

# FITXA DE P.R.A. – PLANIFICACIÓ, REALITZACIÓ I AVALUACIÓ.



## TÍTOL

### UN VIATGE A L'ESSENCIAL

Una estona amb tu



## DURADA

45 minuts



## OBJECTIUS A TREBALLAR

1. Crear un clima de reflexió tranquil.
2. Reflexionar introspectivament.
3. Valorar allò important per a nosaltres.
4. Mostrar l'estima cap els altres mitjançant el contacte físic.



## AMBIENTACIÓ

Volem crear un ambient tranquil i relaxat. Apartarem el mobiliari de tal manera que no quedi res al mig que molesti ja que es faran rotllanes. Es posaran espelmes al centre de les rotllanes i posarem música de fons per crear un ambient tranquil utilitzant també focus de colors i així no haver d'encendre el llum. A la segona part traurem les espelmes que hi ha al centre de les rotllanes. El centre d'interès es relaciona amb l'escenari en que passa el conte (un planeta).



## MATERIAL

- 14 espelmes
- Altaveus
- Micròfon
- Conte (creació pròpia)
- Música relaxant
- 3 focus de colors
- Mocadors extra (20 unitats)
- Fulard personal de cadascú)

# FITXA DE P.R.A. – PLANIFICACIÓ, REALITZACIÓ I AVALUACIÓ.



## DISTRIBUCIÓ DE FUNCIONS I TASQUES:

### TASQUES:

- Preparar conte
- Preparar reflexió
- Buscar música
- Prepara sala
- Prepara música del Pare Nostre

### FUNCIONS:

- Avís (hora de sopar)
- Rebuda
- Distribució de les persones a l'esplai
- Llegir conte
- Retirar espelmes
- Reflexió i dinamitzar la 2a part
- Vigilar
- Música
- Dinamitzar el Pare Nostre i cloenda
- Comptador de temps
- Recollir el material



## TEMPORITZACIÓ / PLANNING

### Exemple de temporització

- 20:00h Avís al menjador
- 21:00h Prepara la sala i reunió de repàs
- 23:00h Rebuda
- 23:05h Explicació del conte
- 23:20h Reflexió i explicació de la segona dinàmica
- 23:25h Segona dinàmica
- 23:40h Pare Nostre i cloenda

# FITXA DE P.R.A. – PLANIFICACIÓ, REALITZACIÓ I AVALUACIÓ.



## GRUPS:

Tot el grup en conjunt.



## DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Després de sopar, s'avisarà a tots els monitors de que agafin el fulard.

Un cop finalitzada l'activitat de nit, ens reunirem a la sala plató, on dues persones els rebran a tots mentre els altres seran dins la sala organitzant l'esplai i creant un clima tranquil.

Dividirem "Una estona per a tu" en dues parts: La primera consistirà en l'explicació d'un conte mitjançant una cadena de massatges. Cadascú farà una llista de totes aquelles coses imprescindibles a les seves vides, representant-ho a l'esquena del company del davant, de la qual hauran d'anar descartant les ments prioritàries, deixant finalment la més important.

Durant l'explicació del conte, els participants es traslladaran a un planeta (l'escenari del centre d'interès). Un cop acabat, es farà una reflexió referent al valor de les coses i es continuarà l'activitat amb la segona part: Aquesta consistirà en moure's al ritme de la música amb els ulls tancats i mantenint contacte físic amb la resta de companys. La forma d'interactuar és lliure (abraçades, petons, ballar...).

Un cop hagin estat una estona amb els ulls tancats, es farà el mateix però amb els ulls oberts, els convidarem a fer-ho. Finalment, per tancar l'activitat seurem en rotllana i cantarem el pare nostre acompanyats de guitarra i caixa. Abans d'això, se'ls hi dirà que com que han conegut el nou planeta han aconseguit la lletra que els pertoca.

*Aquesta activitat ha estat elaborada al curs residencial de la Casa de Colònies La Ruca de l'Alberg la Sala l'estiu de 2016.*

*L'activitat l'ha preparat el grup d'alumnes i monitors: Maria Peiró, Carmina Abella, Marina Pedrosa, Adrià Medina, Guillem Gomà, Georgina Boixet, Raquel Martinez, Anna Canovas, Jordi Rigau, Lledó Marín, Joan Alvarez.*