



DOSSIER DE LA TROBADA



MOVIMENT
DE CENTRES
D'ESPLAI
CRISTIANS
CATALANS



Fitxa d'Activitat

Títol de l'Activitat

Centre d'Interès

Organització de l'activitat

Qui l'Organitza	Zona 12	Persona/es responsable/es	Andreu Basolí
------------------------	---------	----------------------------------	---------------

Objectius de l'activitat

- Reflexionar d'una manera activa sobre la gestió del temps
- Entendre que la gestió del temps és una cosa personal que neix a l'interior de cadascú
- Exposar als joves diverses maneres d'invertir el seu temps

Breu descripció general

Ens endinsem en un videojoc on a través de la nena que hi juga i el seu avatar haurem d'aprendre a gestionar el temps amb l'ajuda dels participants a la TrocaJove 2019.

Motivació 1

Realització temporal

Dia	Dissabte	Moment (matí, tarda,...)	Tarda
Hora d'iniciació prevista		Hora de finalització prevista	

Realització espacial

Espais on està previst realitzar-la	Escola
Necessitats logístiques a l'espai	Dos escenaris, el principal i un de petit (2x2)
Ambientacions necessàries i previstes	Menú de videojoc a la faldilla de l'escenari. A sobre els plafons de fusta per enganxar-hi les barres de les necessitats vitals. Estructura de fusta per mesurar el temps (amb globus

Organització dels participants, previsió de participació, paper dels participants

Desenvolupament de la motivació

Recursos necessaris

Llistat de material fungible	▪ 1 còpia per grup del full amb les indicacions que cal anar seguint per cada dinamitzador. Aquest full ha de comptar amb: — Part 1: La relativitat del tot. — Part 2: Explicació de com omplir la primera columna de la graella de les acreditacions. — Part 3: <i>El buscador</i> de Bucay. — Part 4: Explicació de com omplir la segona columna de la graella de les acreditacions. ▪ Bolígrafs / material per escriure.
-------------------------------------	--

Llistat de material logístic	Cap
Llistat de materials a preparar	■ Graella. ■ Fitxa explicativa de les tasques dels dinamitzadors (guió de l'activitat).
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	■ Voluntaris per repartir el material. ■ Dinamitzadors. ■ Monitors voluntaris que realitzin la dinàmica final amb el grup que acaba amb la xerrada formativa.

Motivació 1			
Realització temporal			
Dia	Dissabte	Moment (matí, tarda,...)	Tarda
Hora d'iniciació prevista		Hora de finalització prevista	
Realització espai			
Espais on està previst realitzar-la	Escola		
Necessitats logístiques a l'espai	Dos escenaris, el principal i un de petit (2x2)		
Ambientacions necessàries i previstes	Menú de videojoc a la faldilla de l'escenari. A sobre els plafons de fusta per enganxar-hi les barres de les necessitats vitals. Estructura de fusta per mesurar el temps (amb globus		
Organització dels participants, previsió de participació, paper dels participants			
Els participants estaran asseguts davant de l'escenari i faran d'observadors. Quan se'ls demani participació per escollir la roba de l'avatar ho faran cridant.			
Desenvolupament de la motivació			
Apareix la nena que ens havia convidat a jugar al seu nou videojoc (video previ a la trobada) i ens indica que, després del tutorial del matí, ara ja toca crear-se el seu personatge i poder jugar al tic, Tac, Tu! Passarà enmig dels participants fins al seu escenari petit, que estarà col·locat al mig dels participants amb una butaca i un mando de videojoc i s'asseurà per tal de començar a jugar. A l'escenari principal aniran apareixen avatars físics (persones diferents vestides iguals amb colors neutres) i la nena anirà fent-los passar fins que seleccioni el que li agrada més. Després, li escollirà el color de la roba i els accessoris que portarà. Com que serà molt dubitativa, demanarà ajuda als participants de la TROCAJOVE. (La gràcia és que tothom participi, però que tot el que s'esculli sigui el que ja estigui determinat per la comissió). En el moment en que el personatge ja està llest, la nena diu: «Comencem a jugar» i deixa d'interactuar amb nosaltres. Un cop tenim el personatge creat, aquest apareix a l'escenari molt motivat, com si portés tota la vida sense veure gent. De fet, com que el joc és nou, el personatge acaba de néixer, de manera que tot és nou per ell. Darrera seu hi ha un gran plafó però està buit i es pregunta per a què deu servir. Aleshores apareix el clip, que és un personatge del joc que ens ensenyarà com funciona tot. Amb el tutorial que han fet els joves al matí hauran aconseguit desbloquejar les barres de necessitats vitals i en aquest moment les enganxarem al plafó. Li expliquem perquè serveix la barra, que en aquell moment està buida, i el panell			

lateral on es veuen tots els nivells vitals del personatge. Alhora veiem també la gran barra de temps que està bastant buida. Per tal de poder jugar necessita temps. Quan el personatge entén què hem de fer, ens convida a moure'ns pel seu món i descobrir totes aquelles activitats que li permetran tenir temps, posar-lo a la barra i així poder invertir en jugar, jugar i jugar sense parar.

Recursos necessaris

Llistat de material fungible	80 Làmines de cartó ploma A2 30 metres de Velcro 3 esprais dels colors de les necessitats vitals 4 llistons de fusta de 3 metres d'alçada i 10x10cm d'amplada - Base de fusta de 2x2m 8 llistons de 1'5 metres 50 claus 24 "L" per clavar es llistons
Llistat de material logístic	- Plafons de fusta - Micròfon de diadema (2) - Altaveus
Llistat de materials a preparar	- Barres de necessitats vitals - Icones de les tasques a realitzar - Pot del temps - Vídeo per escollir
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	- Avatar: dinamitza la motivació - Nena: dinamitza la motivació - Clip: guia a la nena i a l'avatar 2 persones de negre: actualitzen les barres d'estat i les tasques

Motivació 2

Realització temporal

Dia	Dissabte	Moment (matí, tarda,...)	Nit
Hora d'iniciació prevista		Hora de finalització prevista	

Realització espacial

Espais on està previst realitzar-la	Escola
Necessitats logístiques a l'espai	Dos escenaris, el principal i un de petit (2x2)
Ambientacions necessàries i previstes	Menú de videojoc a la faldilla de l'escenari. A sobre els plafons de fusta per enganxar-hi les barres de les necessitats vitals. Estructura de fusta per mesurar el temps (amb globus

Organització dels participants, previsió de participació, paper dels participants

Els participants estaran asseguts fent d'observadors. En començar la vetllada participaran de les activitats que la vetllada requereixi. En acabar tornaran a seure i observaran el tancament de la motivació.

Desenvolupament de la motivació	
Apareix el personatge jugant sol, gastant el temps de qualsevol manera, sense cap sentit, davant de la pantalla i haurà un espai per posar una contrasenya. La nena ha maxat a sopar i s'ha deixat el joc encès però s'ha bloquejat i ara no recorda la contrasenya. S'haurà d'afanyar a aconseguir-la per tal d'arribar abans que l'avatar gastí tot el temps ell sol. ---Vetllada--Un cop hagin recuperat la contrassenya serà massa tard. L'Avatar haurà gastat gairebé tot el temps i tindrà totes les necessitats descompensades. A més tindrà un munt de esdeveniments propers a fer. Necessitarà anar a dormir urgentment per tal de recuperar el temps.	
Recursos necessaris	
Llistat de material fungible	▪ Globus (els haurem donat a la tarda a les formacions)
Llistat de material logístic	▪ Plafons de fusta (tasques + necessitats vitals) ▪ Pot del temps ▪ Micròfon de diadema (2) ▪ AltaveusCap
Llistat de materials a preparar	▪ Omplir el "pot del temps" amb els globus que els participants han aconseguit a la tarda (s'haurà de fer a l'hora de sopar). ▪ Tasques acumulades.
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	▪ Avatar: dinamitza la motivació ▪ Nena: dinamitza la motivació. ▪ 2 persones de negre: actualitzen les barres d'estat i les tasques

Motivació 3			
Realització temporal			
Dia	Diumenge	Moment (matí, tarda,...)	Matí (després de l'esmorzar)
Hora d'iniciació prevista		Hora de finalització prevista	
Realització espacial			
Espais on està previst realitzar-la	Escola		
Necessitats logístiques a l'espai	Dos escenaris, el principal i un de petit (2x2)		
Ambientacions necessàries i previstes	Menú de videojoc a la faldilla de l'escenari. A sobre els plafons de fusta per enganxar-hi les barres de les necessitats vitals. Estructura de fusta per mesurar el temps (amb globus		
Organització dels participants, previsió de participació, paper dels participants			
Després d'esmorzar, anirem cap a l'escola de primària. Els participants s'asseuran al terra. El seu rol és d'observació, tot i que l'avatar pot interactuar amb ells.			
Desenvolupament de la motivació			
Durant la nit, l'avatar ha recuperat tota la barra del temps. Tanmateix, a la zona de l'escenari on hi constaran les tasques a fer veiem que s'han acumulat les tasques. Es comença a desesperar, ja que ni ell ni el jugador (la nena) saben com gestionar el temps... És per això que demanen ajuda als participants de la TrocaJove. Donaran una rèplica del seu temps a			

cada un dels grups de participants i hauran de jugar entre ells per veure qui és que aconsegueix gestionar millor el temps.

Recursos necessaris

Llistat de material fungible	▪ Globus
Llistat de material logístic	▪ Plafons de fusta (tasques + necessitats vitals) ▪ Pot del temps ▪ Micròfon de diadema (2) ▪ Altaveus
Llistat de materials a preparar	▪ Tasques pel panell de tasques (s'hauran acumulat durant la nit)
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	▪ Avatar: dinamitza la motivació ▪ Nena: dinamitza la motivació

Motivació 4

Realització temporal

Dia	Diumenge	Moment (matí, tarda,...)	Matí (abans de dinar)
Hora d'iniciació prevista		Hora de finalització prevista	

Realització espacial

Espais on està previst realitzar-la	Escola
Necessitats logístiques a l'espai	Dos escenaris, el principal i un de petit (2x2)
Ambientacions necessàries i previstes	Menú de videojoc a la faldilla de l'escenari. A sobre els plafons de fusta per enganxar-hi les barres de les necessitats vitals. Estructura de fusta per mesurar el temps (amb globus

Organització dels participants, previsió de participació, paper dels participants

Un cop acabada l'activitat de matí, els grups hauran de fer arribar els seus prototips d'horaris (elaborats durant l'activitat de matí) a l'avatar. Un cop fet, s'asseuen al terra de davant de l'escenari i observen el desenvolupament de la motivació. En el cas que l'avatar els faci interactuar, ho hauran de fer.

Desenvolupament de la motivació

Un cop els participants s'hagin assegut, l'avatar seguirà molt desesperat, ja que les tasques segueixen acumulant-se al seu panell de tasques. No sap què fer!!!! Com que recorda que havia demanat ajuda als participants, aquests li expliquen que ja han après a gestionar correctament el temps i li fan entrega dels seus models de gestió temporal. Ella se'ls mira, però tots li agraden! Al final, l'avatar ens diu que, sigui quina sigui la gestió del temps, totes són

importants i ens felicita! Per fi hem après a gestionar el temps! Amb això, la nena (jugadora), que estarà a l'escenari del mig(entre el públic) decideix posar pausa al joc, ja que porta tot el cap de setmana jugant i és hora d'anar a l'esplai. S'acosta a l'escenari i ens convida a que, com ella, gestionem el temps correctament!

