

Descansos cerebrals

Moviment, diversió, cohesió

DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ

CABDELL DE LLANA

OBJECTIU: Afavorir el coneixement i la cohesió del grup classe, i conscienciar al grup de la importància de cada un dels membres.

ACTIVITAT: El grup està assentat en forma de cercle sense deixar espais buits. El cabdell de llana el té el professor i li tira a una altra persona del grup tot subjectant l'extrem del fil de llana. Just abans de tirar el cabdell de llana, diu " Em dic i us ofereixo la meva" (ha de dir una qualitat personal 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). Quan tot el grup hagi dit i llençat el cabdell, quedarà formada una estrella amb tants participants com tingui el grup.

És important tenir en compte que:

- No es pot llançar el cabdell de llana ni al company/a de la dreta ni el de l'esquerra
- S'ha de tenir agilitat. No cal parar-se a pensar profundament, cal decidir quina de les nombroses qualitats que tenim pot ser valuosa pel grup
- Si alguna persona es queda bloquejada a l'hora de dir la qualitat del grup, es pot convidar a una altra persona que digui en el seu lloc una qualitat que el caracteritzi

La reflexió a realitzar, en qualsevol dels moments que es faci l'activitat, és que cada membre del grup és important i necessari, com les puntes de l'estrella. Si un dels membres del grup deixa anar el fil que subjecta, l'estrella es desformarà i es destensarà. Les relacions entre el grup han de ser fortes, de la mateixa manera que ho són els fils que cada membre del grup subjecta per formar l'estrella. Així doncs, el clima de la classe dependrà de tots i cada un dels membres del grup.

També podem fer-los reflexionar que la xarxa que representa l'estrella representa una seguretat; és una xarxa teixida plena de noms i qualitats al servei dels altres. Així, quan necessitem ajuda, ens sentirem segurs de saber que hi ha persones amb moltes qualitats disposades a ajudar-nos i a escoltar-nos.

METODOLOGIA: Fomentarem la individualitat de cada persona, cada membre del grup és important i tot el grup en conjunt ha

d'estar motivat i disposat a realitzar l'activitat.

TEMPORITZACIÓ: 20 minuts aproximadament

RECURSOS MATERIALS: un cabdell de llana, cadires en forma de rotllana

AVALUACIÓ: Primerament, convidarem a qui ho desitgi a expressar com s'ha sentit en el moment d'expressar una qualitat. Normalment, sempre hi ha algú que expressa que és més fàcil dir un defecte. És per aquest motiu que convé destacar que cada persona té moltes potencialitats.

ASPECTES A TENIR PRESENTS: Aquesta activitat és recomanable de realitzar-la al principi i al final de curs, donat que, al principi permet afavorir el coneixement del grup, i tan al principi com al final permet conscienciar al grup que en tot moment la presència de cada un d'ells/es és important.

PILOTA CALENTA

OBJECTIU: Aprendre els noms. Iniciar un petit coneixement del grup.

ACTIVITAT: Consisteix a autopresentar-se indicant, a més a més del nom, unes dades bàsiques per mitjà d'una pilota que es llança entre els participants del grup.

METODOLOGIA: Ha de fer-se tan ràpid com sigui possible. La pilota està

molt calenta i crema. En cercle, asseguts o dempeus. La persona que s'encarrega de la dinamització explica que qui rebí la pilota ha de donar-se a conèixer dient:

- El nom amb el qual vol que l'anomenin.
- Un dels seus gustos.

Tot això s'ha de fer ràpid per no cremar-se. Quan s'acaba la presentació es llança la pilota a una altra persona que continua la dinàmica, fins que tothom s'ha presentat.

TEMPORITZACIÓ: 15 minuts aproximadament.

RECURSOS MATERIALS: Una pilota petita o un altre objecte que es pugui llançar.

grup es pot ampliar el que cal dir a l'hora de presentar-se:

- Nom.
- Lloc de procedència.
- Perquè sóc en aquest grup.

- Què vull aconseguir amb aquest grup. ...

