar-se darrere d'un arbust...

*Pèl i ploma:* Dividirem el grup en dues parts i farem dues fileres, una enfront de l'altra (**mantenint la distància de seguretat entre els nens de la mateixa filera i entre les dues fileres**). Uns seran animals de pèl (p. ex.: gat) i els altres seran animals de plomes (p. ex.: gallina). Quan el monitor digui un animal amb pèl, p. ex.: esquiol, els animals amb plomes hauran de córrer fins el punt de salvament que hagin acordat al principi del joc, perquè els animals de pèl no els agafin (**haurem d'explicar als infants que per atrapar als contraris només els hauran de fer un petit toc a l'espatlla, evitant un altre tipus de contacte**). Si algun d'ells és atrapat s'haurà de canviar d'equip. Guanya l'equip que, en acabar el joc, té més individus.

### AVALUACIÓ

Al final de la gimcana podem preguntar als nens què entenen per biodiversitat i que ens ho expliquin amb les seves paraules.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.**

## What's up?: Gimcana amb el suport de l'aplicació WhatsApp

Xavi Villalvilla. Periodista i director de continguts

Breu definició	Joc de pistes o gimcana amb el suport de l'aplicació <i>WhatsApp</i> .
Participants	Tot el grup de convivència. Apte per a totes les edats.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	El propi del joc de pistes i un telèfon mòbil amb <i>WhatsApp</i> per cada grup .
Temps aproximat	1h 30 min.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"><li>- Treballar en grup per aconseguir les pistes del joc.</li><li>- Conèixer noves possibilitats d'ús per a <i>WhatsApp</i>.</li><li>- Conèixer el funcionament de l'eina o de la creació de grups.</li></ul>

### INTRODUCCIÓ

Us proposem un joc de pistes amb el suport de l'eina de comunicació per a missatges de mòbil més popular, *WhatsApp*. Pot ser un recurs molt interessant per fer gimcanes, tant pel barri com a les colònies. Necessitarem tenir cobertura a la xarxa del mòbil per tal de poder comunicar-nos adequadament. Haurem de crear diversos grups d'infants o joves, cadascun dels quals ha de tenir un mòbil amb WhatsApp (**que només podrà manipular un dels infants per equip**).

### DESENVOLUPAMENT

Per a un bon funcionament, els monitors necessitarem:

- 1.- Tenir els números dels telèfons que utilitzaran els grups.
- 2.- Crear un grup de *WhatsApp* comú a tots els grups per comunicar-nos amb tothom alhora.
- 3.- El monitor hauria d'anar donant les pistes per separat a cada grup un cop superin una prova o aconseguixin una resposta. D'altra banda, ha de poder enviar missatges comuns a tothom amb indicacions o pistes. També els pot anar avisant del temps que queda, del moment de tornar a la base central del joc, etc.

Com a exemple de joc de pistes, pensem que estem en una casa de colònies amb l'esplai. Dividim els infants en parelles, cadascuna de les quals rebrà per *WhatsApp* un mapa del punt on han de fer la primera prova (cuina, bosc, camp de futbol...). Aleshores, enviarem un missatge a totes les parelles dient que comença el joc. Cada parella es dirigirà a la primera prova i, un cop superada, rebrà un missatge amb la pista que els portarà al següent lloc. Amb la superació de cada prova també els podem enviar, per exemple, una lletra, codi, etc. que al final els permeti construir una frase i guanyar el joc.

### AVALUACIÓ

Amb aquesta organització podem crear tot tipus de jocs, per exemple, per al centre d'interès. A més, el fet d'utilitzar *WhatsApp* sense dubtes serà un punt molt innovador i atractiu per als infants. També es pot introduir, en funció de l'edat, un debat sobre l'ús d'aquesta aplicació de missatgeria, l'alternativa a d'altres més segures, la protecció de les nostres dades personals, etc.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.**

## La cursa del conte: Coneguem una història tot divertint-nos

Oriol Toro. Contacontes i periodista

Breu definició	L'objectiu d'aquesta activitat és que els infants s'apropin i coneguin els personatges d'alguna història que vulguem treballar tot divertint-se, ja que s'hauran de moure i competir entre ells.
Participants	Tot el grup de convivència. Apte per a totes les edats. També serà necessari un director de joc.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	El text d'un conte on apareguin diferents personatges, el nom dels quals es repeteixi de forma reiterativa.
Temps aproximat	El que dura el text, tot i que ho podem anar repetint a diferents velocitats. També dependrà del nombre de participants.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"><li>-Treballar en equip.</li><li>-Conèixer els personatges d'una història.</li><li>-Interessar-se per una lectura en concret.</li><li>-Cohesionar el grup.</li><li>-Desenvolupar la capacitat d'atenció.</li></ul>

### INTRODUCCIÓ

Aquest joc és una competició on guanyarà aquell qui aconsegueixi primer descartar-se de totes les cartes que li han estat assignades.

### DESENVOLUPAMENT

Els infants seuen en rotllana, **respectant la distància de seguretat de dos metre entre ells**. Acte seguit, es reparteixen entre els participants quatre targetes on hi ha el dibuix o la foto d'algun dels protagonistes. Cal que es facin fitxes repetides, però a l'hora de repartir-les cap participant no pot tenir-ne dues d'iguals.

Es comença a llegir un text escrit especialment per a l'ocasió i quan un infant sent el nom del personatge que li ha estat assignat ha de córrer a deixar la targeta corresponent al centre de la rotllana. Com que hi ha participants que tenen la mateixa fitxa, el primer participant que la deixi serà el que podrà descartar-se d'aquella fitxa. Els altres hauran de tornar a seure amb la fitxa que no han pogut deixar al cercle.