Recursos necessaris

Llistat de material fungible	
Llistat de material logístic	■ Plafons de fusta (tasques + necessitats vitals) ■ Pot del temps ■ Micròfon de diadema (2) ■ Altaveus
Llistat de materials a preparar	■ Prototips/models d'organització temporal (els aconseguiran a l'activitat de matí) ■ Discurs final de la nena.
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	■ Avatar: dinamitza la motivació ■ Nena: dinamitza la motivació i fa tancament de CI

Personatges

Avatar
Nena
"Clip" - Professor o personatge que guia i és l'ajuda per l'avatar
Figures de negre - Seran les que aniran col·locant tasques, globus i movent els marcadors de les necessitats vitals.

Fitxa d'Activitat

Títol de l'Activitat

Trocademo

Organització de l'activitat

Qui l'Organitza	Territori Tarragona	Persona/es responsable/es	▪ Xumi, Guillem
------------------------	---------------------	----------------------------------	-----------------

Objectius de l'activitat

- Descoberta de Riudoms i introduir el centre d'interès

Realització temporal

Dia	Dissabte	Moment (matí, tarda,...)	matí
Hora d'iniciació prevista	10:30-11h	Hora de finalització prevista	13h

Realització espacial

Espais on està previst realitzar-la	Exteriors (centre del poble i zones a prop del pavelló)
Necessitats logístiques a l'espai	Ninguna
Ambientacions necessàries i previstes	Professor "oak" per explicar a l'inici

Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants aniran amb el seu esplai i es dividiran si es necessari per formar grups de 10-15 persones màxim. Se'ls hi donarà un mapa i hauran d'anar a fer proves per descobrir a quina zona de necessitat vital es troben.

Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor Motivació de l'Activitat

És la demo del joc que tracta el CI, és una introducció a les mecàniques del joc.

Desenvolupament de l'activitat

Preparació prèvia in-situ	Assignar proves a voluntaris i donar-lis el material
Inici de l'activitat (presentació)	Segons van arribant els grups el professor els explica que estan a la demo del joc i que han de descobrir on es troben cadascuna de les necessitats vitals dels avatars. El professor els explicarà la dinàmica del joc i els donarà un mapa de Riudoms amb els llocs de les proves marcades.
Desenvolupament	Els grups d'infants aniran amb el seu monitor a buscar i fer la prova. En alguna prova el mateix monitor que acompanyi als infants haurà de dinamitzar la prova. I un cop descoberta la necessitat vital podran accedir a fer la prova per passar-se la demo.
Final (conclusió)	Quan sigui la 13h s'acaba l'activitat.

Recursos necessaris

Llistat de material fungible	▪ Precinto, avellana, paper mural (X4), retoladors, pissarra i retoladors pissarra, globus, paper, llapis, bolígrafs, culleres usar i tirar, pilota pim-pom, baralla cartes, bolis (no tornaran), cartolina, blu-tack, gomets 7 colors (per les necessitats) i vermells i negres, marshmellow, espaguetis, 70 enganxines de cada necessitat vital
Llistat de material	▪ Sac d'avellanes, motxilla + coses que es portin a la motxilla, 4

logístic	contenidors de cartró, inflador de globus, cons, bitlles i pilota de bitlles, twister, petos, terra tou, altaveu petit, pilota
Llistat de materials a preparar	Proves sense monitor, plànols, recepta, Piràmide alimentària en blanc i aliments impresos, tauler oca modificat, llista aliments anar de ventre, llista farmaciola, preguntes furor, cartells amb especialitats, mèdiques, dibuix genderbread i etiquetes (plastificades), cartells contenidors, objectes per reciclar de tot tipus, preguntes patata calenta, preguntes Riudoms, fletxes arbre genealògics i cartes de família, fitxes de les proves del districte per cada voluntari,
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	46

PROVES:

- Proves de la barra **MENJAR:**

1. **Endreçar una recepta** (+1 menjar)

Recepta: COCA EN RECAPTE

Temps de preparació: 1 hora, més el temps de fermentació de la massa (2 hores).

Ingredients (per a 4 persones):

Per a la massa:

- 500 g de farina
- 30 g de llevat premsat
- sal
- 1 got d'aigua tèbia
- 100 cc d'oli d'oliva verge extra de Riudoms

Per a la guarnició:

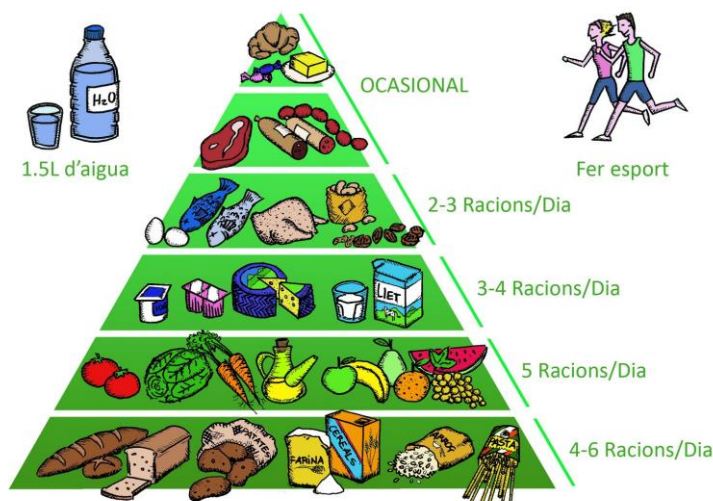
- 3 cebes
- 3 pebrots vermells escalivats o crus
- pebre vermell
- all i julivert trinxat
- sal
- 100 cc d'oli d'oliva verge extra de Riudoms
- llangonissa o arengada (1 per persona)

- Poseu la farina sobre el marbre en forma de volcà, en el centre, poseu-hi els altres ingredients, tret de l'oli. Trebal·leu-lo amb les mans fins que s'obtingui consistència i es desenganxi fàcilment del marbre.
- Quan estigui feta, deixeu la massa en un lloc temperat i tapeu-la amb un drap per tal que fermenti, procurant que no rebi corrent d'aire. Trigarà a fermentar unes dues o tres hores.

3. Torneu a posar la massa al marbre, afegiu-hi l'oli d'oliva verge extra. Treballeu-la fins que l'oli hagi quedat absorbit i la massa quedi suau i elàstica. Deixeu-la reposar trenta minuts més, ben tapada.
4. Mentrestant, opcionalment, rostiu els pebrots, peleu-los, traieu-los les llavors i talleu-los en tires. A Riudoms es poden nets i crus.
5. Espolseu amb farina una safata de forn i esteneu la massa preparada, tot donant-li la forma de coca, amb les mans untades amb oli o el corró; a sobre, col·loqueu-hi la ceba tallada molt fina i els pebrots pels laterals. Espolseu l'all i julivert i el pebre vermell. Opcionalment podeu posar les arengades netes i tallades o la llangonissa; tireu-hi un bon raig d'oli d'oliva per damunt.
6. Porteu-ho al forn, que ja ha d'estar calent, a 180°C, uns trenta minuts. Encara que es pot menjar tan freda com calenta, és més bona recent feta que és quan està al màxim el seu sabor exquisit.

2. Ordenar piràmide alimentària

Es tracta reordenar i saber en quin ordre menor a major importància alimentària.



3. **El joc de l'Hamburguesa:**
Cada nen és un ingredient d'una hamburguesa, vas cridant i es van posant un damunt de l'altre
4. **Llista de tots els forns de Riudoms que facin coca en recapte**
Llista: Forn Cruset "Cal l'Eloi", Forn Jansa, Forn domingo, Forn domingo (carretera), Forn rovira.
5. **Càrrega de sacs d'avellana**
Es tracta de fer una mini carrera portant un per un, un sac d'avellanes a l'esquena.
6. **El joc de l'arracada però fer-ho amb una castanya (el pedra pedreta)**
El joc consisteix en posar-se tots en rotllana sentats amb les mans al mig en forma de cullera tancada. I una persona te l'avellana a la mà i l'ha d'anar passant un per un

7. El Joc de L'Oca de L'Alimentació:

És una adaptació del Joc de l'Oca convencional, amb alguns trets en particular: les caselles són aliments, gots d'aigua i estils de vida saludables i perjudicials. Dins del mateix grup, es fan dos grups, i fem un recorregut pel taulell anotant les caselles a la **fitxa de participant**. Cada grup ha de dir alguna cosa de l'aliment on han caigut. Al final, cada grup fa un recompte de les seves caselles, tot analitzant què ha passat. (+1 menjar, +1 lleure) SI MONITOR



FITXA PARTICIPANT JOC DE L'OCA DE L'ALIMENTACIÓ

Bigalimali

8. Llistat de tots els bars i restaurants que hi han a Riudoms o pel terme (+1 menjar, +1 higiene):

BARS I RESTAURANTS → Bar Atura't, Pizzeria "Capricci", Restaurant "El Celler de l'Arbocet", Restaurant "El Temple", Restaurant "Els 7 focs", Katacrep, Bar Katy, Llesqueria "La Confiteria", Restaurant La Mola, Restaurant "Les Caves", Restaurant Tennis "Les PÈrgoles", Marabú Cafè, Restaurant "Mas d'en Ros", Bar del poliesportiu, Brasseria "Sant Antoni" i Bar/Restaurant Casal Riudomenc.

- **Proves de HIGIENE**

1. Quins aliments serveixen per anar de ventre i quins no

Si serveixen → Patata bullida, kiwi, aguacate, oli d'oliva verge, copos de avena, judías, pà integral, olives, alcachofa, ciruelas, almendras...

No serveixen → plàtan, espaguetis, lleties (fan diarrea), arròs, barretes de proteïna...

2. Aprendre RCP en 2'

Els passos són:

Saber reconèixer una parada cardiorespiratoria. com?

1. Comprovar consciència

Si està conscient → deixar-lo sense moure'l i trucar el 112

Si no està conscient → tumbem a la persona boca amunt i fem la maniobra front-mentó per obrir-li la via aèria.

2. Comprovar la respiració

Ho comprovem posant la mà al seu nas o posant la nostra orel·la al seu ventre i mirant si s'infla o no s'infla.

Si respira → seguir controlant-la fins que arribi el 112

Si no respira → iniciar compressions. Primer farem aquestes: col·locar al taló de la nostra mà en el centre del pit de la víctima i el taló de l'altre mà damunt la primera i entrellacem els dits.

30 compressions + 2 boca boca (vigilar que no s'escapi l'aire!) fins que arribin els serveis d'emergència o fins que reaccionï correctament. El ritme de les compressions ha de ser 1001 (mil u), 1002, 1003... I hem de deixar caure tot el nostre pes amb els braços i la esquena rectes.

3. Que hi va dins de la farmaciola

Material sanitari:

benes elàstiques i de cotó

sabó

gases

Suero fisiològic

pinceres o tissores de punta rodona

termòmetre

tovalloletes

esparadrap

tiretes

Betadine o clorhexidina
Aigua oxigenada

4. Com ordenar les coses dins d'una motxilla

- Portar les dues nanses posades
- A la part alta de la esquena i per sobre de la cintura
- Les de rodets tenen un pes addicional de 1.5 kg
- Les coses més pesades han de posar-se tocant a la esquena per apropar el pes al nostre centre de gravetat
- Les coses més lleugeres el més allunyat de la esquena possible
- Les cintes han de ser dobles i toves si pot ser (encoixinades)
- El pes de la motxilla no ha de superar el 10% del pes de la persona que la porta

4. Joc del preservatiu

Un cordó de persones en rotllana fa de preservatiu protegint l'òvul (que el representa una persona dins del cordó) de l'esperma (que el representa una persona de fora). la persona de fora haurà de córrer o intentar creuar el cordó que fa de preservatiu per fecundar l'òvul, i el cordó ho haurà d'evitar. Ho ha d'aconseguir sense tocar el cordó, si el toca, l'òvul queda protegit i l'esperma ho ha de seguir intentant. (+1 higiene)

5. Com rentar-se les mans bé

Hi ha 12 passos:

1. Mullar-se les mans amb molta aigua.
2. Posar- nos sabó (una quantitat suficient per cobrir totes les superfícies, la gent amb les mans petites en necessita menys) al palmell de la mà
3. Fregueu-vos els palmells de les mans entre si.
4. Fregueu-vos el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra entrellaçant els dits i un cop acabat, viceversa
5. Fregueu-vos els palmells de les mans entre si amb els dits enllaçats
6. Fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, amb els dits travats (sé que no s'enten, adjunto foto).
7. Fregueu-vos amb un moviment de rotació el polze esquerra envoltant-lo amb el palmell de la mà dreta i a l'acabar, viceversa amb el polze dret.
8. Fregueu-vos la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra fent un moviment de rotació i a l'acabar, viceversa
9. Esbandiu-vos bé les mans amb aigua
10. Eixugueu-vos-les amb una tovallola d'un sol ús
11. Utilitzeu la tovallola per tancar l'aixeta
12. Les vostres mans són segures!

