

Títol: Tots junts millor	Sessió: 5
Durada: 60 minuts	A qui va dirigit: Alumnat de 12-16 anys (ESO)
Material: • Monedes • Taules i cadires • Aula	Objectius: • Fomentar la cooperació, l'esforç, el respecte i l'ajuda entre companys/es • Fomentar la confiança en l'equip i potenciar l'acord i la presa de decisions

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada		Com estàs avui? 1. Asseguts en cercle, s'explica amb l'objecte de parla, que cadascú dirà el seu nom, els anys que té i com es sent i si vol pot explicar-ho (no és obligatori) 2. Un cop tots i totes han parlat fem la proposta d'activitat de mescla
	Activitat de mescla		Repartir números 1. S'assignen números de l'1 al 5, quant els alumnes estan en gran cercle. 2. Donem diverses consignes: els 1 amb els 1, els 2 amb els 2, els 3 amb els 3, els 4 amb el 4 i els 5 amb el 5. Els 1 i els 2 junts, els 3 i 4 junts, els 5 amb qui vulgui anar... i altres consignes 3. Els grups finals hauran de ser 1amb1, 2 amb 2, 3 amb 3 i 4 amb 4.
	Activitat principal		La moneda 1. Es fan varis grups (de l'activitat anterior), i es col·loquen assentats en una taula o varies taules (depenent del nombre de participants, tot i que es recomana que no siguin més de 8 per equip). Si hi ha més d'una taula, cal que aquestes es col·loquin una al costat de l'altre, fent una filera. Els participants d'un equip s'assentaran a una banda de la taula, uns al costat dels altres, i l'altre equip a l'altra banda. 2. L'activitat consisteix en què un equip té una moneda. Aquest equip, per sota la taula, es va passant la moneda amb les mans. El més idoni

			és no mirar-se les mans ni dir-se res, simplement passar-se la moneda per enganyar, amb petits moviments per sota la taula, l'equip contrari. Els membres de l'altre equip hauran de descobrir a quina mà dels membres de l'altre equip es troba la moneda. 3. L'equip que es passa la moneda pot simular passar-se-la encara que no la tingui, és a dir, amb petits moviments de mans han de dissimular i enganyar a l'altre equip. 4. Quan el facilitador diu "preparats", cada membre de l'equip que ara té la moneda haurà d'aixecar les seves mans, amb el puny tancat. Una d'aquestes persones tindrà la moneda amagada dins el seu puny. Quan es digui "ja", aquestes persones hauran de baixar ràpidament els seus punys i col·locar les mans de forma plana sobre la taula. La persona que té la moneda ha de realitzar el moviment de forma molt ràpida per evitar que l'equip contrari visualitzi que té la moneda. Aquest moviment, si es fa ràpid, és molt difícil de veure. 5. Quan ja es tenen les mans planes, l'equip contrari haurà de decidir, conjuntament, quines mans NO tenen la moneda. És a dir, la última mà que han de destapar ha de ser la que amaga la moneda. Així doncs, hi haurà un portaveu a l'equip (que es recomana que es vagi canviant, així tots tenen la oportunitat de ser-ho), que haurà d'assenyalar una per una les mans de l'altre equip i demanar que les aixequin. Si s'aixeca una mà que té la moneda, i aquesta mà no ha estat la última en ser aixecada, l'equip que tenia la moneda té un punt. Fins que no ho endevinin, anirà amagant la moneda el primer equip. 6. Donat que el joc es pot fer molt llarg, es pot dir que el primer equip que arribi a cinc punts, per exemple, guanya. Es pot fer contant punts o no, com es vulgui. 7. Es treballarà amb equip i es fomentarà la importància de tenir confiança en els membres de l'equip. Es triarà un portaveu per cada equip (que anirà canviant), de manera que aquesta persona haurà de tenir en compte les opinions de tots els membres de l'equip i escollir alçar cada mà de forma acordada en l'equip. 8. S'observarà com cada equip confia amb els seus membres, i com es fomenta la presa de
--	--	--	--

			decisions consensuada i respectada. Cal que cada membre de l'equip tingui oportunitat no només d'amagar la moneda sinó també de decidir quina mà amaga la moneda en l'equip contrari. Cal tenir en compte que la confiança en l'equip és fonamental.
	Preguntes per a la reflexió		Què en penses? • Confies en el teu equip? • Què et fa tenir confiança o desconfiança en el grup? • Que pots aportar tu, per a què al grup es generi més confiança?
	Activitat energitzant		A/B 1. Fes una ronda assignant A o B a tots els integrants, demana que s'aixequin les A, que es moguin i busquin una cadira buida per asseure diferent a la que tenien.
	Ronda de tancament		Amb poques paraules 1. De que se n'han fet conscients? Què han après? Què m'emporto de la sessió?

Títol: El grup també compta		Sessió: 4
Durada: 60 minuts	A qui va dirigit: Alumnat de 12-16 anys (ESO)	
Material: • Cadires • Sala gran	Objectius: • Fomentar la cooperació, l'esforç, el respecte i l'ajuda entre companys/es	

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 minuts	El pistoler 1. Tots els membres del grup fan una rotllana. A dins se n'hi col·loca un, que serà el "pistoler". Aquest girarà sobre si mateix, apuntarà amb les mans algú i en dirà el nom. La persona anomenada haurà d'ajupir-se un moment, i els companys drets que queden a cada banda s'han de dir ràpidament el nom de l'altre, qui primer el diu guanya; l'altre és eliminat de la dinàmica i haurà de quedar-se ajupit. 2. El pistoler tornarà a assenyalar un altre company i seguirà el mateix procediment fins que només quedin dos companys drets. 3. Aquests dos companys faran un "duel". Es posaran esquena amb esquena. El pistoler anirà dient nombres a l'atzar, a cada nombre faran un pas endavant, fins que sentin el nombre tres, llavors es giraran i hauran de dir ràpidament el nom del company. Qui el diu abans és el guanyador. La dinàmica ha de desenvolupar-se amb rapidesa.
	Activitat de mescla	15 minuts	Pinyes de noms 1. Tots els membres del grup van passejant per la sala tranquil·lament fins que el dinamitzador crida un nombre. 2. S'han de formar grups de persones d'aquest nombre i dir-se els noms ràpidament. 3. Després, els grups formats se separen i es continua passejant fins a sentir un altre nombre. La dinàmica ha de desenvolupar-se amb rapidesa.
	Activitat principal	20 minuts	Prohibit parlar 1. Per tal de realitzar aquesta activitat, caldrà ajuntar 2 bancs suecs, de forma que quedi una

