



TR  CA
DOSMIL VINT-I-U JOVE



**Dossier del
monitor/a**



Què hi trobaré al dossier del monitor/a?

HORARI	2
COM FUNCIONA	4
CONSELLS TÈCNICS	6
Divendres 14 de maig.....	7
Dissabte 15 de maig.....	9
Què passa si..?	11
MATERIAL NECESSARI	13
ACTIVITATS.....	15
Llums, càmera i acció.....	18
Carregant Bateries	23
Troca Academy.....	28
Backstage.....	33
Troca-Star.....	36



HORARI



TrocaJove 2021

Horari

09.30 h | Accreditacions (accés al Zoom)

10.00 h | Llums, càmera i acció

10.00h | Connexió en directe

10.20 h | Activitat

12.00 h | Parla amb els personatges

12.20 h | Tancament de l'activitat

13.00 h | Dinar i estona lliure

14.45 h | Carregant bateries

14.45 h | Connexió en directe

15.25 h | Troca Academy

15.25 h | Connexió en directe

15.30 h | Presentació

15.40 h | Moment introspectiu

15.55 h | Xerrades

16.30 h | Reflexió final

16.40 h | Conclusió

16.50 h | Backstage

16.50 h | Connexió en directe

17.55 h | Troca-Star

17.55 h | Connexió en directe

19.00 h | El desenllaç

19.00 h | Connexió en directe

19.15 h | Cloenda

19.15 h | Connexió en directe

19.30 h | Fi de l'emissió



**COM
FUNCIONA**



TrocaJove 2021

Com funciona?

El primer que heu de saber de **NaturalmentTU!**, la TrocaJove 2021, és que **no es tracta d'una activitat d'esplai telemàtica.**

Degut a la situació excepcional que estem vivint, una vegada més, hem hagut de reinventar-nos. I, malgrat no puguem trobar-nos presencialment en algun indret del territori català, no volem perdre l'oportunitat de mantenir l'essència de la TrocaJove proposant-vos un nou format amb el que viure noves experiències i compartir una estona de jocs i dinàmiques amb els joves i adolescents de tots els centres d'esplai del MCECC.

L'Equip de Trobada, seguint totes les mesures i recomanacions de les autoritats sanitàries, ens trobarem presencialment a la Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés des d'on retransmetrem en directe el concurs **NaturalmentTU!** Des de les **9.30 h fins les 19.30 h podreu connectar-vos** per poder seguir el concurs, les diferents motivacions del centre d'interès, l'explicació de les activitats, interactuar amb els personatges i la resta de centres d'esplai...

Els monitors i monitores dels grups d'adolescents i joves inscrits sereu els encarregats de dinamitzar les activitats a partir de les indicacions que trobareu a l'apartat d'Activitats d'aquest document i les que el mateix 15 de maig es donaran en directe (on descobrireu algunes de les sorpreses que hem preparat!).

La connexió serà a través del Zoom, en format webinar. El dia abans de l'activitat us farem arribar l'enllaç i les indicacions per connectar-vos. Per tal de garantir que tots els participants gaudeixen de la mateixa experiència, i pugueu complir les mesures sanitàries establertes per les activitats de lleure, disposareu de tants usuaris d'accés al Zoom com grups bombolla (*formats per 6 participants i el monitor/a*) tingueu als grups d'adolescents i joves del vostre Centre o Club d'Esplai. A més, tot allò que passi al Zoom, serà retransmès en directe a través de YouTube (tot i que a través d'aquesta plataforma no podreu interactuar de la mateixa manera amb els personatges i la resta de Centres i Clubs d'Esplai).



CONSELLS TÈCNICS

Divendres
14 de maig





TrocaJove 2021

Consells tècnics

A l'adreça genèrica del Centre o Club d'Esplai, us farem arribar un correu amb l'accés al webinar. També rebreu el **codi de NaturamentTU!**, un codi personalitzat amb el que us haureu d'identificar.

! Cada Centre o Club d'Esplai disposarà de tant codis com número de grups bombolla tingui el seu grup d'adolescents i joves inscrits.

Un cop tingueu l'enllaç, podreu fer el registre al webinar. D'aquesta manera el moment d'acreditació de la TrocaJove serà més àgil.