Altres coses curioses que se'ls pot explicar als infants:

- Els dits que menys ens toquem quan ens rentem les mans són els polzes i les puntes dels dits.
- Per calcular el temps en que ens hem d'estar rentant les mans és útil cantar la cançó dels aniversaris.
- Quan tenim les mans brutes de brutícia visible ens les hem de rentar amb sabó i aigua com fem sempre però si aquesta brutícia no és visible ho hem de fer amb la solució alcohòlica, ja que el sabó i l'aigua no s'emporten els bacteris.

6. Joc de la caries

El Joc de la caries consisteix en que el grup de persones seleccioni a un voluntari que serà la caries, aquesta ha d'intentar atrapar a les altres dents que representen les dents sanes. Quan la caries toca una dent sana, aquesta s'ha d'acotjar i si en 10 segons cap dent sana l'ha tocat per salvar-la, passarà a ser una caries juntament amb la primera persona que era caries. Així consecutivament aniran transformant totes les dents sanes en caries (o no, potser les dents sanes són rapidíssimes salvant a tothom).

7. Furor

Les persones se separen en dos grups i es van fent preguntes a cada grup i mentres se sumen punts, bueno com un furor normal vamos. aquí les preguntes

- Menjant quin plat et venen cagarrines? Llenties
- Quin mètode et prevé d'enfermetats de transmissió sexual? el preservatiu
- Quina durada ha de tenir el respallat de dents perquè sigui eficaç? 3 minuts
- Quin suc recomanen veure si tens infecció d'orina? Zumo de arándanos
- com es diu aquest òs? us toqueu la clavicula i ells han de dir el nom
- Diferència entre ibuprofeno i paracetamol? és el mateix però l'ibuprofeno a més és antiinflamaori i el paracetamol no
- Quins són els efectes d'una grip?
- Què és la omeopatia?
- Una persona que no hi veu d'aprop pateix de...?
- A qui pot donar sang un A positiu?
- Què hi havia abans dins dels termometres antics? mercuri

8. A quin metge vaig?

Hi ha cartells penjats o per terra amb el nom de diferents tipus de metge. el monitor dirà un mal o una part del cos i els infants s'han de col·locar al metge que anirien per aquest mal, quan s'equivoquin queden eliminats i així fins que només quedi un nen de peu.

Tipus de metge:

- Cardíoleg (cor)
- Dermatoleg (pell)
- Podoleg (peus)
- Ginecolog (jijiji)
- Hematoleg (anèmia i leucèmia- coses de la sang)
- Hepatoleg (hepatitis)
- Neuroleg (epilepsia, alzheimer..)
- Otorrinolaringològ (coses de la gola, nas i oïda)
- Pediatra (nens)
- Psiquiatra
- Traumatoleg (de los huesos y tal)

9. Joc per tractar les addiccions: tabac, alcohol i drogues

Es fa una línia divisòria a terra i se'ls explica als nens que la part dreta significa estar d'acord i la part esquerra significa no estar d'acord. El monitor exposa unes situacions i els nens s'han de posicionar, generant així un debat a l'hora d'argumentar la seva posició.

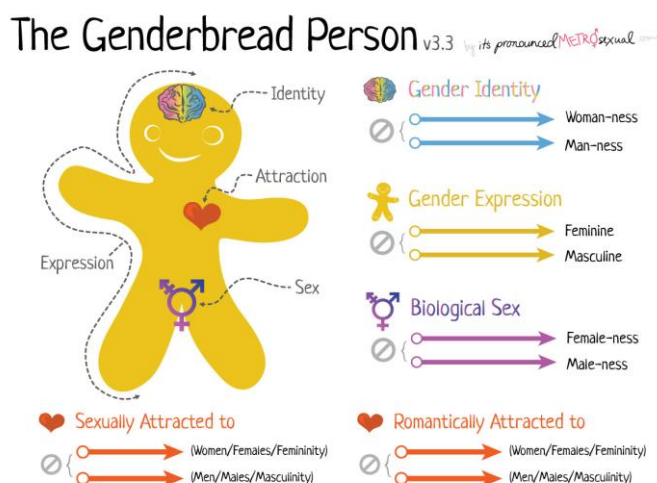
Frases del monitor:

- Les noies ballen millor quan beuen
- Un porro no crea addicció
- Per passar-s'ho bé cal beure
- Les persones que fumen lliguen més

• Proves **ESTUDIS**

1. Nino de Shrek (genderbread)

Els nens tindran un dibuix del genderbread sense etiquetes i hauran de decidir on col·loquen la identitat de gènere, l'expressió de gènere, el sexe biològic, l'atracció sexual i l'atracció romàntica.

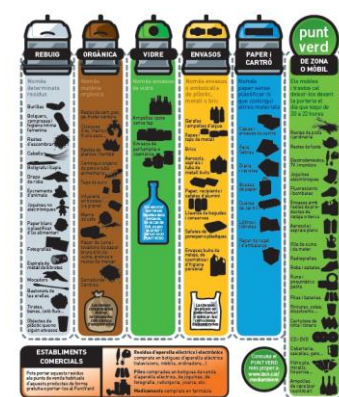


2. **Feminisme**

S'ha de fer un mural amb un iceberg amb diferents accions masclistes que les noies pateixen i un altre d'assetjaments que els nois fan. Les noies han de posar un gomet al costat de l'acció que hagin patit al 1r mural i els nois han de posar un gomet al costat de l'acció que hagin fet. Al final d'aquesta activitat, s'ha de fer una reflexió sobre quins canvis s'han de fer en aquesta societat per aconseguir que el feminisme sigui total.

3. **Medi ambient/ reciclar**

Material: diferents objectes per a reciclar de tots tipus (orgànic, plàstic, cartró...). Recrear d'alguna manera els contenidors i ensenyar on ha d'anar cada cosa. Sobretot ensenyar i aclarir on van els envasos, bolquers de nadó, etc (objectes que poden crear més controvèrsia).



4. Preguntes sobre Riudoms, textos penjats on aniran a comprovar la resposta a un monitor de la zona; el monitor del grup ha d'autogestionar. Els nens poden anar a la gent que hi hagi pel carrer a preguntar.

- P1: **Què hi ha sota l'Església de Riudoms?** Cisterna, refugi antiaeri
- P2: **Quina és la festa més esperada per tots els riudomencs i quan és?** La Festa de Barris, el primer cap de setmana de juliol
- P3: **Què va caure al campanar de l'Església?** Un llamp
- P4: **Com s'anomenen popularment als Tres Reis Mags?** Els reixos
- P5: **Quin arquitecte famós va nèixer a Riudoms?** Antoni Gaudí
- P6: **Com es diu la gran bèstia de Festa Major de Riudoms?** El Cavall dels Germans Nebot
- P7: **Com es diuen els Gegants de Riudoms?** Ton i Cisca
- P8: **Quina plaça va ser dissenyada per un arquitecte japonès?** La Plaça de l'Arbre
- P9: **Quants habitants té Riudoms?** 6.565
- P10: **Quines i quan són les dues festes Majors de Riudoms?** Sant Sebastià (hivern, tercer cap de setmana de gener) i Sant Jaume (últim cap de setmana de juliol).

5. Càlcul mental

Han de fer operacions sense utilitzar cap tipus de reforç (paper, calculadora...).

- $4 \times 24 (=96)$
- $6 \times 81 (=486)$
- $5 \times 38 (=190)$
- $184 : 4 (=46)$
- $267 : 3 (=89)$
- $822 : 6 (=137)$

6. Llengua catalana

Se'ls diuen paraules als nens i han d'encertar com s'escriuen correctament. → Material: pissarra + retoladors O papers + llapis.

- dòlars
- avorriment
- superàvit
- angoixa
- improvisar
- assenyalar
- si us plau
- cec

7. Medi ambient

Fer una pancarta gegant amb un recull d'idees sobre com Reduir-Reciclar-Reutilitzar a l'Esplai. Aquesta pancarta es pot penjar en algun espai per a que ho vegi tothom

8. English pitinglish

Fer un anunci publicitari internacional sobre què és l'Esplai. Fer una explicació que a fora de Catalunya no s'entén què és l'Esplai, i ho han de representar.

9. Castell d'espaguetis

Fer la prova dels espaguetis i el *marshmellow*: l'objectiu és construir una estructura amb espaguetis i cel·lo i que s'aguantí amb el *marshmellow* col·locat el més alt possible. Tenen 5 minuts per a fer-ho.

10. La patata calenta

Preguntes de cultura general, les quals mentre les han de respondre, s'infla un globus fins que peta. com més respostes encertin abans que petin 3 globus, millor.

1. Quin element periòdic és l'O₂? **Oxigen**
2. Quin any es va acabar la Segona Guerra Mundial? **1945**
3. Diques 3 partits polítics espanyols.
4. Quin any va guanyar el "Frente Nacional" la Guerra Civil espanyola? **1939**
5. Quin és el color característic del moviment feminista? **Lila**
6. En quin país es troba la torre de Pisa? **Itàlia**
7. Qui va pintar "Guernica"? **Picasso**
8. $4+6-7+2 = 5$
9. Com es diu el teclat de l'ordinador? **QWERTY**
10. Què volen dir les 3 Rs? **Reduir, Reciclar i Reutilitzar**
11. Qui va ser el primer home en trepitjar la lluna? **Neil Armstrong**
12. Quins són els colors primaris? **Vermell, blau i groc**
13. L'any 1582, a quin segle pertany? **Al segle XVI (16)**
14. Qui és el *Rei del Rock*? **Elvis Presley**
15. Quins són els 3 tipus d'alimentació del món animal? **Carnívor, homnívor, hervívor.**
16. Capital dels Països Baixos? **Amsterdam**
17. Què pesa més, 1kg de palla o 1kg de ferro? **Pesen igual**
18. Nom de pila de Hitler? **Adolf**
19. Quin és el número pi? **3,1415**
20. Quants Oscars ha guanyat Leonardo Dicaprio? **1**
21. Qui va escriure *El Viaje al centro de la Tierra*? **Jules Verne**
22. Nom de la Cancellera Alemana? **Angela Merkel**
23. Nacionalitat de la Frida Calho? **Mexicana**
24. Cantant de *Queen* que va morir per SIDA? **Freddie Mercury**
25. Diques 3 capitals europees.
26. Quins són els 6 continents? **Europa, Àsia, Àfrica, Amèrica, Austràlia i Antàrtida.**
27. Diques 1 riu català. **Ebre, Segre, Francolí, Anoia, Llobregat, Ter...**
28. Muntanya més alta de la península espanyola? **Mulhacén**
29. El cicle menstrual té 3 fases i acostuma a durar 29 dies. Cert o fals? **Fals, té 3 fases, però acostuma a durar 28 dies.**
30. Diques 3 mètodes anticonceptius.
31. Quantes setmanes dura un embaràs complert? **40 setmanes**
32. Diques els 4 oceans. **Pacífic, Índic, Atlàntic, Antàrtic.**
33. Com s'escriu el número 40 en números romans? **XL**
34. Colors de la bandera d'Itàlia? **Blanc, vermell i verd**
35. Qui va inventar la bombeta? **Thomas Eddison**
36. Dellestreja: impressora