			línia ben llarga, i tots els alumnes pugen sobre els bancs. En cas de no tenir bancs, sempre es pot fer amb cadires, o enganxant dues línies amb cinta aïllant a terra. - Abans de començar l'activitat, el/la professor/a els explica que està prohibit parlar. Els diu que els donarà unes indicacions i que s'han de col·locar sobre els bancs tal com ell els digui. Per exemple: els hi diu que es posin per ordre de naixement (mes i dia), però no poden dir-se res. Com que suposadament el grup ja es coneix, ja sabran com col·locar-se. - En cas de no saber-ho, sempre poden utilitzar la comunicació no verbal (fent gestos amb les mans, per exemple, poden indicar el dia de naixement i el mes). El més interessant és veure com l'alumnat es coordina i coopera conjuntament per realitzar l'activitat. No es dóna per finalitzada l'activitat fins que no estiguin ben col·locats. - Seguidament els podem donar una altra consigna, com per exemple, col·locar-se per ordre d'alçada o per ordre dels seus noms alfabèticament. Les consignes poden anar variant. - Si volem complicar l'activitat, podem dir que no es pot caure dels bancs/cadires o no sortir de les línies, és a dir, que s'han d'ajudar per moure's o endavant o endarrere del banc sense tocar el terra. - Fomentarem la participació de tot l'alumnat a partir d'aquest joc, potenciant el respecte i l'ajuda entre els companys/es, mostrant-los que, si no s'ajuden entre ells cauran dels bancs i perdran el joc. - En aquesta activitat observarem com l'alumnat es comunica de forma no verbal i es coordina per tal de realitzar l'activitat. Caldrà que s'ajudin entre ells per evitar de caure a terra i caldrà que es respectin, donat que si tots fan gestos a la vegada, no s'entendran. Observarem per tan, com aconseguixen posar-se d'acord.
	Preguntes per a la reflexió	10 minuts	Importància del nostre grup - Com t'has sentit? - Quan treballa millor el grup? - Quina diferència trobes entre el treball individual i el treball grupal? - De què t'has fet conscient?

			5. Que has après?
	Activitat energitzant	10 minuts	Tots aquells i aquelles que... 1. El facilitador retira la seva cadira i es posa al mig del cercle. Diu “tots aquells i aquelles que...” i diu una característica (tinguin els cabells llargs, tinguin un animal domèstic a ca seva, ..) 2. Els que compleixen la característica s’han d’aixecar i canviar de lloc. No val asseure’s al mateix lloc ni als dos més propers del costat. 3. El que es queda sense cadira passa enmig i tornar a començar dient: “tots aquells i aquelles que...”
	Ronda de tancament	5 minuts	Amb poques paraules 1. De que se n’han fet conscients? Què han après? Què m’emporto de la sessió?

PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: FORTALESES QUE ENS UNEIXEN	
Durada: 60 min.	A qui va dirigit: 1er ESO.
Material: 12 paperets (de cada full).	Objectius: - Generar vincles des de la cohesió del grup i l'intercanvi d'afirmacions positives.

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 In	- Amb quin ànim heu vingut avui a l'escola?
	Activitat de mescla	5 min	"Bufa el vent per als qui..." venen motivats, venen desmotivats, han fet amics a l'escola, veuen els companys de classe fora de l'escola, han reconegut que s'han equivocat alguna vegada, volen estudiar a la universitat algun dia,... (en funció de la maduresa del grup-classe) Gaudeixen amb: jugar a la play, al Fornite, al fifa, al Minecraft, han patinat en línia alguna vegada, els hi encanta el futbol, saben ballar...)
	Activitat principal	20 min	Lliurarem 3 paperets a cada alumne/a. En silenci i des de la privacitat (o bé des del lloc on es trobin situats al cercle), els hi demanarem que hi escriguin 3 fortalezes que creuen que tenen ells/es. Els hi explicarem que les fortalezes son aquells adjectius positius que ens representen i que parlen de nosaltres; 3 coses bones que tenim, sabem fer o simplement ens agraden del nostre caràcter. (divertit, creatiu, imaginatiu, bon company, bon escoltador, bon esportista, pacient, tranquil, col·laborador i ajudant, respectuós amb la gent, simpàtic, rialler, pacient, sensible, imaginatiu, espontani, guapo o guapa, natural, intel·ligent, solidari, segur, autònom, optimista valent, treballador, responsable, podem tenir-ne un bon llistat a la pissarra a mode de mapa conceptual que haurem fet entre tots abans de fer l'activitat) bàsicament preguntar als/les alumnes si saben en que son bons o que és allò que més els hi agrada de si mateixos. (aquesta dinàmica seguiria amb els objectius de l'anterior, alfabetitzar-nos i aprendre a parlar de nosaltres mateixos). Acte seguit, i un cop tothom tingui escrits els

Finançat per

			seus 3 paperets, cada nen es desplaçarà de la seva cadira al centre del cercle i deixarà els seus 3 papers doblegats a terra. Un cop tothom estigui assegut i tots els papers estiguin al centre del cercle, cadascú (preferiblement d'un en un i per ordre del sentit del cercle) s'aixecarà i escollirà a l'atzar tres papers. Un cop seguit, els obrirà, els llegirà i els entregarà a cada alumne/a que cregui que reuneix el punt fort o virtut descrit al paperet (un paper per alumne/a). (El/la tutor/a haurà de facilitar que al menys, a cada nen li arribin dos o tres paperets per a que ningú de la classe se'n quedi sense).
	Preguntes per a la reflexió	10 min	Respectant el torn i en el sentit del cercle que estàvem seguint durant la sessió, cada alumne/a obrirà els 3 paperets que li han estat lliurats. Explicarà quines virtuts han cregut els seus/ves companys/es que té i reflexionarà si hi està d'acord o no. A més, aquest exercici servirà per a que cada alumne/a pugui adonar-se de les qualitats positives o fortaleeses interiors que té i que no n'era conscient que tenia, reforçant el seu autoestima i la confiança en si mateix i, alhora, creant vincles amb els seus companys de grup.
	Activitat energitzant	5 min	"1,2, gest" Ens posarem per parelles i anirem realitzant aquesta seqüència: direm "1!", el nostre company dirà "2!" i acte seguit, ens tornarà a tocar a nosaltres fer el "3" però en aquest cas no direm "3!", sinó que farem un gest que equivaldrà el número "3" (per exemple, piquem de mans). Com si fos una seqüència infinita, qui ha fet primer el número "1", a la següent ronda començarà pel "2" i així successivament. Sempre comptarem fins a 3 i després, començarem per el número "1" altre cop. Exemple: "1","2","Piquem de mans", "1","2","Piquem de mans", "1","2", "Piquem de mans"... ininterrompudament, fins que algú de la parella s'equivoci de número o de gest. L'exercici es pot complicar amb "1","gest (equival al número "2") ,gest Equival al número "3"), 1,gest,gest,1,gest,gest,1....(atorgant a cada gest o moviment mímico un número) I finalment, i depenent de les habilitats de cada parella, amb 3 gestos o sons que equivaldrien cadascun a un número: "1" obrim la boca i ens posem les mans al cap "2" Donem un salt i ens toquem els genolls "3" Piquem de mans" Gest, gest, gest,...(1,2,3,1,2,3,1,2,3...)