PINYES DE NOMS

OBJECTIU: Aprendre els noms de forma dinàmica.

ACTIVITAT: Es tracta de formar grups (pinxes) d'un nombre de persones igual al que crida el dinamitzador i dir-se els noms.

METODOLOGIA: Tots els membres del grup van passejant per la sala tranquil·lament fins que el dinamitzador crida un nombre. S'han de formar grups de persones d'aquest nombre i dir-se els noms ràpidament. Després, els grups formats se separen i es continua passejant fins a sentir un altre nombre. La dinàmica ha de desenvolupar-se amb rapidesa.

PARTICIPANTS: A partir de 12 persones.

TEMPORALITZACIÓ: 10 minuts aproximadament.

RECURSOS MATERIALS: Una sala àmplia.

ASPECTES A TENIR PRESENTS:: És una bona dinàmica de presentació per a grups nombrosos.

EL PISTOLER

OBJECTIUS: Repassar els noms dels companys. Fomentar un ambient distès.

ACTIVITAT: Consisteix a repassar els noms dels companys de manera ràpida.

METODOLOGIA: 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.

El pistoler tornarà a assenyalar un altre company i seguirà el mateix procediment fins que només quedin dos companys drets.

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.

ASPECTES A TENIR PRESENTS:: A partir de 12 persones.

TEMPORALITZACIÓ: 10-15 minuts aproximadament.

RECURSOS MATERIALS: Una sala àmplia.

DINÀMIQUES DE COOPERACIÓ

EL TRENACLOSQUES

OBJECTIU: Resoldre el trencaclosques sense la utilització de la comunicació verbal; aprendre a cooperar en grup.

ACTIVITAT: El professor/a repartirà una peça de trencaclosques a cadascun dels membres del grup amb l'objectiu de resoldre'l sense cap mena de comunicació verbal, sinó gestual. Els membres del grup començaran a formar el trencaclosques sobre una taula i hauran d'anar mirant si la seva peça concorda amb alguna dels altres companys/es. Quan hagin aconseguit col·locar la seva peça, el professor/a els en donarà una altra. Es podran aixecar i mirar les peces dels altres per si concorden. El que va començar sent una resolució del trencaclosques en petits grups passa a convertir-se en una resolució grupal i col·lectiva de tot el grup.

METODOLOGIA: Es potenciarà el treball en equip tenint present la falta de comunicació verbal

TEMPORALITZACIÓ: 20 minuts aproximadament

RECURSOS MATERIALS: un trencaclosques, amb no més de 30 peces.

AVALUACIÓ: S'observarà que en cap moment l'alumnat parli i que utilitzin la comunicació no verbal per a resoldre el trencaclosques. Caldrà veure com s'ajuden uns als altres per completar el trencaclosques.

MANS ENLLAÇADES

OBJECTIU: Fomentar la cooperació i la cohesió del grup; afavorir un clima agradable i de diversió en el grup

ACTIVITAT: 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

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.

METODOLOGIA: Es fomentarà el bon clima de confiança, diversió i cooperació, implicant a tot el grup a participant i enrotllar-se tan com cregui.

TEMPORITZACIÓ: 30 minuts aproximadament, depenent de les vegades que es repeteixi l'activitat.

RECURSOS MATERIALS: -

AVALUACIÓ: Observarem com l'alumnat realitza l'activitat, parant atenció a si algun alumne es mostra no receptiu a agafar-se la mà d'algun company o estar-ne a prop, senyal que ens indicaria que hi ha una relació que trontolla.

CADIRES COOPERATIVES

OBJECTIU: Millorar la cooperació entre tots els participants i la cohesió del grup

ACTIVITAT: El joc consisteix en col·locar les cadires en forma de rotllana, amb la part de seure mirant cap a fora la rotllana. Cada participant es col·locarà davant d'una cadira. Cal que hi hagi tantes cadires com participants en el joc. El professor engegarà la música i els alumnes hauran d'anar donant voltes al voltant de les cadires mentre soni la música, tots cap al mateix sentit. Mentrestant, el professor traurà una cadira de la rotllana. Quan vulgui, pararà la música. Aleshores, quan s'apagui la música, tothom és té de posar dalt d'una cadira. Es tornarà a engegar la música i es tornarà a treure una cadira, mentre van donant voltes. Quan es torni a parar, tenen que pujar tots damunt les cadires com pugui, sense que cap participant es quedi a terra. Es segueix la mateixa dinàmica fins que sigui impossible que tots puguin damunt les cadires que quedin.

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

METODOLOGIA: Fomentarem la participació de tot el grup i potenciarem la importància del treball grupal per aconseguir que guanyin el joc

TEMPORITZACIÓ: 20-30 minuts aproximadament

RECURSOS MATERIALS: tantes cadires com participants hi hagi al joc, música

AVALUACIÓ: observarem com els alumnes s'ajuden uns als altres per pujar dalt de les cadires i com s'han d'ajudar per tal que ningú quedi al terra

OBJECTIU: Fomentar la cooperació, l'esforç, el respecte i l'ajuda entre companys/es

ACTIVITAT: 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.

METODOLOGIA: 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

TEMPORITZACIÓ: 20 minuts aproximadament, depenent del nombre de consignes que es donin

RECURSOS MATERIALS: bancs suecs o cadires

AVALUACIÓ: 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.

MOLLA HUMANA

OBJECTIUS: Afavorir la confiança. Estimular l'equilibri corporal. Potenciar la cooperació.

ACTIVITAT: Extracta de deixar-se caure cap a una altra persona cada cop des de més lluny.

3. Participants: Entre 12 i 30 persones.

TEMPORITZACIÓ: 15 minuts aproximadament.

RECURSOS MATERIALS: Una sala àmplia.

ASPECTES A TENIR PRESENTS:: No forçar ningú. És totalment voluntari. Respectar el ritme de cada persona.

METODOLOGIA: El grup es divideix en parelles. Els membres de la parella es col·loquen l'un davant de l'altre tocant-se els palmells de les mans. Un fa un pas cap enrere i sense separar els peus del terra es deixa caure cap endavant fins a recolzar-se un altre cop en els palmells de les mans. Van repetint l'acció cada cop des d'una mica més enrere fins on sigui possible. Després s'intercanvien els papers.

AVALUACIÓ: Com t'has sentit? Quina sensació has experimentat? Has tingut confiança en el company? Hi ha hagut resistència a fer aquesta dinàmica?

VARIANTS: Aquesta dinàmica també es pot fer tirant-se d'esquena cap al company.

DINÀMIQUES DE COMUNICACIÓ

LA MONEDA

OBJECTIU: Fomentar la confiança en l'equip i potenciar l'acord i la presa de decisions

ACTIVITAT: Es fan dos grups, 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.

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. 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.

Quan el professor/a o monitor/a 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

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.

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.

METODOLOGIA: 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.

TEMPORITZACIÓ: 40-50 minuts aproximadament

RECURSOS MATERIALS: una moneda d'1€ o 2€

AVALUACIÓ: 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.

FORMAR FIGURES

OBJECTIU: Participar en l'elaboració d'una paraula, crear un clima de diversió i de col·laboració

ACTIVITAT: 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.

METODOLOGIA: fomentar la participació de cada persona per tal de crear cada lletra i potenciar la col·laboració dins el grup per tal que es llegeixi bé cada lletra

TEMPORITZACIÓ: 20-30 minuts aproximadament

AVALUACIÓ: Observarem com el grup prepara i executa l'activitat, per saber si s'han posat d'acord o si han tingut algun malentès per preparar-ho.