Se segueix llegint el text i els participants aniran desfent-se de les seves targetes. El primer participant que aconsegueixi desprendre's de totes guanya. Es pot acordar que hi hagi un segon guanyador o bé un tercer. O també, per tal d'incloure-hi a tothom, es pot acabar el joc quan tots els jugadors s'hagin quedat sense targetes.

### AVALUACIÓ

Com que es tracta d'una activitat col·lectiva és important que els participants tinguin respecte pels seus companys, ja que si no es poden acabar fent mal, i que desenvolupin l'activitat en silenci per tal de poder sentir la veu del narrador.

És interessant que en acabar l'activitat es repassi amb els infants quins personatges els han estat assignats i quin paper juguen dins la història narrada. Si la història es llegeix a posteriori, se'ls hi pot introduir explicant-los què representen els personatges dins la història que llegiran.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.**

## El museu dels autòmats: Trenquem el gel a distància

Xavier Serrat. Llicenciat en humanitats i formador

Breu definició	Es crea un museu d'estàtues que reaccionen a una indicació donada (autòmats).
Participants	Tot el grup de convivència. Apte per a infants a partir de 8 anys.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	No es necessita cap material específic.
Temps aproximat	15 minuts
Objectius	-Prendre consciència de les possibilitats expressives del cos humà. -Respectar els companys (el seu cos, les seves idees...) -Assumir diferents rols. -Viure la creativitat de forma lúdica.

### INTRODUCCIÓ

El monitor demana que es facin parelles i demana que un digui a l'altre (**respectant la distància de seguretat de dos metres**) la posició en què ha de col·locar el seu cos. Les estàtues formaran un museu. Els escultors es convertiran en visitants; abans, però, cada escultor haurà de deixar al terra, al davant del company, un tros de paper en el qual hi ha escrita una indicació determinada (Per exemple: "Canta'm una cançó"; "Digui'm guapo/a"; etc.).

Aquesta indicació estarà adreçada als visitants posteriors. Abans de marxar, els escultors diran a les escultures com han de reaccionar. Per exemple, "Quan et cantin una cançó, posa't a ballar"; "Quan et diguin guapo/a, posa cara de fàstic", etc.

### DESENVOLUPAMENT

En el moment que el monitor veu que totes les estàtues estan a punt crida "Museu!" i tots els escultors es converteixen en els visitants del museu que interactuen amb les estàtues.

### AVALUACIÓ

Un cop cada escultor ha visitat totes les estàtues dels altres, el monitor demana que cada parella s'intercanviï el rol i adverteix que no es poden repetir ni les figures, ni les indicacions, ni les reaccions de les estàtues.

Advertiments:

- 1) Amb el grup d'adolescents és recomanable que els monitors recordin que les postures han de ser sempre respectuoses. És una bona oportunitat per treballar aspectes com el respecte i l'empatia.
- 2) Si l'activitat es repeteix, es recomana canviar les parelles (un cop els dos membres hagin exercit els dos rols).
- 3) Amb els més petits o en grups poc avesats a aquesta mena d'activitats es poden proposar tipus de figures (animals, personatges històrics, personatges de cinema...).

En acabar l'activitat, **és important que els participants es rentin les mans.**

## L'encerto i salto: El joc dominicà de la pedreta i el salt

FPT-Ujedo

Breu definició	Joc dels dominicans de Palavé al que juguen a totes hores i que combina estratègia i força. L'equip que encerta en quina mà està amagada la pedreta pot fer un salt i guanya qui arriba més lluny!
Participants	Tot el grup de convivència. Apte per a totes les edats.
Espai	Exterior.
Material	Una pedreta i un pal.
Temps aproximat	Entre 15 i 30 minuts.
Objectius	-Establir estratègies de grup. -Coordinar el lideratge positiu. -Desenvolupar l'agilitat física.

### INTRODUCCIÓ

Els infants del batey de Palavé, a la República Dominicana, juguen i es diverteixen pels carrers sense necessitar cap material especial. És per això que aquest joc -que només requereix una pedreta i un pal- és molt popular entre els infants i els no tan infants, ja que també hi juguen els adolescents i joves del barri. El joc és d'astúcia i força física i entre ells creix una gran competitivitat mentre hi participen, tot i que quan s'acaba, s'obliden totes les cridòries.

### DESENVOLUPAMENT

Es fan dos equips i es creen dues files, uns al davant dels altres (**respectant la distància de seguretat de dos metres**) i es marca una línia al costat de l'últim jugador. El líder de l'equip comença passa per darrere dels seus companys i dona una pedreta a un d'ells. Aquests mostren els punys tancats als de l'altre grup i el líder de l'altre grup escull a un jugador perquè encerti qui té la pedreta. Els altres el poden ajudar si detecten algun jugador sospitós.

Si encerta on està la pedreta podrà fer un salt a partir de la línia de sortida i marcar el lloc on ha arribat com la meta del seu equip; tot i així, si no toca la línia de sortida amb el peu el salt serà invalidat i hauran perdut el torn. Si encerten on està la pedreta i fan bé el salt, els de l'altre equip hauran de tornar a amagar-se la pedreta (**que prèviament haurem de desinfectar**) i així consecutivament, fins que no l'encertin. Si no l'encerten es canvia de torn i són ells qui hauran d'amagar la pedreta.

Cada salt que facin serà a partir de la línia que ha fet l'anterior company d'equip, així que cada vegada estaran més lluny dels jugadors i s'anirà creant un marcador al terra. L'equip que arriba més lluny o el primer en arribar a una certa marca és l'equip guanyador.