Finançat per

			Els participants de l'activitat de distensió comprovaran que un joc en aparença molt fàcil, els hi pot suposar tot un repte mental, sobretot si el dinamitzador accentua la velocitat i juga amb ells adoptant el rol de incorporar més pressió i velocitat a la dinàmica. Els riures estaran garantits.
	Ronda de tancament	10 In	Què m'enduc de la sessió d'avui?" A mode d'autoavaluació, cada alumne s'expressarà amb un gest en comptes de amb una paraula. Un salt, un moviment de braços, una ganyota. La idea rau en que, corporalment, cada nen es pugui expressa i manifestar el seu sentir després d'haver realitzat la sessió. Donar un espai per a que creativa i corporalment puguin expressar-se.

A TENIR EN COMPTE:

ADAPTACIONS:

Finançat per

PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: LA BELLESA DE LES CICATRIUS	
Durada: 60 min.	A qui va dirigit: 1r ESO.
Material: Pegament daurat.	Objectius: Temps de cercle per a reinserir en el grup a qui ha causat un dany.

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 min	- Què ens fa sentir còmodes en el cercle d'aula?
	Activitat de mescla	5 min	Passarem un objecte quotidià i cada persona haurà d'inventar-ne un nou us.
	Activitat principal	20 min	Després del conflicte hem d'explorar com continuar la convivència en la comunitat. Es tracta de reparar algun material escolar d'aula trencat amb pegament daurat (tècnica japonesa kintsugi).
	Preguntes per a la reflexió	10 min	Títol del cercle: Kintsugi, l'art d'aprendre de les cicatrius (Japó) Fitxa tècnica El Kintsugi o Kintsukuroi té un significat per als japonesos que ens mostra la importància de veure la bellesa, fins i tot quan sentim que ens fem a trossos. És una filosofia de vida que demostra el poder d'afrontar les adversitats, mentre veiem els errors i les nostres pròpies cicatrius com a part important de la nostra història, cosa que ens ha dut a ser el que som avui en dia. El Kintsugi és una pràctica que s'enfoca a reparar les fractures de la ceràmica, emprant vernís o resina amb pols d'or. D'aquesta manera es planteja que les ruptures o separacions que es realitzen formen part de la història de l'objecte i, doncs, no haurien d'amagar-se. Es demostra que fins i tot quan l'objecte es romp pot transformar-se de manera tal que recupera la seva bellesa.  - Què ha estat el pitjor o el més difícil per a tu?
	Activitat energitzant	5 min	1. Fes grups de 3, 4 o 5 persones. 2. Convida els grups petits a fer una imatge congelada o escultura sobre "donar-nos una segona oportunitat". 3. Convida els grups a representar la imatge a la resta de grups.
	Ronda de tancament	10 min	Demana als petits grups si el tema en si mateix els ha donat les claus sobre què fer i com donar-se una segona oportunitat.

A TENIR EN COMPTE:

ADAPTACIONS:

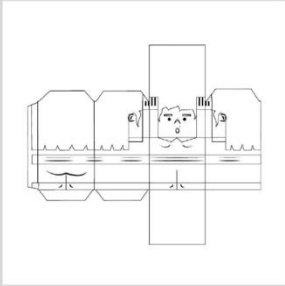
Finançat per

PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: FEM PINYA!!!	
Durada: 60 minuts	A qui va dirigit: 1er ESO.
Material: L'Objecte de la paraula.	Objectius: - Fomentar la cohesió de grup.

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 min	Explicació de la sessió. La cohesió de l'equip és important per a la interacció entre iguals per tal que els alumnes amb diferents capacitats, experiències i interessos es coneixin, s'acceptin i es reconeixin com a equip, aprenguin a cooperar i a ajudar-se mútuament.
	Activitat de mescla	5 min	Ens endrecem segons la nostra alçada i complexió física.
	Activitat principal	20 min	L'Escala És la figura més representativa de les torres humanes dels faloners i muixigangues i la que permet més participació. A la base de la figura s'hi col·loquen en paral·lel els faloners agenollats i recolzant les mans a terra. Entre aquests hi van intercalats els faloners acotats recolzant una mà sobre cada espatlla dels faloners que té a sota, amb la mateixa orientació que els de sota. El tercer nivell els faloners pugen sobre l'esquena dels de la base i es col·loquen de la mateixa manera que el segon nivell. Així cada nivell té un faloner menys que l'anterior fins a assolir el nivell amb un sol faloner. Llavors per a carregar-la l'enxaneta puja per un lateral com si es tractés d'una escala (d'aquí l'origen del nom) fins a col·locar-se dempeus damunt de l'esquena del faloner al nivell més alt. Allà hi fa l'aleta falonera i baixa pel lateral oposat per iniciar la descàrrega de la figura.

Finançat per

			
	Preguntes per a la reflexió	10 min	Pregunta: - Què fa que senti que pertanyo al grup?
	Activitat energitzant	5 min	Annex 13 Material - Activitat principal: per a realitzar els nostres castells  
	Ronda de tancament	10 in	En quina part del castell m'identifico? Pinya, tronc o pom de d'alt?

A TENIR EN COMPTE:

ADAPTACIONS de l'activitat principal:

Finançat per

PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: LA NECESSITAT MÉS FORTA	
Durada: 60 min.	A qui va dirigit: 1er ESO.
Material: cinta aïllant, cartes de necessitats	Objectius: Fomentar l'autoconeixement i les habilitats comunicatives

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	5 min	Diem el nostre nom i com ens sentim ara i aquí en una escala de l'1 al 10, essent l'1 "em sento fatal, és el pitjor moment del dia" i el 10 "millor impossible, estic al paradís" (checking emocional).
	Activitat de mescla	10 min	Es posaran en línia damunt d'una línia feta amb cinta aïllant i s'hauran d'anar movent per damunt d'aquesta segons les indicacions que es vagin donant: ordenar-se per alçada, data de naixement, nº de peu, cercle cromàtic (presentar la roda de colors), etc.
	Activitat principal	20 min	Cada membre del grup treu de 3 a 5 cartes de necessitats i després la col·loca de dalt a baix en ordre, de més importat a menys important. 1. Parla de les seves raons per prioritzar les necessitats d'aquesta manera mantenint les cartes de necessitats a la vista. 2. Convidar les persones del grup a treballar per parelles. Demanar a cada parella que acordi quina és la seva necessitat més forta. 3. Convidar cada parella a unir-se amb una altra per fer grups de 4 persones i repetir la tasca, se'ls pot donar. 4. Convidar els grups de 4 persones a fer grups de 8 i a repetir la tasca. 5. Convidar els grups de 8 a unir-se i fer grups de 16 persones i repetir la tasca. 6. Convidar a tot el grup a acordar les seves 3 necessitats més.
	Preguntes per a la reflexió	10 min	Com t'has sentit durant l'activitat? Heu pogut participar tot l'equip? T'hagués agradat elegir alguna altra carta?
	Activitat energitzant	5 min	Fitness emocional Ens movem per la sala, quan piquem de mans ens parem, la persona facilitadora diu una emoció, per exemple: alegria, tothom ha de començar a caminar amb aquesta emoció, els gestos han de mostrar alegria. Ho seguim fent amb altres emocions, les bàsiques per exemple, o podem demanar al grup que qualsevol persona, quan vulgui pot picar de

Finançat per

			mans i proposar una emoció a “caminar”.
	Ronda de tancament	10 min	Acabar amb una ronda demanant a tothom que ha après de la tasca feta i de la manera de fer-la.