UN LEMA QUE ENS DEFINEIX

OBJECTIU: Fomentar la presa de decisions, el respecte, la col·laboració i l'acord entre els membres del grup

ACTIVITAT: Per començar, demanarem al grup – classe si saben què és un lema. Entre tots anirem definint què significa i els demanarem si saben alguns exemples. Els explicarem que l'activitat consisteix en trobar un lema que defineixi el seu grup, un lema en el qual tots han d'estar-hi d'acord. Per ajudar-los a trobar-lo, buscarem per internet alguns lemes i els hi ensenyarem. Fins i tot, si a la classe es disposa de projector, podem mirar-los entre tots/es. Un cop en tinguin uns quants com a referència, els demanarem que es posin en rotllana i que parlin entre ells/es sobre el lema que voldrien tenir. Durant aquesta estona, cal fomentar la presa de decisions consensuada i el respecte. És molt important que es posin d'acord.

Un cop el tinguin clar, se'ls donarà varis diaris i revistes i tisores, i caldrà que cerquin cada una de les lletres que componen el seu lema. Com més grans siguin les lletres millor, ja que després les enganxarem en un full o cartolina. Cada lletra serà de diferent color, mida, forma... i així es compondrà un lema original.

METODOLOGIA: A partir d'una activitat lúdica, fomentarem la participació de cada membre del grup a pensar un lema original i posteriorment a col·laborar en la cerca de les lletres i en la seva formació.

TEMPORTIZACIÓ: 45min – 1h

RECURSOS MATERIALS: diaris i revistes, tisores, enganxa, full/cartolina, projector, ordinador

AVALUACIÓ: Tindrem en compte, a partir de l'observació, la participació de cada membre del grup en la tasca, i la seva actitud en cada moment: si col·laboren en la presa de decisions, si mostren respecte cap als altres, si participen...

L'ACORDIÓ

OBJECTIU: Potenciar la comunicació entre el grup

ACTIVITAT: Agafarem un foli blanc, i anem doblant cada vegada uns 2cm aproximadament, un cop per cada banda, entenent banda com cares del full. Així, si ho fem correctament, ens quedarà en forma d'acordió.

Ens posarem amb rotllana, i entregarem l'acordió a un alumne. Depenent del nombre d'alumnes de la classe farem un o més acordions. El més idoni és agrupar l'alumnat en màxim 10

el nom d'un objecte o qualitat. Quan ho hagi fet, aquest passarà l'acordió al company/a del costat. Aquest llegirà el nom o qualitat escrit, i caldrà que a la banda següent de l'acordió escrigui la definició corresponent del nom o qualitat que hagi llegit. Ho farà sense dir res als seus companys/es. Quan hagi acabat, passarà l'acordió al company/a del costat, que llegirà sols la última definició escrita pel seu company/a i que haurà de pensar a quin objecte o qualitat equival aquella definició (sense haver llegit en cap cas la primera paraula escrita pel primer company/a). Seguidament, passarà l'acordió al seu company/a que farà el mateix, sols llegint la paraula escriurà la definició que cregui corresponent. La dinàmica anirà seguint igual fins que s'arribi a l'últim company. Quan tots hagin escrit, tornarà tenir l'acordió el primer alumne que ha començat l'activitat, que llegirà el què ell ha escrit i passarà l'acordió per tal que cada alumne llegeixi el què ha escrit. D'aquesta manera podran veure si, tots han definit sempre la mateixa paraula, o per el contrari, la comunicació ha fallat en algun moment.

A partir d'aquesta reflexió podem reflexionar sobre la importància de la comunicació. Podem demanar al grup classe perquè creuen que pot haver fallat la comunicació i perquè han identificat i definit (si és que ha passat), paraules diferents. Els podem fer adonar que si no hi ha una bona comunicació entre nosaltres, difícilment ens podrem entendre. És per aquest motiu que sempre, en qualsevol situació i moment, una bona comunicació i relació entre el grup és primordial perquè les coses surtin bé.

METODOLOGIA: Fomentarem la participació de tots els alumnes a participar en el joc.

TEMPORTIZACIÓ: 30 minuts

RECURSOS MATERIALS: fulls i bolígrafs.