Alerta: el líder de l'equip no pot escollir dues vegades el mateix jugador per encertar la pedreta i recordem que el jugador que l'ha encertat és qui haurà de saltar. Es pot anar canviant de líder cada tres torns.

### AVALUACIÓ

Cada equip haurà d'avaluar el joc i com s'ha sentit cada jugador en els diferents rols: com a líder, com a jugador participant, com a *encertador* o com a mentider si tenia la pedreta i no volia fer-ho notar. També l'estratègia del grup i la capacitat de perdre o guanyar.

En acabar l'activitat, **és important que els participants es rentin les mans.**



## Passaparaula de les qualitats: Fomentem la col·laboració entre nosaltres

Lioba Vilarassau. Psicòloga i docent

Breu definició	En aquest joc buscarem que els infants pensin aspectes positius d'un mateix i fomentarem la col·laboració entre ells.
Participants	Un mínim de dos i un màxim de cinc (dividir en dos el grup de convivència).
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Papers, retoladors i/o bolígrafs.
Temps aproximat	15 minuts.
Objectius	-Afavorir l'autoconeixement dels infants. -Incrementar l'autoestima personal. -Centrar el pensament en aspectes positius de la pròpia persona i els altres. -Generar relacions positives entre els infants.

### INTRODUCCIÓ

Repartirem els fulls i bolígrafs o retoladors als infants (**hauran de fer servir sempre el mateix material prèviament desinfectat, sense compartir-lo amb els altres i s'hauran de col·locar respectant la distància de seguretat de dos metres**) i els demanarem que agafin les lletres del seu nom i primer cognom i en facin un cercle, a mode del programa de televisió *Pasapalabra*.

### DESENVOLUPAMENT

Començarà un dels infants i haurà de pensar i apuntar una qualitat pròpia i real per a cadascuna de les lletres del seu cercle. Quan no n'hi vingui cap en ment podrà demanar "Passaparaula", perquè continuï el següent company. Així es van fent rondes fins que cadascú acaba completant el seu cercle. No es poden repetir qualitats ni en un mateix ni entre infants. Els educadors haurem de fomentar que s'ajudin entre ells. Guanya el primer que acaba el cercle.

### AVALUACIÓ

Tot i ser una activitat competitiva, el fet que cada infant tingui més o menys lletres en el seu nom i que es puguin ajudar entre ells fa que puguem relativitzar aquest fet i convertir-la en un joc més aviat de foment de la col·laboració.

En acabar preguntarem als nens i nenes si els ha agradat pensar aspectes positius sobre un mateix, si els ha estat fàcil pensar-ne o bé si els ha costat i demanarem per què creuen que ha estat així. També podem preguntar si els ha estat més fàcil pensar en qualitats pròpies o dels altres i si han descobert, amb l'ajuda dels seus companys, nous aspectes d'un mateix que desconexien.

En acabar l'activitat, **és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.**

## L'assassí del *WhatsApp*: Noves versions dels jocs de sempre

Carlos Muñoz. Pedagóg

Breu definició	Adaptació del joc de rol conegut com "el llop" o "l'assassí del poble". Amb el suport de l'aplicació <i>WhatsApp</i> o <i>Telegram</i> .
Participants	Tot el grup de convivència. Preadolescents i joves.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Un telèfon per participant amb l'aplicació <i>WhatsApp</i> .
Temps aproximat	Depèn de la partida
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer altres possibilitats per a <i>Whatsapp</i> o <i>Telegram</i>.</li> <li>- Veure els problemes de comunicació que sorgeixen amb aquestes aplicacions.</li> <li>- Fer un bon ús de les aplicacions de comunicació i missatgeria.</li> </ul>

### INTRODUCCIÓ

Les TIC, els telèfons intel·ligents i les seves aplicacions han dotat la societat d'una possibilitat de comunicació en temps real molt avançada. Tanmateix, aquestes millores venen acompanyades de problemes, malentesos i confusions en la comunicació.

### DESENVOLUPAMENT

Hi ha moltes versions del joc del llop. Per aquesta proposta es jugarà a la versió més simple on hi ha un administrador de la partida, un assassí i el poble.

L'administrador crearà un grup de conversa amb tots els participants (**que estaran col·locats respectant la distància de seguretat entre ells**) i, a part, enviarà un missatge privat a tots, comunicant-los el seu rol de poble o assassí. Posteriorment donarà l'avís d'inici de la partida: "És de nit i el poble marxa a dormir". En aquest punt tots els participants han d'escriure un missatge privat a l'administrador saludant-lo amb un "hola", menys l'assassí, qui li escriurà el nom de la seva víctima. Tot seguit, l'administrador torna a adreçar-se al grup dient "El poble desperta, però aquesta nit un assassí ha matat a..." i diu el nom de la persona que ha mort. A partir d'aquí se succeeix la partida on el poble ha d'intentar esbrinar qui és l'assassí, posant-se d'acord entre tots per dir només un nom del possible assassí, i aquest ha d'intentar matar sense que el delatin.

### AVALUACIÓ

Aquesta activitat no només inclou la part lúdica del propi joc sinó que proposa una anàlisi posterior amb els participants, on tractar els diferents factors que s'hagin succeït durant la partida relatius als problemes de comunicació per l'ús de *WhatsApp* o *Telegram*.