A l'hora de fer el registre seguiu les següents indicacions:

Nom | **codi de NaturamentTU!**

Cognom | **nom del Centre o Club d'Esplai**

Correu electrònic | **el correu des del que accedireu a la connexió**

! En el cas que hagueu de connectar-vos amb diferents grups bombolla el correu electrònic ha de ser diferent per cadascuna de les connexions

Us recomanem que **descarregueu l'aplicació de Zoom** al dispositiu des d'on seguireu la TrocaJove. D'aquesta manera tindreu disponibles totes les funcionalitats necessàries per fer el seguiment de l'esdeveniment. Per fer-ho no és necessari tenir un usuari.

! L'esdeveniment també es pot seguir des de la versió web de Zoom però en aquest cas no podem assegurar que disposeu de les funcionalitats necessàries per seguir i interactuar amb el concurs i la resta de Centres i Clubs d'Esplai.

**Dissabte
15 de maig**





TrocaJove 2021

Consells tècnics

Per seguir la TrocaJove només necessiteu un dispositiu amb connexió a internet. Aquest pot ser des d'un telèfon mòbil o una tauleta fins a una sala equipada amb ordinador i projector. Tot és vàlid sempre que pugueu connectar-vos al Zoom.

! Us animem, dins de les possibilitats del vostre Centre o Club d'Esplai, a buscar un espai prou ampli per poder fer les activitats equipat amb: un ordinador amb connexió a internet, una pantalla prou gran per no perdre-us cap mena de detall, altaveus per poder sentir amb claredat totes les indicacions i explicacions... Tot per poder viure una experiència única i irreplicable.

Vosaltres decidireu el rumb de **NaturalmentTU!** per això és important que estigueu connectats al Zoom.

Si habitualment teniu problemes de connexió, no patiu!, excepte en alguns moments puntuals, tindreu la càmera i el micròfon tancats de manera que la necessitat de connexió serà menor que en una videotrucada habitual. Si tot i així teniu problemes podeu seguir la TrocaJove a través del canal de YouTube i estar atents/es a les xarxes del Moviment per connectar-vos en aquells moments que la vostra participació sigui imprescindible.

Què passa si..?

(RESOLUCIÓ D'INCIDÈNCIES)





TrocaJove 2021

Consells tècnics

● Què passa si divendres no he rebut l'enllaç per accedir al Zoom?

Revisa el correu genèric del teu Centre o Club d'Esplai. Si no hi és, fes un correu a secretaria.mcecc@peretarres.org indicant-nos el teu Centre o Club d'Esplai i te'l farem arribar de nou.

● Què passa si dissabte al matí no puc connectar-me al Zoom?

A partir de les 9.30 h començarà la retransmissió en directe i, una vegada confirmades les dades, per ordre de registre al webinar, us donarem pas al Zoom.

Si tens qualsevol problema tècnic de 9.00 h a 11.00 h pots posar-te en contacte amb nosaltres a través del telèfon d'emergències del MCECC **626 067 808** o bé fer un correu a secretaria.mcecc@peretarres.org. A partir de les 11.00 h podràs continuar contactant amb nosaltres a través del correu o bé a través del teu promotor/a de referència.

● Què passa si durant el dia es desconnecta el Zoom?

Una vegada s'hagi validat el vostre accés podreu connectar-vos sense problemes a través de l'enllaç. Si la vostra connexió no és prou estable per estar connectats al Zoom podreu seguir la TrocaJove a través de YouTube.

! *Si seguiu la retransmissió a través de YouTube no podreu interactuar de la mateixa manera d'activitat ja que estan previstes algunes connexions amb els centres d'esplai i l'ús d'algunes funcionalitats del Zoom.*



**MATERIAL
NECESSARI**



TrocaJove 2021

Activitats

Enguany hem preparat una TrocaJove molt diferent. Des dels Centres i Clubs d'Esplai, els monitors i monitores, haureu de dinamitzar les diferents activitats previstes a partir d'allò que passi al plató de **NaturalmentTU!**

La Comissió Organitzada, tenint-ho en compte, ha preparat activitats en les que no sigui necessari l'ús de material fungible o bé en les que necessiteu elements que fàcilment pugueu trobar als armaris i/o sales de material per cadascun dels grups bombolla.

