

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



## TÍTOL

### VIATGE PEL REGNE ESPIRITUAL

Gimcana de reflexió



## DURADA

1 hora i 30 minuts



## OBJECTIUS A TREBALLAR

1. Treballar l'autoestima
2. Reflexionar el món interior
3. Desenvolupar l'esperit crític
4. Gestionar les emocions
5. Tancament del curs residencial



## AMBIENTACIÓ

Els membres del Regne dels Esperits sortiran a l'inici i els hi demanaran que segueixin les normes del regne. A l'acabar l'activitat farem un tancament amb una dinàmica conjunta tots els grups.



## MATERIAL

1. Prova 1:
  - Rollo d'embalar
  - Diaris (2)
  - Rollo paper de wc (3)
  - Bolígrafs Permanents gruixuts(5)
  - Pintures (5)
  - Altaveus de música
2. Prova 2:
  - Plastilina (10)
  - Fulls D4 (12)
  - Espelmes (10)
3. Prova 3:
  - Música

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

- Fulls (70 màxim)
- Bolígrafs (20)
- 4. Prova 4:
  - Altaveus
  - Fulards (10)
  - Música
- 5. Prova 5: Res
- 6. General:
  - Fitxes puzzle
  - Frases per a cada fitxa
  - Pintures de cara (negre)
  - Cartolines de colors diversos (5)



## DISTRIBUCIÓ DE FUNCIONS I TÀSQUES:

- Presentació
- Grups i proves: 2/3 monitors per cada una
- Tancament CI i reflexió puzzle
- Explicació de la dinàmica final
- Logística temporal



## TEMPORITZACIÓ / PLANNING

- 5-10 minuts - Presentació
- 12 minuts: - Cada prova (X5)
- 10-15 minuts - Tancament, reflexió final
- 10-15 minuts - Dinàmica final



## GRUPS:

Cada regne anirà a fer les proves per separat. En sortiran, per tant, 5 grups.



## DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

**Presentació inicial** - Surten els membres de la tribu dels esperits i es reuneixen amb tota la gent davant de la casa, al pati. Allà, presenten el regne, un país on es cultiva el pensament crític i s'impulsa el debat i la reflexió. Aleshores es conviden

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

els altres regnes a convida un dia amb nosaltres. El que hauran de fer és explorar diferents aspectes del nostre regne per tal d'aconseguir unes peces que, juntes, hi tindran escrites "màximes" de reflexió.

**00:10** – Cada membre organitzador de cada dinàmica s'emporta un grup (prèviament acordat entre els organitzadors) al lloc corresponent on la duran a terme. Cada dinàmica durarà 10 minuts i hi haurà un temps de transició entre prova i prova de 2 minuts. Les dinàmiques que es duran a terme són:

1. **Mural expressiu:** amb les mans o pinzells hauran d'expressar la Ruca i aspectes relacionats.
2. **Plastilina destructiva:** cada persona haurà de fer un objecte per a regalar a una persona molt estimada per ells amb plastilina. Després d'acabar-lo, se'ls hi destruirà i se'ls hi deixarà un poc temps per a la reflexió. La volem reconstruir? La reconstruïm? Pensem-ne.
3. **Autoestima:** en un full que es repartirà a cadascú (amb un bolígraf) hauran de fer un llistat de les coses que més s'estimin/apreciïn... Han escrit el seu nom? Parlem-ne.
4. **Música cega:** es taparan els ulls de tots els components del grup. Se'ls animarà a que ballin al so de la música. Continuen ballant quan els hi diem que es destapin els ulls? Es senten ara incòmodes o condicionats?
5. **Debat!:** es plantejaran debats morals/ètics/socials/quotidians en els que s'hauran de posicionar. Si es genera debat obert, es treballarà, però també es respectarà la reflexió individual.

**1:00** – Posada en comú – S'ajuntaran els grups i s'uniran les lletres del *puzle* i es trobarà la frase amagada. Es finalitzarà la visita al regne i es farà una valoració global del pas pels diferents regnes "Cadascun dels regnes té les seves coses fortes, totes complementàries, cap millor que les altres. Respectem-nos, valorem-nos i unim-nos per treballar junts".

**1:15** – Inici dinàmica final: "al llarg d'aquest viatge pels diferents regnes de la Ruca, hem crescut plegats. Donem les gràcies a tots aquells que ens han ajudat al llarg del camí. Abracem-los i donem-los les gràcies".

**1:30** – Finalització i cloenda de l'activitat.

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

*L'activitat l'ha preparat el grup d'alumnes: Samuel Ramos, Mar Adrian, Carla Fuster, Berta Solé, Edu Mata, Imma Galofrè, Paula Orduña, Pau Sabio, Anna Cerezuela, Júlia Faneca, Arnau Sagristà.*