En acabar l'activitat **és important que els participants es rentin les mans.**

## El tresor i les pedres màgiques: Aprenem a compartir

Carolina Ortiz

Breu definició	L'activitat està pensada per fer-la al vespre, abans d'anar a dormir. Mitjançant un joc de nit o d'un altre tipus, els infants trobaran una bosseta de roba a l'interior de la qual hi ha 3 pedretes de diferents colors.
Participants	Tot el grup de convivència. Infants petits.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Bossetes de roba (tantes com infants hi hagi) amb 3 pedretes a dins de diferents colors.
Temps aproximat	Sense determinar.
Objectius	- Aprendre a compartir.

### INTRODUCCIÓ

En aquesta dinàmica, els infants trobaran una bosseta de roba (**cadascú la seva**) a l'interior de la qual hi ha 3 pedretes de diferents colors. Primer de tot, explicarem que aquestes pedres són màgiques:

- La primera fa aparèixer caramels sota el coixí mentre estàs dormint.
- La segona fa que, quan et lleves l'endemà al matí, t'apareguin unes taques blaves a la cara (que marxen si es renten).
- La tercera fa aparèixer un tresor a sota del llit. Només pot fer aparèixer un tresor cada nit, així que no tots els que la facin servir aquell vespre tindran tresor. Com que la tercera pedra màgica només pot fer aparèixer un tresor, hem de convèncer els infants que es posin d'acord per compartir-lo entre tots, li toqui a qui li toqui.

### DESENVOLUPAMENT

Cadascú decidirà quines pedres vol fer servir, si totes o només alguna d'elles. Els monitors haurem d'anar apuntant qui fa servir cada pedra, perquè ens tocarà a nosaltres amagar els caramels i pintar la cara dels infants (tot això sense que se n'adonin). **Cal usar materials diferents per pintar la cara de cada infant, evitant que un mateix material tingui contacte amb diferents infants. També cal avisar-los que només està permès que cada infant toqui les seves pròpies monedes.**

Manera de fer servir les pedres:

1. S'ha de posar a sobre del cap sense que caigui i fer tres passes enrere tot dient: "S'alça la matina, carquinyoli, fa un xarel·lo amb alliolí?"
2. S'ha de posar dins del mitjó, saltar a peu coix tres vegades i dir: "Les carxofes d'en Polop, quan bullen fan xop-xop".
3. S'ha de posar al darrere de l'orella sense que caigui i aleshores amb la mà dreta ens hem de tocar el peu esquerre i amb el nas ens hem de tocar un genoll, mentre diem: "Elàstics blaus mullats fan fàstic".

L'endemà al matí, a uns els apareixeran caramels en el llit, a d'altres la cara pintada, etc. Tots miraran sota el llit, per veure si ha aparegut el tresor. Sota un dels llits apareix una capsa plena de monedes d'or. Un cop comptades les monedes, resulta que n'hi ha una per a cada infant i, tal com vam acordar, les repartim entre tots (**això cal que ho faci un monitor/a, que desinfectarà cada moneda abans d'entregar-la a l'infant**).

A continuació, expliquem que aquestes monedes també són màgiques i podem demanar desigs. Per fer-ho, només cal acostar-se fins a un pou, riu o bassa i llançar-les a dins perquè s'acompleixi el desig. Així que portarem els infants fins a un lloc on hi hagi aigua i tothom qui vulgui hi podrà llançar la seva moneda.

### AVALUACIÓ

El desig no s'acomplirà si demanem una cosa per a nosaltres; només s'acompleix quan ho demanem per a una altra persona: pares, germans, persones que no coneixem però que sabem que s'ho passen malament, etc.

En acabar l'activitat **és important que els participants es rentin les mans.**

## El fantasma coix: Joc per a fer a la foscor

Josep Ros. Contacontes i docent

Breu definició	Els infants caminen en rotllana al voltant d'una taula, sota de la qual un d'ells serà el fantasma coix que busca uns peus nous.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Adequat per a la projecció/exposició dels mapes. Si no és exterior, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Una taula, preferiblement rodona.
Temps aproximat	30 minuts.
Objectius	-Treballar la coneixença dels noms i la cohesió de grup. -Experimentar la por a la foscor de manera lúdica i segura.

### INTRODUCCIÓ

És important ambientar bé la dinàmica abans de començar, adaptant la intensitat al grup d'edat. Situem els infants al voltant d'una taula circular (**respectant la distància de seguretat de dos metres entre ells**). Els expliquem que estan en un bosc encantat on viu un fantasma molt especial, el fantasma coix, que sempre busca uns peus nous per poder caminar. Aquest fantasma viu sota de la taula i ara tot el grup hem de caminar al seu voltant. Un dels participants començarà fent de fantasma.

### DESENVOLUPAMENT

Diem el nom del primer fantasma i la resta comença a caminar en la mateixa direcció i en absolut silenci. L'objectiu del fantasma és intentar endevinar el nom de la persona que quedi al seu davant quan el monitor/a digui STOP veient-li només els peus. Ha de dir el nom d'aquella persona; en cas de no encertar-lo, continuarà fent de fantasma i ho provarà amb algú altre; si l'encerta, la persona que ha dit passarà a ser el fantasma coix i continuarem jugant. El joc acaba quan els monitors ho decideixin o quan tothom hagi fet una vegada de fantasma.

### AVALUACIÓ

En acabar es fa una reflexió amb el grup sobre com s'han sentit i quines emocions han experimentat.