A continuació us detallem el llistat complet de material que necessitareu (també el trobareu, repartit per activitats, a l'apartat d'Activitats):

Material general (o que fareu servir en més d'una activitat)

- Fulls de paper
- Material per escriure: llapis, bolígrafs i/o retoladors
- Material per pintar: llapis de colors, ceres...
- 6 fulards o mocadors (3 d'un color i 3 d'un altre).
En el cas dels fulards poden plegar-se diferent perquè es puguin identifica

Llums, càmera i acció

- Un mòbil amb accés a internet i lector de codis QR (*pot ser el telèfon mòbil d'un monitor/a*)
- Impressió dels QR
- Globus de 3 colors diferents (*el total de globus ha de ser igual al nombre de participants*)

Carregant bateries

- Joc *Els homes llop de Vallnegra* (*opcional. Només si el teniu*)
- Material per construir un taulell de 3x3 (*pot ser amb aros, pintat amb guix al terra, amb fulards o mocadors...*)
- Llistat de preguntes de la temàtica escollida (*opcional*)
- Cronòmetre



TrocaJove 2021

Activitats

Troca Academy

- Vídeos xerrades
- Dispositiu per visualitzar el vídeo
- Una fotografia mida din-A5 de cada participant
- Fulls de paper mida din-A5 (*un per participant*)

Backstage

- Full de cants
- Fulls de paper mida din-A5 (*un per participant*)

Troca-Star

- Termo-Star
- Paper mural
- Explicació activitats individuals





ACTIVITATS



TrocaJove 2021

Activitats

Totes les activitats de la TrocaJove 2021 estan dissenyades per realitzar-se de manera presencial als Centres i Clubs d'Esplai respectant les mesures establertes per pal·liar els efectes de la covid-19. Per això totes les activitats es realitzaran en grups bombolla de fins a sis participants i acompanyats pels monitors/es.

Per poder fer un bon seguiment de la trobada totes les activitats s'explicaran en directe pel presentador del programa **NaturalmentTU!** tot i això disposeu de totes les fitxes d'activitat per facilitar la dinamització. A més a més, si hi ha algun dubte respecte el desenvolupament de les activitats ens els podreu fer arribar a través dels xats de Zoom i YouTube i us donarem resposta al moment.

! En aquest document només hi apareixen aquelles activitats que haureu de dinamitzar com a monitors i monitores. Per descobrir la resta de moments de la TrocaJove haureu d'esperar fins el 15 de maig,

Us recordem que pel desenvolupament de l'activitat Troca-Star és imprescindible que tingueu el vostre Termo-Star. Si encara no el teniu us facilitem la fitxa d'activitat

Prepara el teu Termo-Star

Enguany la TrocaJove depèn de vosaltres! Tot el que passi als Centres i Clubs d'esplai d'arreu del territori afectarà als nostres protagonistes. Per això us animem a compartir a través de les xarxes socials la vostra experiència.



@esplaimcecc #naturalmentTU

Llums, càmera i acció





TrocaJove 2021

Llums, càmera i acció



Objectius

- Participar activament de les activitats proposades.
- Crear estratègies d'equip.
- Treballar en equip.



Fil conductor

Es tracta de la primera prova del concurs **NaturalmentTU!** l'objectiu dels espectadors i espectadores (els grups d'adolescents i joves) és aconseguir els tres primers adjectius i assignar-los correctament als concursants. L'objectiu dels concursants és dissimular el màxim possible durant la seva presentació per tal que els espectadors/es s'equivoquin en l'assignació.

El concursant que aconseguixi menys vegades l'adjectiu que el defineix serà el vencedor de la prova.

En acabar la prova es farà el primer recompte de punts i els concursants, amb els punts aconseguits, podran començar a comprar i assignar els primers adjectius.



Recursos necessaris

- Un dispositiu mòbil amb accés a internet i amb lector de QR
- Impressió dels codis QR
- 3 fulards o mocadors



TrocaJove 2021

Llums, càmera i acció



Temps i espai

- **Durada prevista:** De 10.00 h a 13.00 h.
Cadascun dels reptes/jocs proposats té una durada de 20 minuts.
- **Espais:** Us animem a penjar els QR pel vostre poble o barri ja que està pensada com una activitat per fer a l'aire lliure i s'ha calculat que hi hagi prou temps per fer petits desplaçaments entre prova i prova.