37. Únic satèl·lit de la Terra? **Lluna**
38. Digues un aliment que arribés d'Amèrica. **Patata, cacao, tomaca, aguacate, coco, plàtan.**
39. 3 capitals americanes.
40. Quantes dents té una mandíbula humana adulta? **32 dents**
41. Quins són els 5 sentits? **Oïda, vista, tacte, gust, olfacte.**
42. En quin continent està Ecuador? **Amèrica**
43. D'on són originaris els Jocs Olímpics? **Grècia**
44. Quants ossos té un cos adult? **206**
45. Quin és l'oceà més gran? **Pacífic**
46. Quin és el disc més venut de la història? **Thriller de Michael Jackson**
47. En què s'especialitza la *cartografia*? **estudien mapes**
48. Si 50 és el 100%, quan és el 90%? **45.**
49. De quin país és la *lliura* (moneda)? **Regne Unit**
50. Quin element periòdic és l'Ag? **Plata**
51. Quants punts negres té un dau? **1+2+3+4+5+6 = 21**
52. Quina és la llengua oficial a Xina? **Mandarí**
53. En quina ciutat està la Casa Blanca? **Washington D.C.**
54. Digues les notes musicals. **do re mi fa sol la si**
55. Quants anys és un lustre? **5 anys**
56. Qui és el fundador de Facebook? **Mark Zuckerberg**
57. Quin és l'idioma més antic d'Europa? **Vasc**
58. Capital de Dinamarca? **Copenhaguen**
59. Què és un ovípar? **Que neixen d'ous**
60. Quina va ser la primera pel·lícula que va fer Disney? **La Blancaneus**
61. Quina és la ciutat més poblada del món? **Tokio**
62. Quin és el riu més llarg d'Espanya? **Tajo**
63. Digues un mamífer marí. **Balena, dofí**
64. Quin és el cinquè (5è) planeta del Sistema Solar? **Júpiter**
65. En quin país es troba la *Stanford University*? **Estats Units d'Amèrica**
66. Qui va escriure *Don Quixote de la Mancha*? **Miguel de Cervantes**
67. Com s'anomena científicament al "detector de mentides"? **Polígraf**
68. Qui va dir "jo només sé que no sé res"? **Sòcrates**
69. Qui va traïr a Jesús? **Judes**
70. Capital de Turquia? **Ankara**
71. Quants cors té un cranc? **1**
72. Lletreja **Shakespeare.**
73. Quina és la plaça més important de Moscou? **Plaça Roja**
74. En quina illa està el Teide? **Tenerife**
75. Quin és el procés que fan les plantes per alimentar-se? **Fotosíntesis**
76. Capital de Dinamarca? **Copenhague**
77. En quina ciutat està la Torre de Pisa? **Pisa**
78. Qui era Santiago Ramón y Cajal? **Metge**
79. Qui són els 4 evangelistes? **Mateu, Marc, Lluc i Joan.**
80. Què és la XEROFÒBIA? **Por a ser feliç**
81. Quins són els 5 sabors primaris? **dolç, salat, amarg, àcid i umami.**

- **Proves LLEURE**

1. Esplai

Aquesta prova consisteix en que els participants hauran de tararejar cançons típiques de l'esplai i la resta de participants hauran d'encertar la canço i afegir-hi la lletra corresponent. El torn de l'infant que tarareja pot anar variant segons la fluïdesa del joc per tal de que tots els membres del grup tinguin oportunitat de participar.

2. Cine, youtube, videojocs

Aquesta prova consisteix en fer mímica sobre qualsevol cosa que els participants decideixin en el moment però que estigui relacionat amb el cinema, la música, youtube o els videojocs. O bé, qualsevol activitat que es pugui desenvolupar al cap de setmana per a passar una bona estona.

3. Festa

En aquesta prova els participants s'hauran de posar de manera alineada per a determinar un ordre de continuïtat. Seguidament el monitor iniciarà una cançó cantant-ne només una frase, llavors, el primer infant de la fila haurà de continuar aquesta cançó amb la lletra corresponent. Si aquest primer participant diu la lletra de la cançó correctament, aquest mateix n'iniciarà una de diferent que haurà de continuar el següent participant. En cas que el primer participant no digui la lletra corresponent el monitor cantarà una cançó diferent.

L'objectiu de la prova es que tots els participants de la fila aconseguixin continuar les lletres de les cançons sense cometre cap error, és a dir, que es completi la fila des del primer participant fins a l'últim. Tot i així, hi haurà un petit impediment, en cas d'error, el monitor només podrà iniciar una cançó 3 vegades. Si amb tres oportunitats no aconseguixen completar la fila, la dona es donarà per no vàlida. A més, si qualsevol participant de la fila no sap continuar la cançó del participant anterior, la fila s'haurà d'iniciar de nou, començant així pel monitor i recordant que només tenen 3 oportunitats.

4. Buscamines

Es dibuixa un quadrat al terra i a l'interior es fa una quadrícula. A banda, a cada infant se li donarà un paper en blanc on hauran de dibuixar la mateixa quadrícula que hi ha al terra. A continuació, de manera individual s'haurà de marcar en els papers les quadrícules en les que els infants hi vulguin posar una bomba (depenent del nombre de quadrats que hi hagi a la quadrícula es marcarà el nombre màxim de bombes que hi podran posar, per exemple 4 bombes si hi ha 12 quadrats). Aquest paper no es podrà mostrar a la resta del grup, cadascú mantindrà el seu en secret. Seguidament tots els participants es situaran en una part del quadrat que forma la quadrícula i l'objectiu serà creuar a l'altra banda sense haver trepitjat cap bomba.

Com es creua a l'altra banda? : El participant que inicia el joc es situarà en un dels quadrats de la quadrícula. Seguidament la resta de companys diran si hi ha o no alguna bomba en aquell quadrat. En cas que no hi hagi cap bomba, el mateix participant té l'opció de seguir avançant i situar-se en un nou quadrat (en aquest cas el procediment tornaria a ser el mateix, saber si hi ha una bomba o no). En el cas que SI hi hagi una bomba al quadrat, el torn passarà a un altre participant, mentre que l'inicial haurà de recular.

5. Visita cisterna**6. Bitlles**

Aquesta prova es basa en el joc tradicional de les bitlles. Cada participant tindrà l'opció de tirar dues vegades o tres depenent del nombre de participants que conformin el grup que jugarà (a vista del monitor). Per aconseguir superar la prova, entre tots, hauran d'haver conseguit un mínim de 100 punts (1 punt per bitlla caiguda/tirada).

7. Figures d'acroport

S'hauran de realitzar com a mínim 6 de les següents figures per a poder superar la prova.

ACROSPORT

Se deben realizar 6 figuras por grupo (Fotografías)



8. Twister

Per a realitzar aquest prova serà necessari el joc del twister. La prova consisteix en que el monitor donarà indicacions que els participants de complir sobre el terra colorit del twister. Aquestes indicacions, a mesura que el joc avanci s'aniran complicant. Es donaran un total de 10 indicacions, de les quals se n'hauran de complir mínim 6 per a que la prova es dongui per vàlida.

Exemple d'indicacions: dues mans al color vermell, un peu al verd i un peu al groc.

Les indicacions les pot adaptar el monitor de la prova en funció de la dificultat que aquest mateix cregui convenient posar.

9. Cullera i pilota de pim-pom

Es muntarà un recorregut a partir de cons, cercles i altre material bàsic. Aquest recorregut tindrà un punt d'inici i un punt final. El punt final estarà indicat per un cubell on hauran de dipositar les pilotes de pim-pom.

L'objectiu de la prova és aconseguir passar tot el recorregut amb una cullera amb una pilota de pim-pom a la boca i sense que la pilota caigui en cap moment. Si la pilota cau, el recorregut s'ha de començar de nou. La prova es donarà per vàlida si en 5-10 minuts els participants aconseguixin que al cubell hi hagi entre 25 i 30 pilotes de pim-pom (ambdós inclosos).

10. Blackjack

Per a realitzar aquesta prova es necessitarà una baralla de cartes. En aquest cas, es jugarà al blackjack, on la banca serà el monitor i els jugadors els infants. Per a jugar a aquest joc, els participants sempre han d'apostar alguna cosa. En aquest cas, el que hauran d'apostar són punts dels que hagin guanyat durant el que portin de gimcana. Una vegada fetes les apostes es procedirà al joc. En el joc, els infants es posaran per parelles o tríos i la banca repartirà dues cartes cadascun d'aquests grupets. (Tot i que es facin parelles o tríos, només es farà una aposta en conjunt com a grup). Per altra banda, la banca també es repartirà dues cartes al atzar a sí mateixa.

L'objectiu per a guanyar l'aposta és que la suma de les cartes sigui 21 o el més proper possible a aquest número (en el cas que ningú sumi 21 en total el guanyador serà qui tingui el nombre més proper). Com es farà per aconseguir això? Doncs una vegada s'hagin repartit les dues cartes inicials a tothom, cadascú observarà les seves i sumará el que hi ha sense dir-ho a ningú (s'ha de mantenir en secret fins al final de la partida). Una vegada observades les cartes es procedirà, per torns, a dir a la banca si es vol agafar una carta o dues o les que cada grupet vulgui a l'atzar de les restants (no repartides i que tindrà la banca). Al ser a l'atzar, no es sabrà el número que pot sortir i per això dependrà de cada grupet si en volen agafar més o no per a poder anar sumant els números. Una vegada s'hagi realitzat això en tots els grupets i la banca també, es procedirà a comprovar.

Si les cartes d'un grupet o de la banca sumen més de 21: perden

Si les cartes sumen exactament 21: guanyadors (s'emporten el doble del que han apostat en cas dels participants i en cas de la banca s'emporta lo que hagin apostat els participants)

Si cap grupet ni la banca suma 21 exacte, guanya qui tingui el nombre més pròxim (igual que el procediment anterior, si guanya algun grupet de participants s'emporta el doble del que ha apostat el grup en total de la gimcana i si guanya la banca s'emporta l'asposta dels participants).

Atenció→ el número 1 de la baralla de cartes es pot utilitzar de dues maneres i segons convingui per a fer la jugada. Es pot fer servir tant per validesa del número 1, que per tant sumaria 1 amb la resta de cartes, o es pot fer servir per validesa del número 11, i es podrien sumar 11 punts amb la resta de cartes.

- Proves **AMICS** (totes han de ser amb altres grups)

1. Tres en ratlla gegant amb relleus. 2 GRUPS

Es farà un quadre de joc al terra i amb petos de diferents colors es jugarà al tres en ratlla gran amb relleus. Cada vegada que s'acabi una ronda es posaran complicacions i condicions al joc.

2. Nous followers 2 GRUPS

Dos grups hauran d'anar a buscar gent pel carrer i aconseguir grabar un repte d'internet al alguna persona que es trobin pel carrer o comerç del poble.

3. Taronja i llimona 2 GRUPS

Es realitzarà un taronja llimona entre dos equips. Una persona de cada equip es posara a respondre les preguntes. El guanyador serà l'equip que aconseguixi aguantar amb gent fins que l'altre equip es quedi sense.

4. Mata conills 2 GRUPS

Dos equips jugaran al mataconills. Guanya l'equip que mata a tots els rivals o té més jugadors quan s'acabi el temps.

5. Reis del màrqueting 2 GRUPS

Als dos equips se'ls hi donarà un boli i tindran 5 minuts per anar-lo a canviar per qualsevol cosa. Tot allò que aconseguixin ho podran tornar a canviar. Abans que s'acabi el temps, els equips hauran de tornar al lloc de trobada i es valorarà quin es l'objecte final amb més valor i serà el guanyador.

6. Has de dir 3 coses sobre tu i 1 es veritat 2 GRUPS

Una persona d'un equip explicarà 3 situacions personals de la qual només n'hi haurà que serà veritat. L'altre equip haurà d'endevinar quina és la veritat. El primer equip en endevinar-ne 4, guanya.

- Proves **FAMILIA**

1. Joc família

Cartells al terra amb pare, mare... i que hagin de crear la família i el perquè és així

2. Memory

Targetes relacionant famílies famoses, com los simpsons, la de modern family, la família adams.... en una la foto i a l'altre el nom

3. Transport urgent: per fer aquesta prova han de buscar un altre esplai.

Cada grup ha d'escollir a un participant el qual hauran de transportar sense que aquest toqui el terra (aquest participant simbolitza la família) fins un punt en concret i tornar.

4. Cuc Llarg:

En rotllana es col·loquen asseguts un sobre l'altre molt junts. Al senyal han de caminar a poc a poc. Hauran de mantenir l'equilibri mentre fan un recorregut no massa llarg.

5. La foto familiar:

Hauran de representar una foto familiar amb tots els membres possibles... El monitor es l'encarregat de fer la foto.

6. Mimíca:

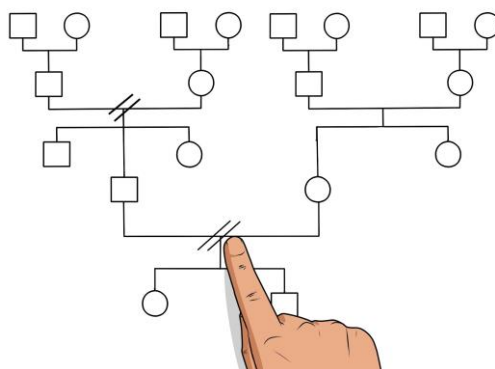
El monitor assigna un membre de la família a cada participant (tants com sigui possible), aquest mitjançant mimíca haurà de representar-lo i la resta endevinar quin membre és.

7. La Cremallera:

Els participants es posen formant una fila un al costat de l'altre. s'han de alternar: un tombat, un fent el pont, un tombat, un fent el pont.. (tots mirant al terra) i així fins l'últim. Un dels participants ha de passar pel mig d'aquesta seqüència (per damunt del tombat, per sota del pont) el monitor crida CREMALLERA i es canvien (el tombat fa el pont i el del pont es tomba).. L'objectiu és que tots passin per la "seqüència".

8. Que cadascú dibuixi una família en un full sense cap altra indicació i que després debateixin sobre quins components ha dibuixat cadascú i per quin motiu, i veure quin és el model de família més freqüent i si hi ha patrons comuns

9. Fotos/noms en targetes al terra i figures d'arbre genealògic, els monitors els hi diuen quins són els vincles entre ells i els nens ho han de representar amb les peces corresponents



• **Proves TEMPS PER TU**

1. Hora d'anar a dormir

Hi haurà un mural amb 4 columnes: 0-5 min, 5-15 min, 15-30 min, +30 min. Es preguntarà als adolescents quant de temps triguen a adormir-se una vegada es

posen a intentar-ho i en què pensen mentre no s'adormen. Hauran d'anotar en què pensen a la columna del temps corresponent al temps que triguen a adormir-se. (+1 *temps per tu*)

2. A dormir

Els adolescents s'hauran d'agrupar segons la posició en què dormen (sense parlar).

3. El món laboral

Una de les preocupacions que ens assalten quan tenim temps per nosaltres és el nostre futur, i una de les incerteses és encertar què estudiar o a què dedicar-se. La meitat del grup d'adolescents ha de sortir de l'espai on es farà el joc. L'altra meitat del grup decideix un ofici a representar i crida a un adolescent dels que ha sortit. Davant ell, un voluntari li representa l'ofici i el nouvingut observa durant uns segons. Després d'aquest temps, es fa tornar a un segon adolescent. El qui ha entrat en primer lloc representa l'ofici que ha cregut entendre. Així fins a completar la cadena de concursants. L'últim ha d'endevinar l'ofici que s'ha escollit al principi. El més divertit és que l'ofici va degenerant i, el que inicialment era un jardiner, acaba sent una metgessa.

4. El dol MONI

Tots els participants estan asseguts en cercle. Un d'ells s'inicia la roda dient al que té a la seva dreta "S'ha mort el Xixo", però plorant i fent gestos molt exagerats. El de la dreta li ha de respondre el que se li acudeixi, però sempre plorant i amb gestos de dolor. Després, haurà de continuar passant la "notícia" que el Xixo s'ha mort, plorant igualment, i així fins que acabi la roda.

5. Escoltem (Per fer aquesta prova han de venir 2 grups d'esplais diferents)

Es divideix els participants en grups iguals. Es col·loca a un esplai formant un cercle, mirant cap a dins i l'altre esplai mirant cap enfora. Se'ls demana que cada membre de la roda exterior es col·loqui davant d'una de la roda interior. S'indica que hauran de moure els cercles cap a la seva esquerra (així cada roda girarà en sentit contrari a l'altra), i que quan s'indiqui hauran de parar davant d'un membre de l'altre cercle. En aquest moment, el dinamitzador formularà una pregunta i les parelles hauran de plantejar-se-la l'un a l'altre establint un diàleg d'un minut. Preguntes:

- Breu presentació.
- Què és el més interessant que has fet aquesta setmana?
- Per què vas entrar a l'esplai?
- Si només poguéssis tenir un hobby, quin seria?

6. Les idees

MATERIAL: Un mur.

L'animador planteja que anem a tractar el tema de la obediència/desobediència. No donar més explicacions que les necessàries. Es convida a tot el grup a col·locar-se davant d'un mur a curta distància. Se'ls indica que el mur s'aguanta gràcies a la seva força i que si la meitat d'ells aparten la vista del mur, aquest caurà. Una persona queda fora del grup i intentarà convèncer els altres perquè deixin de mirar el mur. Els que ho vagin deixant poden ajudar-lo. El joc acabarà quan la meitat del grup hagi deixat de mirar el mur i, per tant, caigui sobre els que encara estan mirant.

7. La fe (fer la prova a l'església)

Respondre les següents preguntes:

- Com es diu l'església de Riudoms? (Sant Jaume)
- Com es diu l'ermita de Riudoms? (Sant Antoni)
- Com es diu el rector de la parròquia de Riudoms? (Mn Josep Mateu)
- Qui està enterrat a la capella del Santíssim de l'església? (Beat Bonaventura Gran)

8. Els sentiments

Controlar els sentiments no és fàcil, i menys en el període de l'adolescència. Un dels joves farà d'adolescent, i la resta de sentiments. L'adolescent es situarà en un punt des del que veurà tot el terreny de joc i del qual no es podrà moure. Els sentiments correran lliures per un espai limitat. L'adolescent haurà de dir el nom dels participants per tal de paraitzar-los. Els sentiments podran salvar als companys paraitzats tocant-los. L'adolescent guanya si paraitza a tots els sentiments en menys d'un minut.

9. Les pors (és necessari 1 punt d'amics per fer la prova)

L'adolescent s'haurà d'enfrontar a les seves pors i inquietuds per evitar que el paraitzin. El 75% dels joves del grup faran d'adolescent i el 25% de pors. Els adolescents es situaran en un rectangle de dimensions reduïdes. Les pors entraran al rectangle i intentaran paraitzar tots els adolescents tocant-los en el mínim temps possible. L'únic que poden fer els adolescents és intentar escapar sense sortir dels límits del rectangle. Es repetirà 2 vegades més mantenint els rols i deixant temps als adolescents per pensar una estratègia per evitar el màxim temps possible les pors.

10. Relaxació

En silenci es faran 4 posicions de ioga durant 1 minut cadascuna d'elles.



Fitxa d'Activitat

Títol de l'Activitat

Dinàmiques / Xerrades

Organització de l'activitat

Qui l'Organitza	GM TrocaJove	Persona/es responsable/es	Àlex Moreno
------------------------	--------------	----------------------------------	-------------

Objectius de l'activitat

- Entendre la importància de gestionar el temps de que disposem
- Reflexionar activament al voltant de la gestió del temps
- Donar valor al temps del que disposem

Realització temporal

Dia	16 de març del 2019	Moment (matí, tarda,...)	tarda
Hora d'iniciació prevista	15:30h	Hora de finalització prevista	17:30h

Realització espacial

Espais on està previst realitzar-la	Diferents espais (seran els mateixos on es realitzin les xerrades formatives [Falta especificar el lloc concret])
Necessitats logístiques a l'espai	
Ambientacions necessàries i previstes	

Organització dels participants, previsió de participació, paper dels participants

La dinàmica de les xerrades és una activitat que s'alterna amb les xerrades formatives.

Després de dinar, els grups (en funció de la xerrada adjudicada) es desplaçaran fins l'espai on es realitzarà l'activitat. Un cop allà, el grup es divideix en dos (grup A: comença amb la xerrada formativa; grup B: comença amb la dinàmica de les xerrades).

Respecte la dinàmica de les xerrades, hem de tenir en compte dos moments on l'organització dels participants és diferent:

- Dinàmica de reflexió: El grup que faci aquesta dinàmica es dividirà en subgrups de quinze (15) persones [nombre aproximat, en funció del total de participants definitiu]. Cada grup tindrà adjudicat un dinamitzador.
- Dinàmica final: Cada dinamitzador realitzarà la dinàmica final amb el grup que acaba de fer la dinàmica de reflexió. A causa d'això, la part del grup gran que acaba de fer la xerrada formativa no disposa de dinamitzadors per a la dinàmica final, de manera que cada dinamitzador haurà de buscar un monitor del primer grup (grup que acabarà amb la

xerrada formativa), proporcionar-li un conte i explicar-li quin és el funcionament de la dinàmica final.

Respecte el paper dels participants, durant el transcurs de les dinàmiques assumiran un rol reflexiu al voltant de les qüestions que plantejarà cada dinamitzador.

Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor. Motivació de l'Activitat

L'activitat de la tarda (xerrades formatives + dinàmiques de reflexió) pretén mostrar als participants maneres de com gestionar el temps disponible al joc del "Tic, Tac, Tu!" al qual es troben immersos.

A la motivació inicial, l'avatar descobrirà que no sap gestionar el temps, de manera que es demana als participants que, a partir de les xerrades formatives, aprenguin maneres diverses de com gestionar el temps.