En acabar l'activitat **és important que els participants es rentin les mans.**

## Quants mapes del món coneixes?: Joc de reflexió

Roger Luna. Professor de química

Breu definició	Joc de reflexió que pretén introduir el concepte de justícia global tot posant sobre la taula les desigualtats econòmiques del nostre planeta.
Participants	Tot el grup de convivència. L'activitat és apta per a totes les edats.
Espai	Adequat per a la projecció/exposició dels mapes. Si no és exterior, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Mapes del món en PDF (oferir visualment al conjunt del grup: en pòsters a les parets, projectats o en transparència).
Temps aproximat	1h -1h 30 min
Objectius	-Adquirir una visió mundial i globalitzada sobre el comerç i el consum. -Identificar quins territoris intervenen en cada esglaó de l'escala productiva: qui produeix i qui consumeix. -Identificar on es troba la riquesa natural, la productiva i l'econòmica. -Identificar externalitats del sistema: qui les pateix?

### INTRODUCCIÓ

Es mostren els mapes al grup d'infants de manera ordenada. És important no només analitzar els mapes, sinó també les estadístiques i els quadres dels països que més intervenen i els que menys.

## DESENVOLUPAMENT

Mapa 1: per començar amb un material que tothom coneix.

Mapa 2: per captar el funcionament dels mapes, que modifiquen l'àrea territorial depenent del tema del qual tracten.

Identificar conjuntament quins països tenen més població, per detectar que s'està entenent el funcionament.

Mapes 3 i 4: Com es complementen aquests dos mapes? Identifiquem actors i zones. Es queda la fruita als països que la produeixen? I què deuen menjar els països productors?

Mapes 5 i 6: Com es complementen aquests dos mapes? Identifiquem actors i zones. Es queden les joguines als països on són produïdes? Llavors, per què es produeixen a l'Àsia i no on es compraran?

Mapes 7 i 8: Comparar. Són els països més rics aquells que més consumeixen? I són els mateixos països més rics que els que hem vist que produïen? Com s'entén això?

Mapes 9 i 10: Comparar. En quin dels dos mapes hi ha més deute? A quins països afecta? Però, si són productors i els països rics els compren els productes, com és que estan endeutats? Com és que cada cop hi ha més deute si també hi ha més ajut internacional?

## AVALUACIÓ

Com ens hem sentit a mesura que han anat apareixent els mapes? Com avaluaríem el sistema internacional de comerç? A qui atorgaríem responsabilitats?

En acabar l'activitat **és important desinfectar les cadires on han segut els i les participants (mantenint la distància de seguretat entre ells/es) i que es rentin les mans.**

## Posar-se a la pell de l'altre: Treballem l'empatia

Pere Muñoz. Psicòleg

Breu definició	A partir de la tècnica del <i>role-playing</i> proposem que alguns infants o joves experimentin situacions i papers dins el grup diferents dels que estan acostumats a desenvolupar. Important per a casos de nois acostumats a "manar" o per treballar casos de <i>bullying</i> .
Participants	Tot el grup de convivència. Apte per totes les edats.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Fitxes amb l'assignació dels rols per a cada personatge i les situacions que es plantegen.
Temps aproximat	Entre 50 i 90 minuts.
Objectius	-Treballar l'empatia i l'assertivitat. -Experimentar en primera persona allò que puc fer sentir als altres.

## INTRODUCCIÓ

L'empatia és aquella capacitat d'una persona per entendre, viure, experimentar o patir allò que una altra entén, viu, experimenta o pateix. L'assertivitat és la capacitat de plantejar i defensar un argument o una posició des d'una actitud de confiança en un mateix. Ambdós elements es consideren habilitats necessàries per a la vida social d'una persona, especialment durant el final de la infància i l'adolescència.

## DESENVOLUPAMENT

El monitor proposarà una activitat basada en el *role-playing*. Davant una situació fictícia, els nois i noies representaran el paper que els ha tocat. Comencem fent els grups amb estils de persona diferents (oberts, líders, tancats, etc.).

Repartirem a cada participant un rol a representar. És important donar un rol contrari al que acostuma a tenir aquella persona, però dissimulant, és a dir, ha de semblar que els repartim a l'atzar (així evitem etiquetatges). Els rols poden ser de "marginat", "simpàtic", "líder", "negatiu", "passiu"...

A continuació, s'explica una situació perquè el grup discuteixi, com per exemple: "Estem d'excursió a la platja i els monitors ens deixen dues hores lliures. Com ens organitzem com a grup d'amics?" o "És un dia lliure de colònies on els monitors ens deixen organitzar-nos com vulguem".

Després de la discussió, fem un canvi de rols. Els personatges 4 i 5 ara són el pare i la mare dels nois. Els personatges 1, 2 i 3 han d'anar als seus pares (per separat) i explicar-los (**mantenint la distància de seguretat**) com s'han sentit a la platja o a les colònies. A un d'ells ningú no li ha fet cas i se sent fatal, l'altre súper bé... És un bon moment perquè els "fatxendes" del grup entenguin que, quan molesten algú, aquesta persona transmet "sentiments negatius" a la seva família.

## AVALUACIÓ

Es pot fer una avaluació final recollint com s'ha sentit cadascú en el seu paper i recordant que aquestes situacions no sempre són ficció. Es poden explicar els conceptes d'empatia i assertivitat i, per acabar, els deixem amb una frase de Mahatma Gandhi: "Les tres quartes parts de les misèries i els malentesos en el món s'acabarien si les persones es possessin en les sabates dels seus adversaris i es veiessin des del seu punt de vista".

En acabar l'activitat **és important desinfectar el material usat i que els i les participants es rentin les mans.**

## Cavallers, princeses i dracs: Treballem els rols de gènere

Borja Castellet. Educador

Breu definició	El joc de Pedra-Paper-Tisora, amb els rols canviats.
Participants	Tot el grup de convivència. Aquest joc es pot fer amb infants de totes les edats, però és especialment agraït de fer amb infants petits: de 3, 4 i 5 anys.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	No es necessita cap material específic.
Temps aproximat	10 minuts.
Objectius	- Trencar el gel entre els participants. - Saber seguir indicacions. - Perdre la vergonya.

## INTRODUCCIÓ

Per què els homes han de ser els forts i els valents i les dones les més sensibles i dèbils? Això és així al món dels contes, però... i a la vida real? Per introduir aquest tema varieu el joc de Pedra-Paper-Tisora per: Cavaller-Princesa-Drac.

## DESENVOLUPAMENT

Es creen dos grups i se situen un al davant de l'altre a una distància de tres a cinc metres. Cada grup decidirà quin rol agafa i, a la de tres, haurà de representar amb un gest i/o expressió el personatge escollit. L'equip que guanya la partida rebrà un punt i així successivament.

Qui guanya a qui? El cavaller mata el drac. El drac es menja la princesa. La princesa guanya al príncep.

## AVALUACIÓ

Es tracta d'una activitat on es trenca el rol de gènere: és la dona qui guanya l'home i no se la representa com una persona submissa a ell. S'esborra la imatge de la princesa que només espera el seu príncep blau perquè vingui a rescatar-la. Es pot utilitzar com a breu activitat per introduir el tema del gènere amb el grup d'infants o joves. A partir d'aquí es pot reflexionar sobre els rols que sempre s'associen a homes i dones. Un punt de partida són els contes clàssics.

Amb infants no caldrà fer tota aquesta reflexió, però sí que caldrà apuntar com és que la dona pot guanyar al príncep i si a la vida real és així.

En acabar l'activitat **és important que els i les participants es rentin les mans.**

## Ens coneixem?: Treballar l'autoconcepte i l'autoestima

Lioba Vilarassau. Psicòloga i docent

Breu definició	Aquesta proposta inclou dues dinàmiques que es complementen i serveix per treballar l'autoconcepte i l'autoestima dels nens/es.
Participants	Tot el grup de convivència. Apte per totes les edats.
Espai	Preferiblement a l'aire lliure. Si no és possible, cal vetllar perquè tinguin l'espai recomanat de 2,5 m2 per persona.
Material	Cartolines, retoladors, <i>post-it</i> .
Temps aproximat	1 hora.
Objectius	-Millorar l'autoconeixement. -Millorar la coneixença entre els infants. -Ser crítics amb el concepte clàssic d'intel·ligència (entesa en termes purament acadèmics). -Conèixer l'existència de diferents tipus d'intel·ligència. -Adonar-se que cada persona pot tenir destreses diferents. -Millorar l'autoestima.

### INTRODUCCIÓ

La següent dinàmica pretén que els infants es facin conscients de quin concepte tenen d'ells mateixos, que puguin obtenir més informació sobre les seves destreses i, finalment, que reflexionin sobre la modificació d'aquest concepte inicial.

### DESENVOLUPAMENT

1. Qüestionar el concepte clàssic d'intel·ligència (intel·ligent només és aquell/a qui treu bones notes?) i presentar-ne altres propostes: lingüística, espacial, cinètica, musical, logicomatemàtica, intrapersonal, interpersonal, natural i existencial.
2. Els infants hauran de decorar una cartolina per cada tipus d'intel·ligència i penjar-la a la paret.
3. Posar el seu nom en *post-it* diferents i que n'enganxin un a cada cartolina que representi el tipus d'intel·ligència que creuen que tenen.
4. Proposar una segona subdinàmica: "A la recerca de la intel·ligència humana". Cada nen/a tindrà un paper amb un seguit d'ítems com els següents (cada un fa referència a un tipus d'intel·ligència diferent): Busca algú que pugui...: recitar un vers, dibuixar un gos en 5 segons, conèixer 5 tipus de bolets diferents, etc. I haurà de buscar, entre els companys, una persona diferent que compleixi cada un dels ítems.
5. Revisar les cartolines de la paret i posar més *post-it*, treure'n, o canviar-los de lloc (**el monitor/a farà aquests canvis guiat/da pels infants/joves, de manera que serà l'únic/a que tocarà els materials**).

### AVALUACIÓ

Caldrà tancar la dinàmica amb una reflexió grupal: Com us heu sentit? Teniu més habilitats de les que pensàveu?, etc.

En acabar l'activitat és important que recollim amb cura els materials utilitzats per procedir a la seva desinfecció, així com que els participants es rentin les mans.



*Preparem un  
estiu diferent*

Reflexions, materials i recursos per l'estiu 2020

# **CONSELLS I INSTRUCCIONS PRÀCTIQUES**



## Àpats

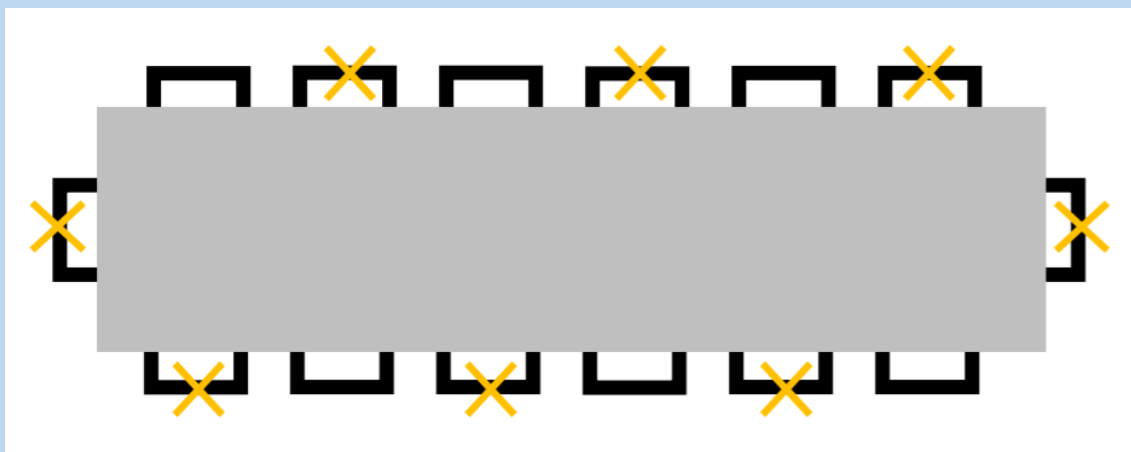
En termes generals, us detallem les principals indicacions a l'hora d'atendre els àpats a les activitats d'estiu:

### Indicacions sobre l'espai:

- La distància mínima entre taules ha de ser d'un metre.
- Caldrà netejar i desinfectar les taules amb viricida després de cada ús. Els participants no podran fer el servei de neteja.
- Ventilar el menjador un mínim de 10 minuts 3 vegades al dia.
- Penjar una graella que permeti anotar i registrar el moment en què s'ha netejat i desinfectat l'espai de menjador. La neteja de l'espai caldrà fer-la després de cada torn de menjar.
- Disposar de dispensadors de solució hidroalcohòlica a l'espai de menjador.

### En el moment de menjar:

- Abans d'entrar a l'espai de menjador tothom s'haurà de netejar les mans. Caldrà fer el mateix quan s'acabi de menjar.
- Els nens o adolescents poden col·laborar a l'hora de parar taula, en grups reduïts i mantenint les distàncies
- Els nens o adolescents seuran a taula separats per l'espai d'una cadira com indica el següent gràfic:



- Un cop asseguts a taula seran els dirigents els que reparteixin els plats servits. El menjar se servirà sempre en plats individuals i no podrà ser compartit entre els participants. S'evitaran els utensilis d'ús compartit (safates, cistelles de pa...). Es podran fer servir gerres d'aigua que seran servides pels adults o un únic participant responsable.

### Sobre el càtering:

- S'establirà un únic punt de recepció que no requereixi contacte físic. Si no és possible, el personal de l'empresa externa haurà de fer l'entrega amb mascareta i els dirigents de l'activitat també l'hauran de portar en la recepció.

## Viatjar en autobús

■ Consulteu la [Guia sobre el transport d'infants que ha facilitat la Generalitat de Catalunya i que ha anat actualitzant.](#)

Tot i que ara ja no és obligatori i es poden ocupar els vehicles (autobusos) amb tota la seva capacitat, sempre que sigui possible, hi haurà un nen/a per cada dos seients i en zig-zag.

El que sí que es fa imprescindible en viatjar en autobús, transport públic, etc. és:

1. Rentada de mans previ a pujar al vehicle.
2. Ús de mascareta per part de tots els viatgers.
3. Disposar al bus de mocadors de paper i gel hidroalcohòlic per als participants que ho puguin necessitar i requerir.

## Sortides al casal: Piscines, parcs...

### Opció per als més petits i petites (amb corda)

#### Qüestions prèvies:

- Mínim 2 grups. Deixarem 10-15 minuts de separació entre grup i grup.
- Acompanyats dels dirigents que són referents d'aquest grup de convivència.
- Com a material, durem:
  - la carpeta de documentació del grup
  - la farmaciola
  - gel hidroalcohòlic
  - mascaretes extra
- Revisió estoig/motxilla i mascaretes infants.
- Disposar de cordes amb separació marcada de 2m. Desinfectar-la abans de fer-ne ús.
- Abans de sortir, el dirigent farà un recordatori dels aspectes bàsics (distància, recorregut, etc.).

#### Anada i tornada:

- Neteja de mans: Infants i dirigents amb gel hidroalcohòlic.
- Situar els infants en fila i fer agafar la corda amb separació marcada d'1,5m.
- En cap cas es podrà deixar anar la corda o tocar-la amb l'altra mà.
- Començar trajecte i evitar aturades.
- Només es pot avançar sense mascaretes si es respecta la distància de seguretat (entre el grup i també amb els vianants). En cas contrari el grup s'haurà d'aturar i deixar caure la corda a terra. El dirigent repartirà gel hidroalcohòlic, es posaran mascaretes i, seguidament, es tornarà a agafar la corda.
- Un cop arribats es deixarà la corda a terra i el monitor tornarà a repartir gel desinfectant a cada infant, es rentaran les mans i es podran treure la mascareta, deixant-la a la seva motxilla.
- El dirigent recollirà la corda i la desinfectarà per repetir procediment a la tornada.

#### Tornada a les instal·lacions del casal:

- Quan tot el grup ha entrat a l'espai del casal, s'atura, deixa caure la corda a terra i el dirigent passa per cada infant a repartir desinfectant.
- El grup es dirigirà al seu espai de convivència i procediran al canvi de roba/sabates (controlar que mai es toquin la cara amb les mans). Un cop realitzat el canvi de roba/sabates, tornarem a desinfectar.
- En cas que un dirigent hagi d'ajudar a un infant, ambdós hauran de posar-se la mascareta.
- El dirigent desinfectarà i ventilarà l'espai de convivència.

## Opció per als més grans

### Anada:

- Desinfecció de mans i col·locació de mascaretes.
- Preparar el grup en fila amb la distància de seguretat entre infants.
- Avançar amb mascareta fins al punt establert.
- En arribar al punt: realitzar desinfecció de mans i treure's la mascareta.

### Tornada (Repetir procediment anada):

- Desinfecció de mans i col·locació de mascaretes.
- Preparar el grup en fila amb la distància de seguretat entre infants.
- Avançar amb mascareta fins al casal.
- Entrar al casal + Desinfecció o canvi de sabates.
- Desinfecció de mans + treure's la mascareta.

## Les estones lliures a les colònies

- Els monitors han d'anar demanant que es mantinguin distàncies i en algun cas, si necessiten estar més junts, recordant que es posin mascareta. Això també es farà en un munt de jocs que tots coneixem: potser més que adaptar-los, mentre fem el joc val la pena que els nens i nenes portin la mascareta posada.
- No es pot evitar que els nens juguin a pilota. Caldrà rentar el material després de cada estona lliure i que els nens i nenes facin rentat de mans.

## Anar d'excursió

- S'evitarà compartir carmanyoles, gots, coberts i altres utensilis.
- Es mantindrà la distància de 2 metres a les caminades, parant especial atenció en vorals de carreteres, degudament senyalitzats amb les armilles reflectants i en subgrups de 10.
- S'evitaran els nuclis de població, aprofitant al màxim els recorreguts en medi natural i espais oberts.
- Es fomentarà l'educació ambiental i la descoberta de la natura, per contrarestar els mesos de confinament al qual han estat exposats els participants.
- En els moments de descans es vetllarà per mantenir les distàncies de seguretat.
- En les fonts s'aprofitarà a esbandir les mans amb aigua i en cas de beure es farà amb el got individual o cantimplora individual de cadascú.
- A l'arribada a la casa, en el retorn, es farà un bon rentat de mans.

## Com atendre una contenció

Una contenció és un moment complex dins l'activitat. Aquest moment requereix el contacte físic entre l'infant o jove i el/la monitor/a.

Les contencions sempre s'executen en un moment límit. Si aquest moment es dona, el/la monitor/a de lleure haurà d'actuar, passant per davant la seguretat de l'infant en concret i de la resta del grup.

El primer serà saber si tenim algun infant o jove amb alt risc de brot. D'aquesta manera, enfocarem les activitats promovent un espai de descàrrega per tal de reduir al màxim aquesta possibilitat.

En cas que en el grup de convivència hi hagi més d'un/a monitor/a, serà possible, sempre que sigui necessari, enretirar del grup l'infant o jove abans que es desenvolupi el brot. En aquest cas es recomana portar a l'infant a un lloc obert o bé a un espai tancat ampli i sense objectes a mà que puguin fer mal tant a l'infant/ jove com al/la monitor/a.

En cas d'un brot que s'hagi d'aturar amb una contenció, el/la monitor/a haurà de fer servir una mascareta FFP2.

## Com atendre infants amb necessitats educatives especials

En el cas d'infants o joves amb necessitats educatives especials, ens trobem que podrem respectar les mesures de seguretat depenent del grau de necessitat de cada usuari.

D'aquesta manera, en cas que no es pugui respectar la distància de seguretat, l'ús de la mascareta FFP2 per part del/la monitor/ serà obligatori.

Segons sigui necessari per a poder establir un vincle emocional major amb l'infant/ jove, es recomana que la mascareta pugui ser transparent per tal de facilitar la comunicació amb l'infant.

## Recomanacions generals

Com a recomanacions generals de les activitats, apuntem una sèrie de criteris:

- Es promocionaran activitats en les quals no hi hagi aglomeració i es faran en subgrups de 10 participants i 1 o més monitors/es.
- Es recomana fer activitats individuals, tipus gimcana, on cadascú ha de trobar proves (o com a molt de dos en dos, mantenint la distància). Es poden fer activitats en petit grup, mirant de preservar els 2m entre caps.
- Es recomanen activitats a l'aire lliure més que no pas en aules tancades.
- En cas que s'usin aules, es netejaran poms i manetes en acabar l'activitat.
- Es farà rentada de mans en acabar l'activitat.
- S'evitaran els jocs de taula i aquells en que s'hagin de manipular moltes peces entre participants.
- Es promocionaran les activitats de pensar, de lògica o d'enigmes.
- Es promocionaran activitats amb contingut, descobertes, activitat física individual, gimnàs individual, jocs de pilota sense contacte i amb desinfecció periòdica de la pilota...
- S'evitaran activitats de compartir llapis, retoladors, etc. Es recomana que cada participant porti estoig escolar de casa o que la colònia en proporcioni individualitzats (llapis, bolígraf, retoladors, colors, tissors, goma i maquineta) i amb el nom.
- Es promocionaran activitats de dibuix, d'observació o observació d'estels (en cas de colònies).
- Les pràctiques esportives es podran fer minimitzant el contacte: futbol, voleibol, hoquei herba...

## Recursos diversos

### Moviment de Centres d'Esplai Cristians Catalans

- ❖ [Materials per un estiu diferent](#)

### Minyons Escoltes i Guies de Catalunya

- ❖ [Recursos de MEG per a l'acompanyament dels i les caps en temps de Covid-19](#)

### Esplac – Esplais Catalans

- ❖ [Guia per fer activitats d'estiu en temps de distanciament](#)

### Generalitat de Catalunya

- ❖ [Estiu amb lleure](#)

### Ajuntament de Barcelona

- ❖ [Guia de suport i orientacions pedagògiques](#)
- ❖ [Guia de recomanacions i recursos per a la gestió i acompanyament emocional](#)

### Diputació de Barcelona

- ❖ [Recursos Educatius Estiu 2020](#)



**FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS**

**MOVIMENT  
DE CENTRES  
D'ESPLAI  
CRISTIANS  
CATALANS**