Desenvolupament de l'activitat

! Abans de començar l'activitat és important que hagueu penjat els QR per l'espai previst per fer l'activitat.

! No és necessari seguir l'ordre indicat dels reptes/jocs ja que aquests són independents. Si al vostre grup d'adolescents i joves hi ha diversos grups bombolla establiu prèviament l'ordre en el que fareu les activitat per no coincidir.

Joc 1 - El mocador

Es divideix el grup en dos equips que es situen en fila, un davant l'altre, encarats i es numeren. A la zona del mig s'hi posa un monitor/a sostenint un fulard o mocador. El monitor/a anirà enumerant els diferents números i els jugadors hauran d'anar a agafar el mocador quan es sentin cridats.

Per aconseguir el punt l'adolescent o jove que hagi aconseguit el fulard o mocador haurà de lligar-lo a una persona de l'equip.

Podeu fer tantes rondes com considereu i afegir-hi al joc les particularitats/variacions que més us agradin.



QR 1



TrocaJove 2021

Llums, càmera i acció

Joc 2 – Escenes plàstiques

En aquest joc els adolescents i joves hauran de representar diferents escenes (quadres, moments històrics, escenes de pel·lícula...) amb l'única ajuda de la seva memòria, els seus cossos i aquells elements que puguin tenir a l'abast. Alguns exemples d'escenes poden ser: La nit estrellada de Van Gogh, la revolució francesa, la Odissea...



QR 2

Joc 3 – Canta!

Feu triar als adolescents i joves dues cançons a l'atzar sense explicar-los l'objectiu del repte. Una vegada escollides hauran de cantar la lletra d'una de les cançons sobre la melodia de l'altra cançó escollida.



QR 3

Joc 4 – Salta fulards

Per superar aquest repte col·loqueu tres fulards (o mocadors) estirats a terra, paral·lels. Els adolescents i joves han d'aconseguir saltar-los fent només tres passes. A mesura que els participants ho aconseguixin podeu anar incrementant la distància entre els fulards (o mocadors).



QR 4

Joc 5 – El ninja

Formeu una rotllana petita (en la que us trobeu a prop els uns dels altres). A la senyal de l'inici del joc feu un salt enrere i deixeu les mans en una posició estratègica per poder picar la mà d'un company/a. La posició escollida només podrà canviar quan ens arribi el torn o quan haguem de defensar-nos d'un "atac".



TrocaJove 2021

Llums, càmera i acció

L'objectiu del joc és, a partir de moviments secs, per torns i seguint el sentit de les agulles del rellotge, picar les mans de la resta de jugadors/es per eliminar-los. Si s'aconsegueix pica la mà d'algú, aquesta quedarà eliminada i haurà de posar-la al darrera. Quan les dues mans estan al darrera el jugador/a queda eliminat.



Joc 6 - Bartolo

Situeu-vos formant una rotllana asseguts a terra i enumereu-vos. Els tres primers jugadors/es per ordre seran el president/a, el vicepresident/a i el secretari/a. La persona situada a la dreta del president/a serà el *Bartolo* i la resta de jugadors/es en ordre del secretari/a al Bartolo s'assignaran números.

L'objectiu del joc és arribar a ser el president/a (sigui quin sigui el càrrec inicial). Per fer-ho s'intentarà fer perdre el lloc a les persones que estiguin per davant de nosaltres de la següent manera: (començarà el president/a) al ritme, picant dues vegades a les cuixes i dues vegades de mans dirà <<(el seu càrrec) x2 - (càrrec de la persona a qui li envia el torn)x2>>.

El participant que s'equivoqui (o no segueixi el ritme) perdre el seu lloc i ocuparà la posició del Bartolo fent que la resta de jugadors avancin posicions.



Carregant bateries





Objectius

- Activar-se després de l'estona de dinar.
- Treure's la mandra per començar l'activitat de tarda.