A TENIR EN COMPTE:

ADAPTACIONS:

Finançat per

Títol: Que aportes positivament al grup?		Sessió número: 3
Durada: 60 minuts	A qui va dirigit: Alumnat de 12-16 anys (ESO)	
Material: • Platets tibetans • Objecte de parla • Cabdell de llana • Quelcom per anotar • Sala	Objectius: • Cohesió de grup • Conscienciar de la importància de cada un dels membres del grup • Enfortir vincles	

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 minuts	Com estàs avui? 1. Asseguts en cercle, s'explica amb l'objecte de parla, com t'has aixecat avui o com es sent i si vol pot explicar-ho (no és obligatori) 2. Un cop tots i totes han parlat fem la proposta d'activitat de mescla
	Activitat de mescla	5 minuts	Ens ordenem per alçada 1. Ens ordenem per alçada (de més petit a més gran), per ordre alfabètic de nom i per ordre alfabètic de cognom
	Activitat principal	30minuts	Cabdell de llana 1. Expliquem la dinàmica de l'activitat 2. El grup està assentat en forma de cercle sense deixar espais buits. El cabdell de llana el té el dinamitzador i li tira a una altra persona del grup. Tot subjectant l'extrem del fil del cabdell. Just abans de tirar-lo, diu "Em dic... i us ofereixo....." (ha de dir una qualitat personal i positiva). Seguidament, qui rep el cabdell ha de fer el mateix, dir el seu nom i una qualitat positiva que vulgui oferir al grup. Quan ho hagi dit, llença el cabdell tot subjectant el fil de manera que quedi més o menys tens (sense que toqui al terra). 3. Quan tot el grup hagi di i llençat el cabdell, quedarà formada una estrella amb tants participants com hi hagi al grup 4. Ara fem el mateix però a la inversa. L'últim/a en

			rebre el cabdell se la passa a l'immediatament anterior que hagi passat el cabdell. D'aquesta manera anirem desfent l'estrella. 5. Per a cada alumne al que se li passa, ha de dir "Em dic... i deixo d'aportar al grup..." (alguna aspecte personal que no benefici al grup... nerviosisme, poca empatia, cridar, poc pacient, intolerància...) 6. Arribem al final havent desfet tot el "garbuix" del cabdell de llana
	Preguntes per a la reflexió	5 minuts	1. En gran grup, és pregunta: ✓ Creus que cada membre del grup és important? ✓ Si algú deixes anar el cabdell que forma l'estrella, que passaria? ✓ Com et sents dins del grup?
	Activitat energitzant	5 minuts	Fitness emocional 1. Ens movem per la sala, quan piquem de mans ens parem. La persona facilitadora diu una emoció (alegria, tristesa, ràbia, indiferència...), aleshores tothom ha de començar a caminar amb aquesta emoció, els gestos han de mostrar l'emoció esmentada. 2. Podem proposar a algú del grup per a que digui alguna emoció, tot picant de mans, i escenificar-la amb el caminar
	Ronda de tancament	5 minuts	Amb poques paraules 1. De que se n'han fet conscients? Què han après? Què m'emporto de la sessió?

A TENIR EN COMPTE:

Tant la ronda d'inici com la ronda de tancament són clau, ens permetrà conèixer-nos, reconèixer-nos i (re)connectar. Poden ser només una paraula. Les persones facilitadores donem exemple i, en els primeres cercles que fem, som els primers o primeres en respondre. Si ho fem breu estem dient al grup que també ho facin així. També està bé fer de models pel que fa a les normes: no diem res si no tenim l'objecte

PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: EL SECRET DELS TABONUCOS	
Durada: 60 min.	A qui va dirigit: Alumnat 1er ESO.
Material: - Fulls blanc/reciclat. - Ceres. - Paper d'embalar (mural). - Aula ample sense obstacles.	Objectius: - Fomentar l'autoconeixement. - Cercar el sentiment de pertinença. - Promoure el vincle entre iguals. - Valorar la capacitat de resiliència.

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 min	- Com venim? Gest i el grup repeteix - Es pot explicar més en torn a la "força de la imaginació". Ex: Ens permet viatjar a diferents lloc coneguts i desconeguts, modificar records, tornar a llocs segurs, etc.
	Activitat de mescla	5 min	<u>Formar figures:</u> Es tracta que es facin dos o més equips (depenent del nombre d'alumnes) i que decideix una paraula que contingui tantes lletres com membres del grup són. Per exemple, si són sis al grup, poden decidir la paraula LLAPIS. Aleshores, caldrà que cada un dels alumnes representi amb el seu cos una de les lletres, i que l'altre grup ho endevini. Caldrà que el grup coordini i s'ajudi a pensar com cada persona pot representar la lletra que li ha tocat. Podem anar canviant de grups. La reflexió a fer, en aquest cas, és que cada membre del grup és molt important per crear cada lletra. El conjunt del grup forma així una paraula, que, per ser entesa, necessita tenir cada lletra.
	Activitat principal	20 min	Llegir "El secret dels tabonucos": "Els tabonucos són una espècie d'arbre que han anat desenvolupant una força secreta i un arrelament meravellós que s'ha perfeccionat a través dels segles. Un magnífic mecanisme de supervivència que resumeix el seu èxit. Aparentment, es troben dispersos per un lloc i un altre, entre paisatges, boscos i planes, com individus separats de la mateixa espècie. Però sota terra els tabonucos busquen les arrels d'altres tabonucos, entrellaçant-se amistosament i formant una poderosa e invisible xarxa. Es busquen per protegir-se dels huracans, però també per compartir sàvia i nutrients. Així, quan arriba l'huracà, cap tabonuco l'afrontarà sol, ja que a través de cada

Finançat per

			un d'ells, corre i es desplega la potencia de tota una comunitat sincronitzada d'arbres germans. En el pitjor dels casos poden perdre branques i fullatge, però el vent, mai voltejar el seu tronc. A més de tot això, aquesta intel·ligent espècie tot i que estan units, no interfereixen en el desenvolupament i creixement particular de cada arbre. No es treuen espai ni s'ofeguen, no deformen el seus creixements ni els seus rumbs" (10 min). Llavors demanem als i les alumnes que s'imaginin l'arbre que han visualitzat amb unes arrels entre ells/es, que els hi permet veure's bé i comunicar-se, i que el representin en un dibuix (5 min). Entrega de material plàstic per fer el dibuix. (5 min)
	Preguntes per a la reflexió	10 min	En cercle, d'un/a en un/a, mostrar la seva representació de l'arbre i si volen, compartir alguna cosa breu i com es senten.
	Activitat energitzant	5 min	<u>Cadena de rialles</u> . Una persona s'estira a terra. La següent col·loca el seu cap sobre la panxa de la primera, i així successivament. Un cop tothom s'ha col·locat, la primera persona de la fila diu "Ha!", la segona diu "Ha, ha!", la tercera diu "Ha, ha, ha!"; i així successivament, augmentant el nombre de "Ha!". Al final de la cadena es pot començar en l'ordre invers, de manera que l'última persona comença dient tants "Ha!" com participants hi ha, fins a arribar a la primera, que només en dirà un.
	Ronda de tancament	10 min	Anar afegint la seva obra al mural del potent bosc conjunt d'arbres i arrels. I després resseguir les arrels i anar-les enganxant les unes a les altres teixint una gran xarxa al mural comú.

A TENIR EN COMPTE:

ADAPTACIONS:

Finançat per

Finançat per



Títol: En qui confies?	Sessió número: 2
Durada: 60 minuts	A qui va dirigit: Alumnat de 12-16 anys (ESO)
Material: • Platets tibetans • Objecte de parla • Quelcom per anotar • Sala	Objectius: • Generar confiança amb els companys/es de l'aula • Sentir-se confiat amb els companys/es de l'aula

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 minuts	Com estàs avui? 1. Asseguts en cercle, s'explica amb l'objecte de parla, com t'has aixecat avui o com es sent i si vol pot explicar-ho (no és obligatori) 2. Un cop tots i totes han parlat fem la proposta d'activitat de mescla
	Activitat de mescla	5 minuts	Verd i Vermell 1. Ens movem, ens coneixem. Fem una afirmació i promovem el canvi d'ubicació. 2. Fes que cadascú s'assigni un dels dos colors: VERD o VERMELL. 3. Convida a que s'aixequin i canviïn de llocs els "VERMELL" 4. Convida UN COLOR que es mogui DOS LLOCS a la seva dreta. 5. Assigna més colors diferents i dona diferents indicacions perquè canviïn de lloc.
	Activitat principal	30 minuts	Generant confiança 1. Expliquem la dinàmica de la sessió i convida a que es posin per parelles (triades lliurement) 2. Cada parella ha de fer un exercici d'equilibri i confiança amb la parella. S'agafaran de les mans (front a front), la punta dels peus es toquen i s'inclinen al darrera. Han de mantenir l'equilibri en forma d'V. 3. Posteriorment fan el mateix però soltant-se

			d'una mà 4. Fem canvi de parelles amb el mateix exercici, amb algú que no tinguin tanta relació 5. Per parelles (triades lliurement), un guiarà a l'altre per tota l'aula (posarem obstacles, cadires, taules i altres, per a què hagin de sortejar-los). El que guia no pot tocar al guiat. El guiat ha de tancar els ulls o tapar-se'ls amb alguna cosa. 6. Fem canvi de parelles amb el mateix exercici, amb algú que no tinguin tanta relació 7. Per parelles (triades lliurement), farem caiguda lliure. 1 Voluntari/a del grup és posicionarà d'esquenes. Quan es doni la consigna, el que està d'esquenes, es deixarà caure i l'altre company/a l'haurà d'agafar 8. Fem canvi de parelles amb el mateix exercici, amb algú que no tinguin tanta relació
	Preguntes per a la reflexió	5 minuts	1. En gran grup, és pregunta: ✓ Com s'han sentit? ✓ Que han conegut de l'altre que no sabien? ✓ Han conegut a algú, que no coneixien gens o poc?
	Activitat energitzant	5 minuts	A/B 1. Fes una ronda assignant A o B a tots els integrants, demana que s'aixequin les A, que es moguin i busquin una cadira buida per asseure diferent a la que tenien.
	Ronda de tancament	5 minuts	Amb poques paraules 1. De que se n'han fet conscients? Què han après? Què m'emporto de la sessió?

PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: CONSTRUÏM LA PAU	
Durada: 60 minuts	A qui va dirigit: 1er i 2on d'ESO.
Material: totxanes, ciment, pintura, paper de diari, fulls i bolígraf.	Objectius: -Fomentar l'educació per a la pau. -Cercar un clima d'aula positiu des d'un entorn de confiança i seguretat. - Fomentar la convivència a l'entorn escolar. - Poder experimentar sentiments d'acceptació i de pertinença en un equip.

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10'	Explicació de la pau i la seva expressió a nivell emocional (sentiments que ens sorgeixen).
	Activitat de mescla	5'	Ens posarem en cercle i s'aniran donant unes consignes per tal de que s'intercanvien de lloc: es canvien de lloc les persones que tinguin un germà més petit, els que tinguin un animal de companyia, els que els hi agradi passejar per la platja, etc.
	Activitat principal	20'	1 grup pastarà el morter. L'altre anirà a buscar aigua, remullarà les totxanes, i donarà aigua als qui pasten. L'altre pintarà les inicials de PAU als totxanes. I l'altre posarà la pasta sobre la totxana i netejarà les vores una i altra sobre l'altra i una tercera.
	Preguntes per a la reflexió	10'	Cada petit grup ha de consensuar quines 8 paraules escull. (Delimitar el temps en uns 8-12 minuts) Cada grup escull un representant i es col·loquen organitzats segons l'esquema per iniciar la discussió. L'objectiu de tot el grup, a través dels seus representants, és posar-se d'acord en aquelles 8 paraules de la llista que – per ells– millor descriuen què és la pau i, a partir d'elles, elaborar-ne una petita definició. En aquesta tercera etapa, només els representants poden intervenir, els grups poden recolzar-lo enviant-li notes per escrit.
	Activitat energitzant	5'	Tothom haurà de fer un cercle i prendre's de les mans de manera que tots puguin veure's. És a dir, el front dels jugadors donarà cap al centre del

Finançat per

			cercle. Ara els jugadors del cercle han de posar-se d'acord per embullar-se sense deixar-se anar les mans. La millor forma de fer-ho és que cada jugador passi per sota de les mans dels jugadors que té al davant. Això ho han de fer tots fins que totes les mans i cossos dels jugadors estiguin molt embullats. Ara es pot cridar al jugador que s'havia apartat per desembolicar aquest nus. La forma de fer-ho és demanant-los als jugadors dins del nus que facin el que ell diu. (Important: cap jugador podrà deixar-se anar les mans). Quan tots els jugadors tornin a la seva posició inicial en el cercle amb les mans agafades, llavors haurà acabat el joc. Els membres del cercle han de fer el nus més difícil possible i posteriorment respectar les indicacions del companys que els ha de deslligar. Els companys que estan fora del cercle han d'intentar desfer el nus en el mínim temps possible.
	Ronda de tancament	10'	Què podem fer des del nostre dia a dia per a construir la pau? JO Escolto amb el cor (activa i empàtica). JO No faig judicis. Faig reconeixements, i miro de cooperar per cuidar i protegir. Amb els membres de la meva comunitat (Comunicació No Violenta).