AVALUACIÓ: Observarem com l'alumnat realitza l'activitat tot seguint les consignes, sense mirar el què han escrit altres companys i sense dir res en cap moment. En aquesta activitat és molt important la reflexió posterior, per tal que s'adonin que la bona comunicació de grup és fonamental per tenir un bon clima de grup.

ELS MISSATGES

OBJECTIUS: Valorar la importància d'unes condicions mínimes perquè la comunicació sigui possible. Afavorir l'escolta activa. Analitzar els obstacles en la comunicació.

ACTIVITAT: Es tracta de comunicar un missatge en una situació de comunicació difícil.

METODOLOGIA: El grup es divideix en quatre subgrups que se situen en els extrems d'una creu. Cada subgrup tria un representant que es col·locarà darrere del subgrup oposat.

A cada representant se li lliura un missatge que ha de transmetre al seu grup. Quan el dinamitzador ho indiqui, els quatre

Els missatges poden ser trossos d'un text i la dinàmica acaba quan cada subgrup recita el text original.

CONSIGNA DE PARTIDA: No us podeu moure del lloc.

ASPECTES A TENIR PRESENTS:: Mínim 12 persones.

TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts aproximadament.

RECURSOS MATERIALS: Quatre textos a transmetre.

AVALUACIÓ: Valoració del procés de comunicació. Dificultat i obstacles sorgits. Com els heu solucionat?

ASPECTES A TENIR PRESENTS:: Mínim 12 persones. Per dificultar la dinàmica es pot donar el mateix text a tots els subgrups.

DINÀMIQUES DE DISTENSIÓ

EL TREN CEC

OBJECTIU: Fomentar l'esforç, la responsabilitat individual, la confiança i la cooperació del grup

ACTIVITAT: Es realitzen dos o tres grups, depenent del nombre d'alumnes de la classe. Cada grup elegeix un company que serà el guia del tren cec. Els membres del grup es col·loquen en fila índia amb les mans a les espatlles del company que tenen al davant. Tots els membres van amb els ulls tapats en excepció del darrer, que serà l'encarregat de guiar el tren per un circuit d'obstacles:

-Picar a la dreta a girar a la dreta

-Picar a l'esquerra a girar a l'esquerra

-Picar el cap a seguir endavant

-Picar a l'esquena a aturar-se

Depenent del nombre de grups que hi hagi, es pot realitzar una mena de competició per veure quin grup es coordina millor i per tant, quin arriba abans al final del circuit.

METODOLOGIA: Fomentarem la participació de cada membre del grup i globalment potenciarem l'esforç que cada membre del grup ha de fer per aconseguir un bon resultat de tot el grup

TEMPORALITZACIÓ: 20 minuts

obstacles

AVALUACIÓ: observarem la participació dels membres del grup, l'actitud que mostren i si col·laboren en el bon funcionament del "tren" o si pel contrari, no segueixen les consignes donades.

HA-HA-HA

OBJECTIUS: Fer riure. Distendre el grup.

ACTIVITAT: Consisteix a provocar una cadena de rialles.

METODOLOGIA: 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.

CONSIGNA DE PARTIDA: Hem de riure tot el que puguem.

TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts aproximadament.

RECURSOS MATERIALS: Una sala àmplia.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE: A partir de 12 persones.

AVALUACIÓ: T'has sentit còmode fent la dinàmica?

DINÀMIQUES DE CONEIXEMENT

EL VENT I L'ARBRE

OBJECTIU: Afavorir la confiança del grup i d'un mateix

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

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

activitat no es pot realitzar sense l'ajuda de cada un dels membres de l'equip. Es recalcarà la importància de la confiança en el grup.

TEMPORITZACIÓ: 20- 30 minuts aproximadament

RECURSOS MATERIALS: -

AVALUACIÓ: Observarem com l'alumnat respecte els seus companys/es i realitza bé l'activitat. Cal que estiguin disposats a fer-ho bé donat que si no es subjecta bé la persona que es deixa caure, es podria fer mal. Així tindrem en compte com confien uns amb els altres i com es comporten cada vegada que un alumne és vent.