Fil conductor

Us proposem una bateria de jocs perquè, després de dinar, pugueu fer aquells que més engresquin al vostre grup d'adolescents i joves. L'objectiu és fer fora la mandra per estar actius abans de començar les activitats de la tarda.



Recursos necessaris

- Joc *Els homes llop de Vallnegra* (opcional. Només si el teniu)
- Fulls de paper
- Material per escriure: bolígrafs i/o retoladors
- Material per construir un taulell de 3x3 (pot ser amb aros, pintat amb guix al terra, amb fulards o mocadors...)
- 6 mocadors (3 d'un color i 3 d'un altre)
- Llistat de preguntes de la temàtica escollida (opcional)
- Cronòmetre



Temps i espai

- **Durada prevista:** De 14.45 h a 15.25 h.
- **Espais:** Qualsevol espai prou ampli per realitzar els jocs ja sigui interior o exterior.



Desenvolupament de l'activitat

Jua

Col·loqueu-vos en rotllana, dempeus. Un voluntari/ària (o una persona escollida a l'atzar pels monitors/es) iniciarà el joc aixecant els braços, amb els palmells junts, al crit de "Jua!". Les persones que estiguin a la dreta i a l'esquerra d'aquesta persona hauran de fer el mateix gest en horitzontal (com si talessin un arbre). Serà aleshores quan el primer jugador baixi els braços senyalant un altre jugador/a per continuar amb la seqüència.

El jugador/a que obli de fer el seu moviment, trigui massa en reaccionar o s'equivoqui, serà eliminat.

Els homes llop de Vallnegra

Si disposeu del joc original o d'alguna de les versions us animem a jugar-hi amb el grup d'adolescents i joves.

Podeu fer servir dels rols que més us agradin (un funció del nombre de participants): la bruixa, la nena, el protector, el caçador, el savi...

Si no coneixeu el joc:

Es tracta d'un joc de rol de cartes. Una persona serà el narrador/a (millor si es tracta d'un monitor/a) que repartirà els rols entre els participants i anirà dirigint les diferents rondes del joc.

En la primera ronda caldrà assignar els rols dels jugadors/es (la recomanació és començar per pocs personatges: algun llop i la resta poble). El joc consta de rondes de nit i de dia. En arribar la nit tothom tanca els ulls i a la senyal del narrador/a el llop (o llops) obrirà els ulls per triar la seva víctima. Durant el dia, tothom amb els ulls oberts, es descobreix qui ha estat la víctima i a partir del debat els jugadors/es hauran de posar-se d'acord i, per votació popular, sacrificar la persona que creuen que és el llop.



TrocaJove 2021

Carregant bateries

L'objectiu del poble és eliminar el més aviat possible al llop i el del llop no ser descobert per continuar sortint de caça a les rondes de nit.

El joc finalitza quan el poble aconsegueix matar tots els llops o bé quan el llop ha aconseguit caçar a totes les persones del poble.

Heads up

Repartiu trossos de paper entre els participants i demaneu que hi escriguin una paraula de la temàtica que escolliu: persones, objectes, llocs... Es barregen les opcions i cadascú se'n queda una sense saber de què es tracta i se la col·loca al front. L'objectiu és descobrir la paraula a partir de preguntes de sí o no.

Tabú

L'objectiu del joc es descobrir la paraula secreta a partir de la seva definició. Per complicar-ho una mica hi haurà un seguit de paraules que no es podran fer servir per definir-la. Podeu jugar-hi tots junts o bé fer dos equips i competir un contra l'altre.

Tres en ratlla gegant

Abans del joc cal construir un taulell de tres en ratlla (aquest pot ser amb aros, pintat amb guix al terra, marcat amb fulards...).

Per relleus, un membre de cada equip correrà i col·locarà un mocador (o peça) a la casella que vulgui amb l'objectiu de fer tres en ratlla. El primer equip en aconseguir-ho serà el guanyador.



TrocaJove 2021

Carregant bateries

El psicòleg

Escollim un voluntari/ària que no conegui el joc i l'allunyem el grup. Aquest serà el psicòleg/òloga. La resta del grup ha de decidir una consigna per respondre les preguntes del psicòleg/òloga (pot ser actuar com la persona de la dreta, de l'esquerra, la del davant...). Quan ho hagin decidit el voluntari/ària tornarà a la rotllana i farà preguntes per esbrinar la consigna escollida. Si algú detecta que la resposta donada per part d'un dels participants és un incorrecte es cridarà "*psicòleg!*" i tothom canviarà de lloc.