A TENIR EN COMPTE:

ADAPTACIONS:

Finançat per

Títol: Tots junts millor	Sessió: 5
Durada: 60 minuts	A qui va dirigit: Alumnat de 12-16 anys (ESO)
Material: • Monedes • Taules i cadires • Aula	Objectius: • Fomentar la cooperació, l'esforç, el respecte i l'ajuda entre companys/es • Fomentar la confiança en l'equip i potenciar l'acord i la presa de decisions

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada		Com estàs avui? 1. Asseguts en cercle, s'explica amb l'objecte de parla, que cadascú dirà el seu nom, els anys que té i com es sent i si vol pot explicar-ho (no és obligatori) 2. Un cop tots i totes han parlat fem la proposta d'activitat de mescla
	Activitat de mescla		Repartir números 1. S'assignen números de l'1 al 5, quant els alumnes estan en gran cercle. 2. Donem diverses consignes: els 1 amb els 1, els 2 amb els 2, els 3 amb els 3, els 4 amb el 4 i els 5 amb el 5. Els 1 i els 2 junts, els 3 i 4 junts, els 5 amb qui vulgui anar... i altres consignes 3. Els grups finals hauran de ser 1amb1, 2 amb 2, 3 amb 3 i 4 amb 4.
	Activitat principal		La moneda 1. Es fan varis grups (de l'activitat anterior), i es col·loquen assentats en una taula o varies taules (depenent del nombre de participants, tot i que es recomana que no siguin més de 8 per equip). Si hi ha més d'una taula, cal que aquestes es col·loquin una al costat de l'altre, fent una filera. Els participants d'un equip s'assentaran a una banda de la taula, uns al costat dels altres, i l'altre equip a l'altra banda. 2. L'activitat consisteix en què un equip té una moneda. Aquest equip, per sota la taula, es va passant la moneda amb les mans. El més idoni

			és no mirar-se les mans ni dir-se res, simplement passar-se la moneda per enganyar, amb petits moviments per sota la taula, l'equip contrari. Els membres de l'altre equip hauran de descobrir a quina mà dels membres de l'altre equip es troba la moneda. 3. L'equip que es passa la moneda pot simular passar-se-la encara que no la tingui, és a dir, amb petits moviments de mans han de dissimular i enganyar a l'altre equip. 4. Quan el facilitador diu "preparats", cada membre de l'equip que ara té la moneda haurà d'aixecar les seves mans, amb el puny tancat. Una d'aquestes persones tindrà la moneda amagada dins el seu puny. Quan es digui "ja", aquestes persones hauran de baixar ràpidament els seus punys i col·locar les mans de forma plana sobre la taula. La persona que té la moneda ha de realitzar el moviment de forma molt ràpida per evitar que l'equip contrari visualitzi que té la moneda. Aquest moviment, si es fa ràpid, és molt difícil de veure. 5. Quan ja es tenen les mans planes, l'equip contrari haurà de decidir, conjuntament, quines mans NO tenen la moneda. És a dir, la última mà que han de destapar ha de ser la que amaga la moneda. Així doncs, hi haurà un portaveu a l'equip (que es recomana que es vagi canviant, així tots tenen la oportunitat de ser-ho), que haurà d'assenyalar una per una les mans de l'altre equip i demanar que les aixequin. Si s'aixeca una mà que té la moneda, i aquesta mà no ha estat la última en ser aixecada, l'equip que tenia la moneda té un punt. Fins que no ho endevinin, anirà amagant la moneda el primer equip. 6. Donat que el joc es pot fer molt llarg, es pot dir que el primer equip que arribi a cinc punts, per exemple, guanya. Es pot fer contant punts o no, com es vulgui. 7. Es treballarà amb equip i es fomentarà la importància de tenir confiança en els membres de l'equip. Es triarà un portaveu per cada equip (que anirà canviant), de manera que aquesta persona haurà de tenir en compte les opinions de tots els membres de l'equip i escollir alçar cada mà de forma acordada en l'equip. 8. S'observarà com cada equip confia amb els seus membres, i com es fomenta la presa de
--	--	--	--

			decisions consensuada i respectada. Cal que cada membre de l'equip tingui oportunitat no només d'amagar la moneda sinó també de decidir quina mà amaga la moneda en l'equip contrari. Cal tenir en compte que la confiança en l'equip és fonamental.
	Preguntes per a la reflexió		Què en penses? • Confies en el teu equip? • Què et fa tenir confiança o desconfiança en el grup? • Que pots aportar tu, per a què al grup es generi més confiança?
	Activitat energitzant		A/B 1. Fes una ronda assignant A o B a tots els integrants, demana que s'aixequin les A, que es moguin i busquin una cadira buida per asseure diferent a la que tenien.
	Ronda de tancament		Amb poques paraules 1. De que se n'han fet conscients? Què han après? Què m'emporto de la sessió?

Títol: Ens coneixem		Sessió número: 1
Durada: 60 minuts	A qui va dirigit: Alumnat de 12-16 anys (ESO)	
Material: • Platets tibetans • Objecte de parla • Quelcom per anotar • Sala	Objectius: • Conèixer-se una mica més a nivell personal amb companys/es que habitualment no hi parlem	

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 minuts	Com estàs avui? 1. Asseguts en cercle, s'explica amb l'objecte de parla, que cadascú dirà el seu nom, els anys que té i com es sent i si vol pot explicar-ho (no és obligatori) 2. Un cop tots i totes han parlat fem la proposta d'activitat de mescla
	Activitat de mescla	5 minuts	Jo també 1. Ens movem, ens coneixem. Fem una afirmació i promovem el canvi d'ubicació. 2. Es donen consignes: Que canviïn de lloc ... els que tenen germans més grans, els que tenen un gos, els que els hi agrada Rosalia, els que tinguin un germà més petit, els que porten ulleres, els que tenen cabell llarg... 3. Un cop finalitzat passem a l'activitat principal
	Activitat principal	30 minuts	Ens coneixem 1. Expliquem la dinàmica: en parelles (de dos en dos, amb el company/a de l'esquerra i després de l'activitat de mescla), durant 10 minuts s'explicaran coses personals (oci, germans, amb qui viuen, que els hi agrada, com els hi agradaria que fos la relació amb els companys i companyes de classe...). 2. Iniciem els 5 minuts amb el toc dels platets tibetans. 3. Comparteixen la coneixença 4. Finalitzen els 5 minuts amb els platets tibetans 5. De dos en dos (un davant de l'altre i el de darrera posa les mans a les espatlles del de

			darrera i explica qui és el company/a que té al davant). Ho fan les parelles que ho vulguin fer. - Inverteixen la posició (el qui ha parlat, passa al davant i la parella explica qui és) - Ho fan totes les parelles - Si manqués temps continuarem la propera sessió (anotant les parelles que manquen)
	Preguntes per a la reflexió	5 minuts	1. En gran grup, és pregunta: ✓ Com s'han sentit? ✓ Que han conegut de l'altre que no sabien? ✓ Han conegut a algú, que no coneixien gens o poc?
	Activitat energitzant	5 minuts	1, 2, 3, 4 - Per parelles (triades lliurement), es posicionen en cercle (1 membre de la parella davant i l'altre darrera) - S'explica la dinàmica: ✓ Quan diguem el número 1, el de darrera passa al davant ✓ Quan es diguem el número 2, el de darrera passa per sota les escarranxes del de davant ✓ Quan es diguem el número 3, el de darrera puja a cavallet del de davant ✓ Quan es diguem el número 4, tots els de darrera donen una volta corrent per fora el cercle, fins tornar a la seva parella i paren
	Ronda de tancament	5 minuts	Amb poques paraules De que se n'han fet conscients? Què han après? Què m'emporto de la sessió?