LES QUATRE CANTONADES

OBJECTIU: Incrementar les ocasions de contacte entre els membres del grup, fomentar la presa de decisions, la iniciativa, la col·laboració, el raonament i l'acord.

ACTIVITAT: Primerament explicarem als alumnes que es tracta d'un joc en el qual es tracta de trobar-nos amb persones que opinen igual que nosaltres.

El professor posarà a cada cantonada de l'aula un foli amb una frase o paraula. Quan estiguin totes penjades, el professor donarà el tret de sortida per tal que cada alumne miri bé cada cantonada i es quedi a la que més s'identifiqui. Durant uns minuts, tots els alumnes que es trobin a la mateixa cantonada hauran d'explicar a la resta, mitjançant un portaveu, el perquè han triat aquella cantonada.

Algunes de les categories (paraules) que es podrien ficar serien: color, animal, ofici.. o altres categories (frases) com per exemple: a) m'agradaria tenir molts diners, b) vull un cotxe, c) la felicitat és el més important, d) el més important és la família

Les categories de frases o paraules poden variar molt i poden ser elegides en funció del grup- classe i del què el professor/a cregui més adient.

Un cop s'ha fet l'activitat, es demana a tot l'alumnat de seure amb rotllana i es fa una reflexió, amb l'ajuda de les següents preguntes:

- Amb quins companys he coincidit en alguna cantonada?, amb quin d'ells no he coincidit en cap cantonada?, que pot voler dir que coincideixi més amb alguns companys/es que amb altres? amb qui m'hagués agradat coincidir i no ho he fet? a qui has conegut millor, o qui t'hauria agradat conèixer més?

METODOLOGIA: Fomentarem la participació de cada un dels alumnes a través del joc, tot potenciant la iniciativa personal i la posterior presa de decisions i raonament en petit grup.

TEMPORITZACIÓ: 30-40 minuts, depenent de les categories que i vegades que realitzem l'activitat.

RECURSOS MATERIALS: fulls o cartolines amb les frases o paraules corresponents, cinta adhesiva o blue tac per enganxar els cartells a les cantonades

AVALUACIÓ: observarem com els alumnes participen i es mostren motivats d'estar a la cantonada que més els defineix, valorant així el raonament que tenen en petit grup i la posada en comú en cada ocasió. És molt important valorar en aquest cas tant la iniciativa que mostra cada alumne com quan posen en comú la seva elecció.

LA MEVA BIOGRAFIA

OBJECTIUS: Fomentar el coneixement entre els alumnes.

ACTIVITAT: Compartir elements curiosos de la biografia personal.

METODOLOGIA: Cada alumne té 9 boles de paper (o variant). Per torns, cadascú explica un fet de la seva biografia. (Per exemple: Una vegada vaig volar en glòbus aerostàtic). A continuació, tots els alumnes que també ho hagin fet, posen una bola (o variant) al centre de la taula.

CONSIGNA INICIAL: És important pensar i compartir fets originals i sorprenents.

TEMPORALITZACIÓ: 10 minuts aproximadament.

RECURSOS MATERIALS: Espai ampli i taules.

VARIANTS: es poden repartir quatre boles i una vegada finalitzades, es realitza un canvi d'equip.

ELS CORS

OBJECTIUS: Fomentar el coneixement de l'altre. Generar un ambient distès.

ACTIVITAT: Trobar la parella i respondre a una pregunta de coneixement.

METODOLOGIA: El docent prepara diferents cors tallats per la meitat, de manera que cada meitat del cor només encaixi entre elles.

Es col·loca una música i cada alumne ha de trobar el company que li permet construir un cor sencer. A continuació, el docent llança una pregunta d'autoconeixement.

Una vegada han compartit, cada alumne explica les característiques del seu company a la resta.

TEMPORALITZACIÓ: 10 minuts aproximadament.

VARIANTS: es poden repartir quatre boles i una vegada finalitzades, es realitza una canvi d'equip.