En el cas que tothom conegui el joc es pot jugar complicant encara més la consigna.

El Ratpenat

Situats en rotllana els adolescents i joves han d'imitar un ratpenat: amb els braços enganxats al cos i simulant les ales amb les mans i els llavis junts, tapant les dents, (per sota la mascareta) fent difícil parlar.

D'un en un (no es necessari que sigui en ordre, poden passar-se el torn assenyalant-se amb el cap) hauran de passar-se el torn dient *ratpenat* sense riure intentant fer riure als companys/es. Les persones que no puguin evitar que se'ls escapi el riure seran eliminades.

La patata calenta

Dividits en dos equips els participants hauran de respondre preguntes sobre la temàtica que escolliu prèviament. El temps de joc és un minut.

El monitor/a farà una pregunta a un equip i només canviarà d'equip en el moment que aquest l'encerti. Quan s'esgoti el temps (60 segons) l'equip que tingui el torn de resposta serà el perdedor.

Troca Academy





Objectius

- Fomentar l'autoestima entre els adolescents i joves del Moviment.
- Reflexionar al voltant de l'autoestima des de diferents perspectives (socials, laborals...)
- Conèixer experiències de vida relacionades amb l'autoestima.



Fil conductor

Aquest és l'espai formatiu de la jornada. **NaturalmentTU!** té com a eix principal l'autoestima per això volem presentar als adolescents i joves diferents experiències de vida sobre l'autoestima i acompanyar-les d'una dinàmica que els faci reflexionar a nivell individual.



Recursos necessaris

- Vídeos xerrades
- Dispositiu per visualitzar el vídeo
- Fulls de paper mida din-A5 (*un per participant*)
- Llapis de colors
- Una fotografia mida din-A5 de cada participant



Temps i espai

- **Durada prevista:** De 15.25 h a 16.50 h.
- **Espais:** Un espai ampli i tranquil que permeti als adolescents i joves entrar en la dinàmica.



Desenvolupament de l'activitat

Presentació (10')

Repartiu als participants un full en blanc (mida din-A5) i material per poder dibuixar. Interpel·leu als adolescents i joves proposant-los que es dibuixin tal i com els agradaria ser. Podeu acompanyar aquesta de reflexió amb música tranquil·la i algunes preguntes que els convidin a la reflexió: pregunteu sobre les seves inquietuds, les aspiracions, els seus projectes de futur... (També podeu no fer les preguntes en veu alta i en acabar els dibuixos fer un petit debat explicant què han tingut en compte per fer-lo).

Moment introspectiu (15')

Proposeu als adolescents i joves que mirin cap endins. Què els defineix*? Deixeu un temps per la reflexió personal i convideu-los a escriure aquests trets característics al full i a compartir-los amb els companys/es.

**L'experiència en aquesta mena de dinàmiques ens recorden que sovint és més fàcil trobar aquells ítems que considerem negatius que els positius. És important que la persona que dinamitza la dinàmica faci un acompanyament constructiu i positiu. L'objectiu és conèixer "cap on anem", "qui som?", "què fem?"*

Després de la posada en comú proposeu als participants que escriguin com creuen que la gent els veu: els amics, la família, la societat...

Xerrades (35')

Un proposem que visualitzeu un dels vídeos que us proposem i en acabar engegueu un petit debat al voltant del que heu sentit o sobre les preguntes que alguns d'aquests ens plantegen.



TrocaJove 2021

Troca Academy

Podeu visualitzar els vídeos a través de YouTube:

- **L'acompanyament en l'autoestima** – Mònica Calderón
- **L'autoestima quan no compleixes els estàndards estètics** – Lluç Molins
- **Autoestima i persones amb diversitat funcional** – Fundació Fupar
- **Autoestima i Salut Mental** – Activament Catalunya Associació
- **Autoestima i persones privades de llibertat** – Justícia i Pau

O bé, si penseu que no tindreu una connexió a internet prou estable, descarregar-vos-el previamente:

Vídeos Xerrades

Reflexió final (10')

Demaneu als adolescents i joves que recuperin el full de la primera part de l'activitat. Proposeu-los que tanquin els ulls i calmadament llegiu en veu alta el següent text:

Cada persona és un món i cadascú ha arribat on és, aquí i ara, perquè és com és. I en aquesta diversitat, en aquest món plural on cadascú és com és, és on hi ha el secret. Sou qui sou i esteu aquí perquè sou vosaltres mateixos.