Desenvolupament de l'activitat

Preparació prèvia <i>in-situ</i>	Preparar i repartir el material: — Full explicatiu que cal anar seguint. — Material per escriure.
Desenvolupament	<u>Dinàmica reflexiva</u> (es realitza paral·lelament a les xerrades formatives) L'activitat s'inicia amb la lectura del text <i>La relativitat de tot</i>. El text llença una pregunta als joves, en base a aquesta pregunta s'obre un debat dins el grup perquè el joves expliquin les seves respostes/conclusions <u>[part 1]</u> del guió de l'activitat facilitat als dinamitzadors] Un cop tancat el debat (seguint les instruccions) cal preguntar als joves què farien si en comptes de diners fossin segons. A continuació els joves trauran les graelles de les seves respectives acreditacions i pensaran quina gestió fan actualment del seu temps (primera columna de la graella) <u>[part 2]</u> del guió de l'activitat facilitat als dinamitzadors]. <u>Dinàmica final</u> (tancament de l'activitat) Després de que els grups A i B hagin realitzat la xerrada formativa i la dinàmica de reflexió anterior, cada dinamitzador començarà la dinàmica final amb el grup que acaba de realitzar la dinàmica de reflexió. Es passa a la lectura del conte <i>El buscador</i> <u>[part 3]</u> del guió de l'activitat facilitat als dinamitzadors]. — Hem de tenir en compte que el funcionament pel grup que acaba de fer la xerrada formativa és el mateix. El grup, d'unes 70-85 persones aproximadament, es divideix en 5 grups. Cada grup tindrà un monitor adjudicat (que el dinamitzador s'haurà encarregat

	de buscar al primer torn) i aquest procedirà amb la dinàmica final: lectura i reflexió. Després de la lectura es dóna l'oportunitat als joves d'explicar i compartir el què han extret de la història. Si el dinamitzador ho considera oportú, degut al nombre final de participants definitiu, aquesta part es pot fer en petit grup on els monitors acompanyants acompanyin el debat. Finalment es planteja als joves la possibilitat de modificar el repartiment que han fet del temps (segona columna de la graella) [<u>part 4</u> del guió de l'activitat facilitat als dinamitzadors].
--	--

Recursos necessaris	
Llistat de material fungible	1 còpia per grup del full amb les indicacions que cal anar seguint per cada dinamitzador. Aquest full ha de comptar amb: — Part 1: La relativitat del tot. — Part 2: Explicació de com omplir la primera columna de la graella de les acreditacions. — Part 3: <i>El buscador</i> de Bucay. — Part 4: Explicació de com omplir la segona columna de la graella de les acreditacions. - Bolígrafs / material per escriure.
Llistat de material logístic	Cap
Llistat de materials a preparar	- Graella. - Fitxa explicativa de les tasques dels dinamitzadors (guió de l'activitat).
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	- Voluntaris per repartir el material. - Dinamitzadors. - Monitors voluntaris que realitzin la dinàmica final amb el grup que acaba amb la xerrada formativa.

TROCAJOVE – Tic-Tac, Tu!

Dissabte tarda (16 de març) – Riudoms



OBJECTIU:

- Reflexionar sobre la pròpia gestió del temps.
- Aprofundir en una dimensió concreta de l'ús del temps

PONENTS I TEMÀTIQUES:

TEMÀTICA	PONENT
Temps per les XARXES SOCIALS	OSCAR MARTÍNEZ
Temps d'INTERCANVI	ELISABET EDO
Temps QUOTIDIÀ COMPARTIT	BLANCA BAURIER
Temps ACCELERAT	ORIOB BARTOMEUS
Temps PELS ALTRES	ANNA SANTIAGO
Temps per UN MATEIX/A	CLARA SEGUÍ
Temps pel PLANETA	NÚRIA CRUSET

CONVOCATÒRIA

Lloc: Escola Beat Bonaventura Gran

Hora: 15:00h

Inici xerrades: 15:30h (fins 17:30h)

Persona de contacte: Núria Martínez (628285358)

ESQUEMA DE LA TARDA:

15:00h Desplaçament cap als llocs xerrades

15:30h Inici xerrades A + dinàmiques B

16:15h Fi xerrades/dinàmiques i canvi d'espais

16:30h Inici xerrades B + dinàmiques A (grups invertits)

17:15h Dinàmica final

17:30h Berenar

Es separaran els participants en 2 grans grups: grup A i grup B.

Cada grup estarà dividit en subgrups (A1, A2, A3, A4,... i B1, B2, B3, B4,...).

El grup A començarà assistint a la [xerrada] i el grup B fent la [dinàmica].
En el canvi de torn, el grup A farà la [dinàmica] i el B, la [xerrada].
En acabar, tothom farà la [dinàmica final] amb els grupets petits.

[XERRADA] 45'

Aquest és l'espai en què comptarem amb la teva col·laboració.

Cada ponent farà la seva xerrada enfocada a la temàtica exposada. L'objectiu és conèixer el propi àmbit d'actuació, aprofundint en la reflexió del temps des d'una perspectiva concreta.

A continuació presentem un conjunt de preguntes que et poden ajudar a preparar la part de la xerrada. Cada ponent se la pot personalitzar per tal de sentir-se còmode.

Proposta de guió:

1. Situar sobre la teva tasca i/o persona. Presentació.
2. Parlar de l'experiència personal des de la pregunta "temps per"
3. Compartir quin sentit té per a tu la gestió del temps.
4. Reflexionar sobre quines dificultats o entrebancs et trobes a l'hora de prioritzar aquest temps per....
5. Compartir una estona de diàleg amb els joves que els interpel·li. Segons com et sentis més còmode pots preparar-te algunes preguntes, pensar una petita dinàmica...

La xerrada es farà a un grup d'uns **80 participants, joves d'entre 14 i 18 anys**, acompanyats dels seus monitors/es.

L'espai de la xerrada serà obert, a l'aire lliure. Es disposarà d'un micròfon, però no suport audiovisual.

[La xerrada la realitzareu dues vegades. La meitat del grup estarà fent la dinàmica mentre l'altra meitat del grup escolti la xerrada. I després es farà el canvi]

[DINÀMICA] 45'

Per grupets d'unes 15 persones, dinamitzades per un monitor/a faran una activitat per reflexionar sobre l'ús del temps. A partir d'una graella hauran de posar en què dediquen més hores del dia.

Tot seguit ho compartiran, i s'obrirà una estona de debat sobre el tema.

[DINÀMICA FINAL] 10'

Per acabar la tarda formativa, llegiran una breu història, un conte que permetrà tancar allò treballat durant la tarda.

Fitxa d'Activitat

Títol de l'Activitat

Eucaristia

Organització de l'activitat

Qui l'Organitza	Zona 07	Persona/es responsable/es	Laia Núñez
------------------------	---------	----------------------------------	------------

Objectius de l'activitat

- Entendre la importància del temps per un mateix
- Gaudir del transcendent.
- Conèixer les diferents parts de l'eucaristia

Realització temporal

Dia	16 de març del 2019	Moment (matí, tarda,...)	tarda
Hora d'iniciació prevista	19.00h	Hora de finalització prevista	20.00h

Realització espacial

Espais on està previst realitzar-la	Sant Antoni. L'ermita.
Necessitats logístiques a l'espai	Cal equipar l'espai amb microfonia pel personatge protagonista del CI, per en roger i pels músics. També faran falta cadires pels músics.
Ambientacions necessàries i previstes	Les barres de l'escenari principal es penjaran i les que quedin més l'abast seran les que trencarà el protagonista.

Organització dels participants, previsió de participació, paper dels participants

Els participants hauran d'anar seient per esplais i zones a mida que arribin.

Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor. Motivació de l'Activitat

El protagonista sent una gran frustració perquè tot i haver escoltat a les xerrades se li han acumulat moltes tasques i se sent incapaç de gestionar el seu temps. En Roger li ensenyarà com tenir un temps per ell i per aturar-se i pensar el pot ajudar.

Desenvolupament de l'activitat

Preparació prèvia in-situ	— Decoració escenari (penjant les barres del protagonista, altar i espai per als músics). — Penjar cartells indicatius de zones. — Preparar una taula auxiliar on posar el pot petit. — Muntar pantalla i projector. Connectat a la càmera i el PC. — Microfonia
----------------------------------	--

Desenvolupament	Cant d'entrada – Aixeca els ulls (Kairoi) Introducció: Entra el protagonista del Centre d'Interès de la Trocajove en escena. Està agobiat i, fins i tot, força enfadat. Per l'empenta de l'enuig trenca un objecte molt important: la seva barra d'estat [Per trencar entenem que desenganxarà tot el temps que hi ha enganxat a les barres amb velcro]. Aquesta queda dividida per tres llocs diferents; d'aquesta manera es converteix en 4 peces. En aquest moment apareix en Roger que es preocupa pel protagonista. Explica la seva frustració: no se sent capaç d'arribar a tot i, a més, se sent culpable i responsable de la trencadissa que ha provocat. En Roger es disposa a ajudar-lo a arreglar la seva barra d'estat mentre argumenta que el que necessita el protagonista és una mica de temps per ell, per pensar i reflexionar sobre les seves coses. El primer consell que li dona en Roger al nostre protagonista és demanar-se perdó a ell mateix per iniciar un procés de calma i pau individual. Perdó: En Roger explicarà per què és necessari demanar perdó i iniciarem la dinàmica. Al sobre de les acreditacions hi haurà postits per a cada jove. Es repartiran els postits i hauran de pensar un motiu pel qual es vulguin demanar perdó a ells mateixos i se l'hauran de guardar a dins de l'acreditació. D'aquesta manera el tindran present i no s'oblidaran de no tornar-s'ho a fer. El postit que haurà escrit el protagonista, els músics i en Roger són els que arreglaran la barra d'estat. Un cop tancada la dinàmica (amb el protagonista menys enfadat i més relaxat) en Roger ens conduirà fins a la/les lectures. Lectura: llegida per dos joves participants, i dos monitors. El tancament i la conclusió a càrrec d'en Roger. Cant – Alel·luia (Taizè) Després d'això, el protagonista continua una mica flagel·lat tot i que ja està una mica més positiu. No se sent culpable i s'ha perdonat a ell mateix. En Roger ens conduirà cap a les pregàries. Pregàries: donarem als joves un temps per pensar-se alguna pregària i qui ho dinamitzi preguntarà a uns quants si la volen dir en veu alta. Cant – Tots ahora (resposta a les pregàries) El protagonista ha deixat enrere l'enuig i es mostra predisposat a continuar aprenent del que li explica en Roger. Ell li explicarà que hi ha després de les pregàries, cal passar a l'acció. El protagonista no ho entendreà gaire. En Roger li preguntarà que es el que pot oferir. Ofrenes: els monitors col·laboradors de l'Eucaristia tindran unes pilotes de platja que hauran de donar als joves. (decidirem el número de pilotes en funció del nombre de participants). Un cop les pilotes estiguin repartides, cada grup haurà de pensar una ofrena i inflar la pilota. Un jove
------------------------	--

	de cada grup pujarà dalt de l'escenari a explicar quina és la seva ofrena que ha inflat la pilota i la dipositarà dins del gran pot de plàstic. El protagonista està molt agraït per tot el que li ha ensenyat en Roger, que li ensenyarà una manera de donar les gràcies. Pare Nostre i Comunió: Cant – Pare nostre (Simon and Garfunkel) Tancament centre d'interès + pau: En Roger explicarà que les pilotes que s'han dipositat dins del pot en el moment de les ofrenes, tenen un sentit. Les pilotes representen totes les coses en les quals invertim el nostre temps al llarg de tot el dia. Amb això queda palès que tots dediquem temps en moltes coses diferents, però, tot i això, sempre podem trobar temps per dedicar-lo a nosaltres mateixos. En Roger llençarà aigua a dins del pot, que simbolitza el temps amb nosaltres mateixos. Per a que tothom pugui veure el que passa amb el pot i l'aigua projectarem en directe el que passa en un pot més petit. Per acomiadar-se en Roger explicarà que és la pau i animarà a tots els participants a donar-se-la. Cant – Himne Mare de Déu de l'alegria (MCECC)
Final (conclusió)	La conclusió final és que hi ha temps per dedicar a tot el que vulguem i sempre, encara que no ho sembli, podem trobar moments per a nosaltres.