--	--	--	--

PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: BALLA UNA EMOCIÓ	
Durada: 60 minuts.	A qui va dirigit: 1er ESO.
Material: reproductor/ordinador, altaveu	Objectius: • Expressar i canalitzar les emocions. • Acollir les emocions, prendre consciència d'aquestes i verbalitzar-les. • Potenciar la consciència corporal a través del ball. • Identificar el cos com quelcom que expressa i sent.

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 min	(El pistoler) En aquesta activitat els alumnes realitzen un cercle i un d'ells es manté el mig. Quan ell/a vulgui assenyalar amb el dit a un company i aquell ha de seure a terra. En aquell moment els dos companys del seu costat han de dir el nom de l'altre company el més ràpid possible aquell que ho digui abans guanya i l'altre ha de seure el terra. L'alumne que ha estat assenyalat passa al mig i el que assenyala ocupa l'espai d'aquest darrer.
	Activitat de mescla	5 min	Jocs dels paquets amb música variada (cançons en diferent tarannà) En aquesta activitat ens agruparem mitjançant cançons que ficarem els alumnes s'agrupen en funció si la cançó els agrada o no
	Activitat principal	20 min	Convidem als i les alumnes a ballar lliurement amb les diferents músiques. Enmig de la cançó els demanem que facin "estàtues" quan parem la música.

Finançat per

	Preguntes per a la reflexió	10 min	Els/les convidem a que nombrin l'emoció que estan sentint en aquell moment. Representació a través del dibuix i amb modelat. Els hi anem preguntant sobre la història del dibuix (què és, què passa).
	Activitat energitzant	5 min	<u>Mans enllaçades</u> . L'alumnat es col·loca en rotllana, amb les mans agafades, de peu. Es demana a un dels alumnes que marxi de la rotllana, i que no miri el què fan la resta del grup. Aquests, amb silenci, i sense deixar-se mai de la mà, hauran d'anar-se barrejant (poden passar per sota les cames, per sota les mans, tot fent que quedin ben enrotllats. Quan estiguin preparats/es, demanaran al company/a que ha marxat que torni i que intenti desenrotllar el grup, de manera que quedin en la posició inicial de la rotllana. Cal tenir en compte que les mans sempre han d'estar enllaçades i mai es poden deixar anar. Un cop estigui resolt, poden anar variant les persones que surten de la rotllana i endevinen com resoldre l'embolic. El fet d'estar agafats tots de les mans pot fer reflexionar al grup de la importància d'establir un lligam i a no deixar-se anar sota cap circumstància.
	Ronda de tancament	10 min	Mostrar la creació, què és, com em sento.

A TENIR EN COMPTE:

ADAPTACIONS:

Finançat per

Finançat per



PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: COLLAGE D'EMOCIONS	
Durada: 60 minuts	A qui va dirigit: 12 - 16 (Educació Secundària Obligatòria)
Material: Cada alumne/a ha de tenir el seu propi material d'ús individual. - Revistes i/o diaris. - barra de pegament. - Tisores. - Sobres - Retoladors, pintures, llapis, Full DiN - A3. - Reproductor/ordinador i altaveus.	Objectius: • Incrementar la intel·ligència emocional reconeixent, identificant i acollint les emocions que sentim. • Expressar gràficament i verbalment les vivències durant el confinament. • Relacionar les nostres emocions i vivències amb unes situacions determinades.

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 min	Explicació de l'activitat.
	Activitat de mescla	5 min	Enganxarem gomets de diferents colors a l'esquena dels alumnes. Primer hauran d'endevinar quin color tenen enganxat, per això hauran de preguntar-ho algun company que els hi dirà de forma indirecta: tens el color del sol, de la pissarra, dels ulls de la Maria, etc. Un cop hagin identificat el color hauran de buscar els companys que tinguin el mateix i crear un grup.
	Activitat principal	40 min	Els alumnes hauran de buscar les imatges amb les quals es sentin més identificats i enganxar-les dins del full Din-A3 en el que dibuixaran el cos humà. Tant les imatges com les emocions que vulguin mostrar les han d'ubicar segons les parts del cos on les han sentit. Després, voluntàriament, posem en comú les creacions, compartint el perquè hem triat aquelles imatges i la seva ubicació. Potenciant l'ús de les TIC podem fer fotografies de les nostres creacions, pujar-les a un drive conjunt.
	Preguntes per a la reflexió	10 min	Quina emoció has triat? Per què?
	Activitat energitzant	5 min	Ballem al pas de la música. S'aniran reproduint estrofes de cançons i els alumnes hauran de ballar segons l'emoció que els hi generi.

Finançat per

	Ronda de tancament	10 min	Amb quin emoció m'identifico més del colage? I amb quina cançó?
---	--------------------	--------	---

A TENIR EN COMPTE:

Les cançons hauran de
ser de diferents estils
musicals i diferents
melodies.

ADAPTACIONS:

Finançat per

PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: GERMANS DEM-NOS LES MANS		
Durada: 60		A qui va dirigit: 6è i 1r ESO
Material: CAPSA		Objectius: -Fomentar la creativitat i la cohesió de grup

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 min	En aquesta sessió parlarem de que 2 persones van parlar alhora, anem a parlar-ne
	Activitat de mescla	5 min	<u>Amanida de fruites</u> Asseguts en cercle. La persona facilitadora, assigna a la persona a al seva esquerra una fruita, per exemple, poma, mira a la següent i diu, per exemple, pera, a la següent, plàtan. Fa un gest indicant que segueixin la sèrie, tothom per ordre seqüencial s'assigna una fruita: poma - pera - plàtan, fins que rodem tot el cercle. Expliquen la consigna: quan diem "poma", totes les persones que són "pomes" s'han d'aixecar i canviar de lloc. Fem el mateix amb les altres fruites. Si diem AMANIDA DE FRUITES, tothom ha de canviar de lloc.
	Activitat principal	20 min	I també fem-ho divertit: porta una capsa, i l'anem passant preguntant-los què creuen que hi ha dins?... pot ser caòtic però cal implicar els alumnes en la responsabilització.
	Preguntes per a la reflexió	10 min	A vegades les expectatives que tenim sobre alguna cosa/situació no coincideix amb la realitat. Quan has vist el que hi havia a dins de la capsa, que has pensat? Com t'has sentit? Alguna vegada t'has sentit així?
	Activitat energitzant	5 min	Ball rodó a l'entorn d'un arbre que ha estat plantat al mig de la plaça, sense límit de balladors. La posició inicial és una rotllana al voltant de l'arbre i agafats de la mà, mirant al centre. L'estructura musical és en dues parts (AABB) que es repeteix tres vegades (coreografia i música extreta del Costumari de Joan Amades).

Finançat per

	Ronda de tancament	10 min	Què m'enduc de la sessió d'avui?" Creieu que és important l'escolta activa, és necessària en el dia a dia, us agrada sentir-vos escoltats?
---	--------------------	--------	--

A TENIR EN COMPTE:

ADAPTACIONS:

Finançat per

Finançat per



PLANTILLA TEMPS DE CERCLE

Títol: RONDA DE MOVIMENT	
Durada: 60 min.	A qui va dirigit: Alumnat de 12 - 16 anys (Educació Secundària Obligatòria).
Material: -	Objectius: - Promoure l'autoconeixement i el reconeixement dins del grup. - Facilitar l'expressió a través de la fiscalitat i el moviment. - Propiciar la relació entre iguals i reforçar el sentiment de pertinença.

	FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
	Ronda d'entrada	10 min	Presentem l'objecte i expliquem les normes de funcionament: Fem una pregunta, diem cap a on rodarà l'objecte i responem a la pregunta. -Què has trobat a faltar de l'escola durant les vacances?
	Activitat de mescla	5 min	Ens movem i ens coneixem Tots aquells i aquelles que els hi agradi... (diem alguna cosa) que s'aixequin i canviïn de lloc. Seguim fins que la majoria estem asseguts al costat de persones diferents que les que tenim a l'inici de la sessió.
	Activitat principal	20 min	Ens situem en cercle. Un dels participants comença dient el seu nom, i al mateix temps expressant aquesta amb un moviment. Acte seguit tot els membres del grup repeteixen a l'uníson el nom del company junt amb el moviment. Després el següent participant diu el seu nom i expressa el seu moviment. Ara la resta de membres del grup imita a aquest següent participant, però abans repetint al participant anterior. Així successivament, creant una frase de moviments encadenada, que anirà afegint el nom i moviment de cada participant.
	Preguntes per a la reflexió	10 min	Preguntes - Quina emoció has sentit quan feies el moviment dels companys? Ex: <i>Has tingut por /insegur en la realització de fer el pas i el moviment?</i> - <i>En quin moviment de tots els companys t'has sentit més identificat/ seguretat?</i>

Finançat per

	Activitat energitzant	5 min	Es tria una cançó i es segueix els passos de ball de l'altre persona (joc del mirall)
	Ronda de tancament	10 min	Tornem a presentar l'objecte i llavors preguntem - <i>Com ha anat la sessió?</i> - <i>Quins elements nous introduirien?</i> - <i>Si s'han sentit còmoda realitzant les activitats</i> - <i>Quina ha estat l'activitat que més els ha agradat?</i>

A TENIR EN COMPTE:

1. Ens posem de peu tots/es en cercle mantenint la distància apropiada entre participants (5')
2. El dinamitzador de la activitat explica el procediment, i comença la roda ell posant-se d'exemple (5')
3. L'activitat acaba quan tots els participant hagin expressat el seu nom i moviment, i hagin repetit tots els noms i moviment de tothom (10'15')

ADAPTACIONS:

Finançat per

Títol	Maleta pedagògica
Repte al que responem	Pla Individual Personalitzat de l'alumne/a.
Destinatari/Nivell	Alumnes / Primària Secundària i Cicle Grau Bàsic.
Temps estimat d'implementació	Divers.

Habilitats/Competències implicades	Educació emocional i mediació artística.
------------------------------------	--

Objectius de la proposta
Millorar l'assistència de l'alumnat UAO i la regulació emocional dels/les alumnes UAO.

Criteris d'avaluació
Crear una maleta de recursos d'educació emocional mitjançant grups de treball interterritorials (2h setm) amb experiències didàctiques de les arts plàstiques, les arts escèniques, la música, la dansa i l'art dramàtic i pràctiques d'auto-cura com ara el silenci i la meditació implementades als centres.
Indicadors d'avaluació
Avaluació amb el grup de treball. Presentació del pla o projecte per part del grup de treball amb avaluació positiva UAO a les reunions internes UAO. Presentació externa del pla o projecte.
Quan i com avaluar?
Inici de l'activitat: avaluació de coneixements previs (rúbrica, preguntes, qüestionari,...) Durant l'activitat: amb preguntes i acompanyament per assegurar la comprensió del procediment per generar autoinstruccions i establir metes. Al final (rúbrica, portafoli,...)

Materials i/o recursos. Enllaços											
Nom	Descripció	Tipus de material					Forma d'intervenció			Rang d'edat	
		Dinàmica	Joc	Llibre	Audiovisual	Altres	Individual	Petit Grup	Gran Grup	Primària	Secundària
Estimat Jo	Fitxa d'educació emocional						X			X	X
Com Sóc?	Fitxa d'educació emocional	X						X		X	X
Qui Vull Ser?	Fitxa d'educació emocional									X	X
Identifico Situacions Que Em Posen Content, Trist, Que M'enfaden...	Fitxa d'educació emocional									X	X
Oca De L'inspector Drilo	Educació emocional: es treballa la consciència emocional i la regulació emocional a través del joc	X	X								
Emotio	Educació emocional: es treballa la consciència emocional i la regulació emocional a través del joc	X	X				X	X		X	X
Constel.lacions	Eina projectiva per indagar la posició i interrelació amb el sistema familiar.	X					X			X	X
Jenga Emocional	Torre de peces de fusta apilable amb representació d'emocions		X				X	X			
Story Cubes	Mediació artística: joc que fomenta		X				X	X		X	X

Finançat per

	l'escriptura creativa										
Emocionari	Educació emocional: alfabetització emocional		X				X	X		X	X
Dixit	Mediació artística: joc que fomenta l'escriptura creativa.		X				X	X		X	X
Ombres De Colors	Mediació artística: història autobiogràfica d'èxit educatiu en còmic			X			X	X			X
Teatre I Educació	Mediació artística: recopilació d'exercicis teatrals per dinamitzar l'aula i viure el teatre provats amb l'alumnat de l'INS Vallbona d'Anoia	X		X	X						X
Sóc Només Meva	Conte que afavoreix la identificació de situacions injustes entre sexes i a que les persones puguin establir límits			X			X	X		X	X
El Meu Cos És Meu	Conte que afavoreix la prevenció de l'abús sexual, ja que estimula el diàleg i la reflexió sobre el propi cos i la relació amb els altres perquè prenguin consciència de les seves sensacions i emocions i puguin establir límits.			X			X	X		X	X

Finançat per

El Arte De Emocionarte	Educació emocional a través de l'exposició d'il·lustracions			X			X	X		X	X
Tranquils I Atents	Remind: Exercicis i dinàmiques per aprendre a "focalitzar" la ment en el moment present	X					X	X	X	X	X
Relaxació Progressiva	Remind: Tècnica de desactivació fisiològica mitjançant la modificació conscient de la tensió muscular	X					X	X	X	X	X
Tècniques De Respiració	Remind: conèixer i practicar la respiració diafragmàtica	X					X	X	X	X	X

Bibliografia

[Red Internacional de Educación y bienestar emocional.](#)

[Respira i Aprèn.](#)

[Art i resiliència. Els relats de la mediació artística en els contextos de vulnerabilitat i exclusió, des del propi subjecte.](#)

Aspectes a tenir en compte/Observacions

Per a dubtes...



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
 Serveis Territorials a Tarragona

Finançat per

Finançat per