Tot seguit es repartix la fotografia de cada participant (en din-A5) i se'ls convida a mirar-se-la en silenci. Què hi veuen? Després d'uns minuts se'ls explica que la verdadera clau de l'autoestima es troba en la persona que tenen al davant, ells/es mateixos.

La proposta aquesta vegada serà recuperar el full en el que inicialment havien dibuixat, el girin i es dibuixin com són realment, com es veuen a ells mateixos/es: exposant les seves virtuts però també allò que no els agrada.



TrocaJove 2021

Troca Academy

Conclusió (10')

Per acabar tornarem a recuperar la fotografia i demanem als participants que, a la part del darrera, hi escriguin entre 10 i 12 missatges positius per a ells mateixos/es. No se'ls demanarà en cap moment que ho comparteixin de manera que és important crear un ambient de reflexió.

Se'ls convidarà a guardar, com un record, aquesta fotografia, perquè puguin recuperar-la aquells moments que necessitin un missatge positiu d'ells mateixos/es.



Backstage





Objectius

- Prendre consciència de la pròpia imatge envers els altres.
- Reflexionar sobre la nostra aportació sent com som.
- Gaudir del temps dedicat al transcendent.



Fil conductor

Es tracta del moment més transcendent de la TrocaJove 2021. L'objectiu principal d'aquest espai és crear un espai introspectiu i d'autoconeixement. Reflexionar sobre com som i com ens mostrem als altres.



Recursos necessaris

- Full de cants
- Fulls de paper mida din-A5 (*un per participant*)
- Material per escriure



Temps i espai

- **Durada prevista:** De 16.50 h a 17.55 h.
- **Espais:** Un espai tranquil des d'on poder seguir la connexió en directe.



Desenvolupament de l'activitat



Full de cants

Dinàmica

Si som autèntics, si ens estimem tal com som, podrem ser llum per la resta de persones del nostre entorn. Quina llum aportem individualment dins del nostre grup de joves al nostre Centre o Club d'Esplai?

Repartiu un full a cada participant i demaneu que escriguin el seu nom a la part de dalt i una o dues característiques que considera que aporta al grup. En aquest moment demaneu que es passin el full entre els membres del grup bombolla i afegeixin al llistat dels seus companys i companyes qualitats i/o característiques que hi veuen.

En acabar i quan el dinamitzador, a l'altra banda de la pantalla, ho indiqui els participants hauran de fer una posada en comú de les característiques escrites al seu paper i hauran de triar aquella que considerin que millor els/les representa (no només a l'esplai sinó a la vida en general).

Per compartir-ho amb la resta de grups d'adolescents i joves del Moviment us convidem a compartir aquestes característiques a través d'un núvol de paraules.



Núvol de paraules (codi 9151 3065)

Troca-Star





Objectius

- Debatre amb el grup sobre la temàtica, l'autoestima.
- Reflexionar a nivell individual sobre l'autoestima d'un mateix
- Participar activament de les activitats proposades
- Cooperar amb els companys/es



Fil conductor

Es tracta de l'última prova del concurs **NaturalmentTU!**. L'objectiu dels participants i dels concursants és omplir el Termo-Star que hem preparat prèviament per tal de poder arribar al final de concurs.



Recursos necessaris

- Termo-Star
- Paper mural
- Material per pintar: retoladors, llapis de colors, pintura... de tres colors diferents.
- Explicació activitats individuals
- Fulls de paper
- Material per escriure:



Temps i espai

- **Durada prevista:** De 17.55 h a 19.00 h.
- **Espais:** Un espai prou ampli per poder fer lliurement les activitats proposades.