Recursos necessaris	
Llistat de material fungible	1 post-it per participant [al sobre de cada grup d'esplai] 2 post-its per en Roger i el protagonista - Bolígrafs (o quelcom per escriure en els post-its) - Pilotes de platja - Precinte - Cartolines per senyalitzar zones.
Llistat de material logístic	- Xarxa per les pilotes - Projector - Pantalla - Go Pro - Ordinador 2 micros per escenari 3 micros per torn de pregària - Microfonia músics - Pot de vidre - Pilotes ping-pong 1 ampolla petita d'aigua
Llistat de materials a preparar	- Cançoners virtuals - Cançoners per músics - Lectura en paper

Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	▪ Músics ▪ Protagonista ▪ Roger ▪ X voluntaris[monitors/es] per repartir i dinamitzar ofrenes (pilotes de platja)
--	---

Fitxa d'Activitat

Títol de l'Activitat

Troca Password

Organització de l'activitat

Qui l'Organitza	Comissió CI i Vetllada	Persona/es responsable/es	Andreu Basolí
------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------

Objectius de l'activitat

- Col·laborar de manera conjunta per aconseguir un objectiu comú
- Gestionar de manera adequada el temps per aconseguir resoldre tots els enigmes
- Gaudir d'una vetllada amb companys/es d'altres esplais, zones i territoris del MCECC

Realització temporal

Dia	16 de març del 2019	Moment (matí, tarda,...)	Nit
Hora d'iniciació prevista	22.00h	Hora de finalització prevista	23.00h

Realització espacial

Espais on està previst realitzar-la	Pati de l'Escola
Necessitats logístiques a l'espai	▪ Llum ▪ Escenari ▪ Presa de corrent ▪ Equip de so ▪ Micròfons
Ambientacions necessàries i previstes	Ambientarem l'escenari com si la pantalla inicial del videojoc estigués bloquejada i ens demanés una contrasenya per tornar a accedir-hi. Durant el joc anirem aconseguint el codi per tornar a prendre el control de l'avatar.

Organització dels participants, previsió de participació, paper dels participants

L'activitat es durà a terme per grups petits d'esplais o grups d'infants de diferents esplais. Aquests grups es basaran en els grups dels tallers de la tarda. Abans de començar l'actuació se'ls hi farà entrega a cada grup d'una caixa amb tot el material necessari per ajudar a la protagonista a recuperar la contrasenya del joc abans de que passi una hora. Un cop l'actuació inicial a l'escenari cada grup podrà obrir la caixa i anar resolent els enigmes al seu ritme. A la pantalla de l'escenari aniran sortint pistes i jocs que caldrà fer per superar els reptes. Les pistes o enigmes també poden estar pel terreny de joc, per tal caldrà que es moguin per l'espai.

Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor. Motivació de l'Activitat

La nostra protagonista ha oblidat la contrasenya per accedir al joc i per tal de recuperar-la el sistema li demana verificar la seva identitat demostrant que coneix el personatge del joc assignat a la compte. Així doncs entre totes ajudarem a la nena a recordar i estructurar l'agenda del seu personatge (organitzar la seva setmana), i per fer-ho el joc ens proposarà un seguit d'enigmes, que ens donaran de mica en mica les claus de la contrasenya per entrar al joc

Desenvolupament de l'activitat

Preparació prèvia <i>in-situ</i>	— Repartiment de les caixes per grups. — Decoració de l'escenari
Desenvolupament	L'activitat començarà amb la nena dalt del seu escenari (el petit enmig del públic) molt preocupada per no poder accedir al joc, ja que ha oblidat la contrasenya. Al seleccionar l'opció de recuperar la contrasenya apareix "el clip" (personatge inicial que ens explica com fer servir el videojoc) que li explica que per recuperar la clau de la compte haurà de verificar la seva identitat demostrant coneixements que només el veritable propietari de la compte podria saber sobre l'avatar. Així doncs li proposarà un seguit d'enigmes i jocs en forma d' "Escape Room" amb els que la nena anirà obtenint de mica en mica la contrasenya del joc. Les activitats a descobrir seran les següents: 1. Extraescolar de Coral: A la caixa d'enigmes tindran una lletra d'una cançó però amb errors. Hauran d'escoltar la cançó, i al escriure els errors en una graella els hi quedarà marcada una paraula que serà el primer número de la contrasenya. 2. Zoo en família: A la caixa d'enigmes hi haurà una graella amb dibuixos d'animals, i un seguit d'endevinalles i dades d'animals. Resolent les endevinalles i pintant les graelles corresponents podran saber el número. 3. Repàs de Geografia: A la caixa d'enigmes hi haurà un mapa del món i unes banderes en blanc amb sumes de colors. Al realitzar les operacions cromàtiques obtindran unes banderes que podran relacionar amb el mapa i segons el número marcat en el país corresponent saber el número. 4. Festa de la Marta: A l'escenari sonarà una cançó i totes hauran de deixar el que estiguin fent per seguir la coreografia dalt de l'escenari. La coreografia tindrà posicions que representaran lletres, que ordenant-les podran descobrir un número. 5. Sortida a la muntanya amb l'Esplai: A la caixa d'enigmes hi haurà una foto del terreny dividit en una quadrícula, marcant un punt d'inici. Seguint unes fletxes que els marquen com avançar per la quadrícula podran trobar el número amagat a algun lloc de la zona. 6. Examen d'història: Per poder ordenar els números obtinguts hauran de relacionar un codi de colors que tindrà cada pista amb el codi de colors d'unes fotos de fets històrics, ordenar-los cronològicament.

Final (conclusió)	A cada joc esbrinaran un número, que posa't en l'ordre correcte és la contrasenya per accedir al joc. Un cop podem accedir al joc, ens adonem que l'avatar no ha organitzat bé la seva setmana i que té moltes tasques a fer i pocs forats lliures. Serà que no ha prioritzat correctament...esperem estar a temps diumenge per reconèixer quines són les coses importants i que valen la pena.
--------------------------	---

Recursos necessaris	
Llistat de material fungible	20 cartró ploma - Paper mural - Cartolines a3 de diferents colors - Rotllo de forro - Velcro 100 sobres A4 marrons - Globus per simbolitzar el temps - Rotllos de celo gran 500 folis grans per imprimir 100 bolígrafs
Llistat de materials a preparar	- Equip de so - Escenari - Micròfon diadema x2 - Presa de corrent - Decoració videojoc - Números del Password en cartró ploma - Construir un marcador de temps - Calendari setmanal de l'avatar - Tasques setmanals
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	- Avatar: Andreu Basolí - Nena: Julia Florences - Gestió actuació: Jordi Rigau - Acompanyament so i llums: Iris Ortega - Voluntaris per ajudar en l'activitat

Fitxa d'Activitat

Títol de l'Activitat

Punt lila

Organització de l'activitat

Qui l'Organitza Membres del Projecte de Gènere

Objectius de l'activitat

- Reflexionar sobre el micromasclismes
- Posar nom a conceptes relacionats amb la temàtica

Realització temporal

Dia	16 de març de 2019	Moment (matí, tarda,...)	Nit (durant el concert)
Hora d'iniciació prevista	23.00h	Hora de finalització prevista	00.15h

Realització espacial

Espais on està previst realitzar-la	Institut
Necessitats logístiques a l'espai	▪ Carpa ▪ Taula
Ambientacions necessàries i previstes	Cartells informatius sobre el projecte (qui som, què hi fem, com poden participar,...)

Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Es tracta d'un espai alternatiu al del concert.

Els participants poden passar per la carpa i participar i o informar-se de les activitats proposades

Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor

Motivació de l'Activitat

Un dels espais va dedicar a detectar actituds masclistes viscudes durant la TrocaJove.

Desenvolupament de l'activitat

Preparació prèvia in-situ	Preparar l'espai de la carpa i posar els materials de l'activitat.
Inici de l'activitat (presentació)	L'activitat no s'anunciarà per megafonia de manera que s'anirà presentant de forma individual o per petits grupets quan els monitors i monitores s'hi acostin.
Desenvolupament	A partir d'una ruleta els joves sabran a quina activitat dirigir-se. Aquestes són: Improshow – Role Playing Hi ha diferents situacions i els participants treuen una d'aquestes i uns el representen, i els altres l'endevinen i han de donar solucions per l'actuació.

Actuacions:

- Pati: els nois estan jugant al futbol i les noies volen jugar a basquet i no tenen espai.
- Serveis: estan fent serveis i els nens estan jugant.
- Temps lliure: hi ha temps lliure i les noies fan polseres i els nois ocupen tot el pati per jugar a futbol.
- Força: El moni demana 4 nois forts per portar una taula.
- Amor: Dins del teu grup d'esplai hi ha una parella que ho fa tot sempre junts i els amics estan una mica molestos de la situació.
- Soles a casa: A l'hora de marxar a casa, les noies es van dient que s'avisin quan arribin a casa i que vigilin.
- Ruta: Activitat d'orientació, un dels nois diu a les noies; anem nosaltres davant que vosaltres no sabeu llegir mapes.
- Uns companys et diuen que et veuen més trista, et pregunten si tens la regla, tu li contestes que no, et tornar a preguntar si t'ha de venir.
- Futbol: jugant, a un noi li donen un cop de pilota a la cara i plora. Els altres nois li diuen: no ploris, sembles una nena!
- Samarretes de superherois: són per nens!
- Monitora amb cabell curt: ets un noi?
- Depilació femenina: no vas depilada???

Trivial

- Què es la Cosificació
- Que és el gènere?
- Que significa sororitat
- Què és un micromasclisme?
- Quants feminicidis oficials hi van haver al 2018 a l'estat Espanyol? 97 (correcte) o 101 o 43
- Quina és la diferència entre sexe i gènere?
- Què és la intersexualitat?
- Què vol dir ser agènere?
- Què és un punt lila?
- A quin número s'ha de trucar quan es pateix violència de gènere? 016
- Quantes agressions homòfobes s'han produït només a Madrid al 2018? 296 (correcte) o 305 o 102

Furor

- Amor
- Animals
- Dona
- Petó
- Sexe
- Nit
- Llit

	— Vida — Meva — Papi Tabú — Gènere (home, dona, violència) — Consentiment (permís, acord, abús) — Micromasclisme: comentari - quotidià - acció — Orientació sexual : atracció - sexe - persona — Feminisme : dona - igualtat - moviment — Masclisme: home - patriarcat - conducta — Transexualitat: sexe - canvi - hormones — Gènere fluid : persona - alternar - identitat — Homosexualitat: orientació - sexual - mateix — Comentari sexista : masclisme - paraula - agressió També hi haurà dos murals autogestionats on els participants podran expressar-se lliurement. Mural llenguatge En un mural les participants hauran d'escriure expressions masclistes (les quals hauran agafat un paper amb una expressió de forma aleatòria prèviament) que es fan servir quotidianament per després reescriure-la amb una perspectiva de gènere. Mural Opino Mural on podran deixar opinions sobre les activitats realitzades, opinions sobre el tema etc...per tal que la comi pugui fer-ho servir com valoració (que he après? digues la teva).
--	---

Recursos necessaris	
Llistat de material fungible	■ Paper mural ■ Pintura lila ■ Post-it's (200) ■ Retoladors de colors
Llistat de material logístic	■ Carpa ■ Taula
Llistat de materials a preparar	■ Cartells ■ Targetes trivial ■ Targetes del joc de rol ■ Temes furor ■ Ruleta
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	■ Persones voluntàries que formen part del projecte i altres persones voluntàries del moviment

Fitxa d'Activitat

Títol de l'Activitat

Barres de vitals. Diumenge matí Tic-tac, TU!

Organització de l'activitat

Qui l'Organitza	Comissió Barcelona	Persona/es responsable/es	▪ Anna Grau ▪ Joaquin Hernandez ▪ Martí Torres Garzo ▪ Joan Llobera Querol ▪ Eduard Turmo
------------------------	--------------------	----------------------------------	---

Objectius de l'activitat

- Gestionar correctament el temps envers el propi benestar.
- Treballar cooperativament per a un objectiu comú.
- Ser conscients de quines són les nostres prioritats i temps.
- Veure les pròpies limitacions.

Realització temporal

Dia	Diumenge	Moment (matí, tarda,...)	Matí
Hora d'iniciació prevista	10.30h	Hora de finalització prevista	13.00h

Realització espacial

Espais on està previst realitzar-la	Escola i voltants
Necessitats logístiques a l'espai	1 punt amb Internet (Wi-Fi), per a mòbils i ordinadors
Ambientacions necessàries i previstes	Disfresses pel centre d'interès

Organització dels participants, previsió de participació, paper dels participants

Els participants estaran organitzats en 5 grans grups, cada gran grup estarà format de 10 subgrups de 15-20 persones. Aquests subgrups seria ideal que anessin acompanyats de monitors/es, els quals han de tenir un telèfon mòbil amb bateria i accés a Internet, per poder veure com van les puntuacions a temps real. Els participants en els seus respectius grups, hauran d'anar realitzant les diferents proves, poden triar l'ordre doncs hi ha més de les que arribaran a fer.

Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor Motivació de l'Activitat

Després d'haver perdut tot el temps el dissabte nit i havent dormit tota la nit, la nena haurà recuperat temps i ens demanarà ajuda per saber com gestionar el seu temps de la millor manera possible. Per això, ens dividirem en 5 grans grups per competir a veure qui aconsegueix un millor benestar amb el temps que la nena els ofereix, tindran un color diferent per poder diferenciar-los en les 5 versions. Cada grup haurà de decidir com gestionar el mateix personatge amb el mateix temps, prioritzant unes barres o altres.

Desenvolupament de l'activitat

Preparació prèvia in-situ	Repartir els diferents cartells d'activitat i el material (si és necessari) en diferents espais propers al recinte escolar. Preparació de l'equip informàtic i tota la part tecnològica per a dur a terme l'activitat.
----------------------------------	--

Inici de l'activitat (presentació)	Des del centre d'interès, la nena explicarà que durant la nit ha recuperat energia i les seves barres de necessitats vitals ja no estan a zero, de manera que ens demanarà ajuda per aprendre a gestionar millor el temps per aconseguir el màxim benestar possible. Per tant, serà un únic avatar amb 5 versions diferents.
Desenvolupament	Hi ha un total de 25 proves dobles. Cada prova tindrà/necessitarà: • Un cartell amb el nom de la prova i la puntuació corresponent (quant suma i resta de cada necessitat vital). • Material de la prova (en cas que sigui necessari). • Dos persones voluntàries que dinamitzin les proves. Són dues proves que poden fer simultàniament dos grups diferents, per això hi ha dues persones explicant la prova. • Aquestes persones voluntàries necessitaran tenir accés a un mòbil amb WhatsApp i bateria per enviar la informació a l'equip informàtic (responsables). Una vegada el grup hagi acabat una prova, valorarà si mereix tota la puntuació (o la meitat, si es valora que el grup no està prou motivat) i enviarà un WhatsApp amb el color del grup i el codi de la prova. Les necessitats vitals són: menjar, higiene, oci, amics, família, temps per a tu i estudis. Tots els grans grups començaran amb el mateix nivell a cada barra. I l'objectiu és aconseguir el màxim benestar possible per a l'avatar. En cas que tinguin una barra a 0, els dinamitzadors podran enviar les dades, però des de l'equip informàtic no es comptabilitzarà fins que es faci una prova que aportï punts a aquella barra. (Per exemple, si està a 0 d'higiene i fa una prova que aporta 8 de menjar, aquests 8 punts no es comptabilitzaran fins que un dels subgrups faci una prova que aportï punts a higiene). Els grups podran seguir a temps real com estan les seves barres a través del mòbil dels monitors/es acompanyats o el de les persones dinamitzadores. PROVES Menjar (M) 1. Macedònia (+8 menjar, -2 higiene): Jugaran a l'aranya. Un participant del grup haurà d'anar dient noms de fruita, els quals s'hauran d'haver repartit prèviament la resta del grup. Cada vegada que es digui una peça de fruita, aquells que tinguin la mateixa hauran de creuar a l'altre banda, quan cridi macedònia hauran de passar tots de cop. 2. Hamburguesa (+5 menjar, +3 amics): hi haurà una persona de cap per avall amb els ulls tancats, es posarà un altre i haurà de dir el nom de la persona que s'ha posat sobre seu. Si s'equivoca, la persona amb el nom que ha dit es posarà a sobre. Si la persona que hi ha a sota de tot no pot aguantar el pes cridarà hamburguesa i tothom sortirà. 3. Galleta a la boca (+6 menjar): cada participant haurà d'aconseguir sense tocar la galleta passar-la del front a la boca. 4. Croqueta (+10 menjar, -4 punts higiene): Calen dos grups per fer la prova. Consisteix en una cursa fent la croqueta, el grup que guanyi obtindrà la màxima puntuació.

	Higiene (H) 1. Mirall higiene (+10 higiene, +2 lleure): s'hauran de posar per parelles un davant de l'altre, un dels dos començarà a realitzar accions relacionades amb la higiene, l'altre les ha d'imitar. 2. Terra/Mar/Cel (+5 higiene): tot el grup es col·locarà en fila índia mirant tots en la mateixa direcció. El monitor anirà dient tres mots (dutxa, pixar i cagar). S'hauran de col·locar a la fila que estigui correspongui a cada mot. L'últim que canviï o s'equivoqui serà eliminat. Nivell màxim: dir molts seguits i han de recordar l'ordre i fer-ho. 3. Team Higiene vs. Bruts (+7 higiene, +2 estudi): es dividiran en dos subgrups, i es col·locaran en fila un davant de l'altre. La monitora anirà explicant situacions relacionades amb la higiene, si es una acció bruta, l'equip brut pillarà al de higiene o viceversa si l'acció es de higiene. Lleure (LL) 1. Mímica pel·lícules (+6 lleure, +1 amics): hauran d'imitar diferents pel·lícules i la resta del grup ho haurà d'encertar. 2. Tot s'hi val (+8 lleure, -2 higiene): estaran asseguts en rotllana, un participant donarà voltes a la rotllana per fora, si pica el cap algú la persona picada i els dos del seu costat hauran de fer una cursa, on tot s'hi val, l'últim que arribi haurà de passar a picar el cap. 3. Mocador (+7 lleure, -1 amics): joc del mocador, calen dos grups. Es reparteixen números entre els participants de cada grup. Hi ha un mocador al mig aguantat per una persona que anirà cridant els números, quan cridi els números hauran de sortir a aconseguir el mocador i portar-lo fins el seu grup sense ser pillat per l'altre. 4. Guerra de fulards (+9 lleure, -2 amics, -1 higiene): 2 grups, s'hauran de posar un fular per dins del pantaló a la part del cul. Hauran d'anar de concil·lides. Guanya el grup que tregui els fulards a la resta de membres de l'altre grup. Família (F) 1. Fotògraf (+7 família, -1 amics): una persona es posarà de manera que no veu a la resta del grup. Es dirà una típica escena familiar (dinar de nadal) i la resta del grup haurà de representar sense moure's l'escena. Un cop la persona que estava apart hagi estudiat l'escena, es tornarà a girar, i un dels integrants canviarà la posició. S'ha d'endevinar qui i com ha canviat a l'escena. 2. Sopar de la tieta (+5 família, +2 menjar, -1 higiene): pilla-pilla, en el que la persona que va pillant a la resta ha de cridar: menja que no et faràs gran! No vols una croqueta més? I coses de l'estil. 3. La casa de Mickey Mouse (6 família, +1 amics): cada 3 participants hauran de fer una casa, dos fent parets i teulades i un a dins. Hi haurà gent que no tingui casa, s'aniran dient diferent coses perquè els participants estiguin obligats a canviar (cau paret, terratrèmol, Mickey Mouse!) Terratrèmol s'han de canviar tots.
--	--

	Amics (A) 1. Oxford i Cambridge (+9 amics, -3 higiene): es dividiran en dos grups, i hauran de seure tots en fila índia. S'aniran dient els noms dels dos equips, diferents obstacles, accions que han de fer els participants dels dos equips, o només l'equip senyalat. Si algú s'equivoca haurà de seure al final de la fila. Guanya el que hagi avançat menys. 2. Futbol xinés (+6 amics, -2 estudis): es posaran drets, en rotllana i les cames obertes de manera que tots toquin el peu del costat. Hi haurà un pilota la qual hauran d'introduir entre les cames dels diferents participants, la pilota no es pot agafar només picar amb les mans. 3. Botijos (+8 amics, -3 estudis): una persona pillarà, i una serà perseguida. La resta del grup estarà per parelles repartida per la zona. Abans de que l'atrapin, la persona ha d'enganxar-se a una parella. La persona de l'altre extrem passa a ser la perseguida. Temps per tu (TXT) 1. Dia/Nit (8 txt): Es fa una fila índia, es diran diferents aspectes relacionats amb el transcendent i s'hauran de posicionar a una banda o l'altre de la fila en funció de les opcions associades a cada banda de la fila. 2. Mímica llista de paraules (6 txt): donada una llista de paraules relacionades amb el temps per tu, cada integrant del grup ha de representar alguna amb mímica. 3. Pròpia gestió del temps (10 txt): cada participant ha de presentar un planning de com gestiona o com gestionaria el temps. Estudi (E) 1. Preguntes trivial del MCECC (+9 estudi, -2 lleure): 2 grups, concurs de preguntes relacionades amb el MCECC. 2. Llop/Poble s'adorm (+7 estudi, -2 amics): joc on hi ha un llop que va eliminant a la resta de participants mentre estan tots amb els ulls tancats, la resta a mesura que es va eliminant la gent ha d'intentar endevinar qui és el llop. 3. Ikea (+8 estudi, -2 txt): versió del trivial enfocada com l'anunci d'Ikea en el que és un cercle i la persona que no sap la resposta ha de marxar de la taula. Preguntes de cultura general. Lliures Les dues donen 10 punts i es poden gastar en la categoria que es vulgui. 1. Fer un ball amb la cançó del Vèrtex. 2. Furor: es diuen paraules i han de buscar cançons que la seva lletra contingui la paraula esmentada.
Final (conclusió)	Al final la nena estarà molt contenta de com l'han ajudat a gestionar el temps i creu que ha après molt sobre com gestionar-ho ella mateixa.

Recursos necessaris	
Llistat de material fungible	▪ Cartells de les 25 proves. ▪ M2. Estoreta (3 o 4). ▪ M3. Galetes (unes 400). ▪ H3. Llistat de situacions relacionades amb la higiene. ▪ LL3. Foulard (participant o persona dinamitzadora). ▪ LL4. Mocadors/teles per si hi ha molts participants sense. ▪ A2. Pilotes (3 o 4). ▪ TXT1. Llistat d'elements oposats relacionats amb el transcendent. ▪ TXT2. Llistat de paraules relacionats amb el transcendent. ▪ TXT3. Fulls i bolígrafs (uns 500 fulls i uns 40 bolígrafs). ▪ E1. Llistat de preguntes relacionades amb el MCECC. ▪ E3. Llistat de preguntes sobre cultura general. ▪ Lliure 1. Cançó del Vèrtex (en el mòbil de la persona voluntària). ▪ Disfressa de la tieta (pitet).
Llistat de material logístic	▪ Ordinadors (4) i altaveu.
Llistat de materials a preparar	▪ H2. Relat sobre higiene. ▪ H3. Llistat de situacions relacionades amb la higiene. ▪ TXT1. Llistat d'elements oposats relacionats amb el transcendent. ▪ TXT2. Llistat de paraules relacionats amb el transcendent. ▪ E1. Llistat de preguntes relacionades amb el MCECC. ▪ E3. Llistat de preguntes sobre cultura general. ▪ Lliure 1. Cançó del Vèrtex (en el mòbil de la persona voluntària). ▪ Arxiu d'Excel per a la comptabilització de punts.
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	▪ 50 persones voluntàries amb mòbil que tinguin accés a Internet/Whatsapp. ▪ A cada prova hi haurà 2 persones voluntàries, per si arriben dos grups, poder fer l'activitat de forma simultània amb dos grups. ▪ Una vegada cada grup finalitza l'activitat, han de fer arribar la informació als responsables que introduiran els punts a l'Excel. Han de dir el codi de la prova + color de grup (+ en cas que es vulgui donar només la meitat de punts al grup, escriure "meitat", en cas de no rebre més informació es donarà la totalitat dels punts).