Desenvolupament de l'activitat

Aquesta activitat consta de dues parts: una de grupal i una altra d'individual. Durant la part grupal (aproximadament 40') els monitors/es haureu de dinamitzar el grup i decidireu si les proves han estat superades o no pintant el Termo-Star dels participants (fins al nombre màxim de punts establerts) en funció de la seva participació. Durant la segona part els adolescents i joves triaran de forma lliure aquelles propostes que els hi vingui més de gust realitzar.

Activitat grupal

Pinta'm (15 punts)

Prepareu un tros de paper d'embalar en el que el grup de participants pugui dibuixar la silueta d'una persona. Convideu als participants a marcar sobre el dibuix amb tres colors diferents les parts del cos que identifiquin amb le ssegüents afirmacions:

- La part que més m'agrada del meu cos (Color 1)
- La part del meu cos que crec que més agrada als altres (Color 2)
- La part del cos dels altres en la que més em fixo (Color 3)

Aquesta petita dinàmica us pot portar a reflexionar sobre temes molt diversos: com és la silueta que han dibuixat? Té gènere? Segueix els estàndars estètics de la nostra societat? És realitat? Hi ha alguna part del cos que estigui més accentuada? Els adolescents/joves es senten representats amb la silueta que han dibuixat?



TrocaJove 2021

Troca-Star

Ens coneixem? (15 punts)

Feu una rotllana amb els participants. Un voluntari/a (o la persona que el monitor/a esculli) haurà de posar-se al mig de la rotllana i compartir una frase de l'estil: **“Per mi el més important de les persones és que...”** relacionades amb algun valor o qualitat que admirin de les persones que els/les envolten.

Totes les persones que estiguin d'acord amb la frase anuncia hauran de moure's per aconseguir un nou lloc a la rotllana. La persona que es quedi sense lloc haurà de sortir al centre i començar de nou amb la dinàmica.

Amb aquesta dinàmica podem descobrir què els interessa als adolescents i joves de les persones del seu entorn i les similituds i les diferències i entre ells. Tots els participants valoren el mateix de la resta?

Activitats individuals

Per tal que els adolescents i joves puguin realitzar les activitats que els vinguin de gust us facilitem cartells amb l'explicació de la proposta perquè les pugueu imprimir i penjar-les per l'espai.

Explicació activitats

1. Fes un acrònim amb el teu nom i busca un adjectiu positiu amb cadascuna de les lletres que et caracteritzi. (5 punts)
2. Escriu-li una carta al teu jo del passat demanant perdó per alguna cosa que vas fer. (10 punts)
3. Demana un autògraf a un membre del grup que admiris i digues-li el què. (2 punts)
4. Fes un compliment a una persona del grup. (1 punt)
5. Composa't una cançó o escriu-te un poema a tu mateix. (10 punts)
6. Escriu-te una carta al teu jo del futur explicant-li quin són els teus somnis i on vols arribar. (10 punts)



TrocaJove 2021

Troca-Star

7. Pensa i escriu en què penses que ets el/la millor. (3 punts)
8. Pinta't la part del cos que més t'agradi de tu mateix/a. (5 punts)
9. Si tens el material necessari, practica aquella habilitat que et fa especial. (5 punts)
10. Dedica't una cançó i pensa/escriu el motiu pel que ho fas. (7 punts)
11. Explica-li a quatre companys/es què vas pensar d'ells/es quan els vas conèixer i què et resulta actualment interessant d'ells/es. (10 punts)
12. Escriu una situació de la teva vida en la que consideris que has actuat adequadament i per la que et sentis bé. (10 punts)
13. Aconsegueix quatre dedicatòries de persones del teu grup. (10 punts)
14. Escriu un defecte que consideris que tens i buscar-li la part positiva. (10 punts)
15. Dibuixa la teva mà sobre el paper i escriu sobre cada dit un adjectiu que et defineixi. (5 punts)
16. Aconsegueix que algú rigui quan expliques un acudit. (3 punts)
17. Defineix què es per tu l'autoestima. (5 punts)

www.peretarres.org/mcecc

 facebook.com/MCECC

 [@esplaisMCECC](https://twitter.com/esplaisMCECC)

 [@esplaisMCECC](https://instagram.com/esplaisMCECC)

 [@esplaisMCECC](https://telegram.com/esplaisMCECC)



Amb el suport de:

