



TR  CA  
DOSMIL VINT-I-U JOVE



**Recull  
de fitxes  
d'activitat**

## FITXA D'ACTIVITAT

### Títol de l'Activitat

**Materials previs: Termo-Star**

### Organització de l'activitat

<b>Qui l'Organitza</b>	Comissió General TrocaJove 2021	<b>Persona responsable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guillem Turmo</li> <li>▪ Alex Moreno</li> </ul>
------------------------	---------------------------------	----------------------------	--

### Objectius de l'activitat

- Desenvolupar la creativitat.
- Desenvolupar la psicomotricitat fina.
- Respectar el material.
- Ajudar als altres en cas de necessitar-ho.

### Realització temporal

<b>Dia</b>	Abans de la TrocaJove	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Indiferent
<b>Hora d'iniciació prevista</b>		<b>Hora de finalització prevista</b>	

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	Una sala prou àmplia per poder-hi fer el taller.
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	Si es considera es pot posar una mica de música relaxant per entrar en la dinàmica de la construcció del Termo-Star.
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	-

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

És important recordar que cal respectar en tot moment les recomanacions de les autoritats sanitàries per a prevenir el contagi de la covid-19 en relació als espais utilitzats, el nombre de participants i l'ús del material necessari.

El nombre total de participants variarà en funció de cada centre d'esplai. L'objectiu dels adolescents i joves és construir una barra segmentada com la de la imatge de mostra.

### Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació – Motivació de l'Activitat

Per a la realització de l'activitat NaturalmentTU: Troca-Star és necessari que els adolescents i joves disposin de la seva Termo-Star: a seva barra d'autoestima personalitzada. Aquesta ha de ser individual i ha de representar la persona a qui pertany.

**! Els participants no han de saber que es tracta d'una barra d'autoestima.**

### Desenvolupament de l'activitat

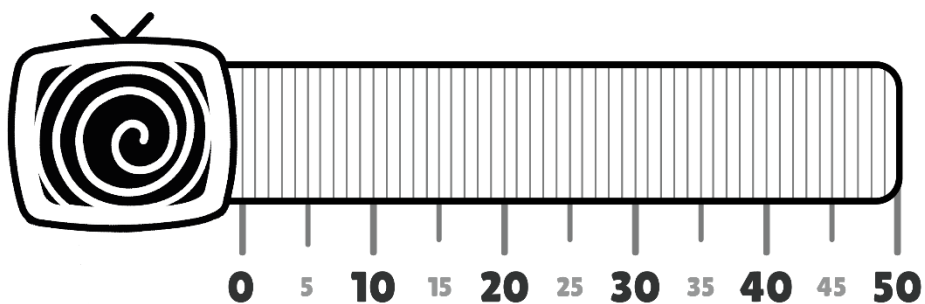
<b>Preparació prèvia in-situ</b>	Abans de l'activitat caldrà preparar el material necessari per la seva realització.
<b>Inici de l'activitat (presentació)</b>	<p>Els monitors i monitores presentaran la barra de mostra als participants de la TrocaJove per tal que puguin construir-ne una de pròpia i personalitzada. L'únic requisit és que aquesta disposi de 50 divisions idèntiques tal i com s'indica a la imatge model (al final del document).</p> <p>La barra ha de fer-se servir durant l'activitat de dissabte a la tarda de la TrocaJove i ha d'estar feta d'un material que permeti que aquesta es pugui pintar, ratllar, marcar... simulant que es va omplint.</p> <p>És interessant que els monitors i monitores deixin espai per la creativitat. Tot i que mostrem el model els adolescents i joves han de fer-se-la seva amb l'objectiu que aquesta els representi.</p>
<b>Desenvolupament</b>	<p>Una vegada explicada l'activitat es deixa una hora als participants perquè puguin construir la seva barra.</p> <p>La tasca dels monitors i monitores durant aquesta estona és vetllar perquè aquesta sigui una barra elaborada i no es converteixi en un simple tràmit per la TrocaJove.</p> <p>És important que cada participant disposi de la seva barra d'autoestima el dia de la TrocaJove.</p>
<b>Final (conclusió)</b>	<p>Una vegada acabat el taller caldrà recollir l'esplai i deixar-ho tot com ho hem trobat.</p> <p>Convidem als Centres i Clubs d'Esplai a compartir-ne el resultat a través de les xarxes socials etiquetant @esplaimcecc.</p>

### Recursos necessaris

Llistat de material fungible	Tot allò que els Centres i Clubs d'Esplai tinguin a la seva disposició i considerin necessari per a fer el taller.
Llistat de material logístic	-
Llistat de materials a preparar	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Model de mostra</li> </ul>
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monitors i monitores: per a dinamitzar l'activitat i motivar-ne la realització.</li> <li>▪ Adolescents i joves: per realitzar el taller.</li> </ul>

## Annex

### Model de barra



## CENTRE D'INTERÈS

### Títol del Centre d'Interès

**NaturalmentTU!**

### Organització del centre d'interès

<b>Qui l'Organitza</b>	Comissió Activitats i Centre d'Interès	<b>Persona responsable</b>	▪ Andreu Basolí
------------------------	--	----------------------------	-----------------

### Objectius del centre d'interès

- Entendre la importància de l'autoestima
- Reflexionar sobre la nostra pròpia identitat
- Reflexionar sobre la imatge que projectem de nosaltres mateixos

### Breu descripció general

Arrenca el programa NaturalmentTU! un nou concurs televisiu que promet ser la sensació de la temporada.

L'objectiu del concurs és superar les proves per guanyar punts i així poder descobrir la vertadera identitat de la resta de concursants. Aquests faran tot el possible per evitar que els descobreixin creant-se un personatge. Però a mesura que el programa avança els concursants començaran a reflexionar sobre el que està passant: realment es senten representats amb aquells adjectius/qualitats que els han assignat i que el programa ha donat per vàlids? Com són en realitat? Els agrada la manera com es donen a conèixer al món? Arribat aquest punt d'inflexió canviarà el rumb del programa per tal de deixar de banda la cerca de les identitats i posar el focus en un mateix/a: conèixer-se per tal d'aprendre a valorar-se i així estimar-se.

A la part final del concurs descobrirem que el vertader objectiu del concurs era precisament aquest: descobrir-se a un mateix per tal de poder mostrar-se al món tal com són i així ser autèntics i coherents.

Degut a la situació sorgida de la covid-19 els adolescents i joves seguiran la TrocaJove de manera telemàtica des dels seus Centres i Clubs d'Esplai. Tot i això, i per evitar que es converteixin en simples espectadors/es tindran lloc diferents connexions en directe. A més a més, les setmanes prèvies a l'activitat descobrirem els nou finalistes del càsting del concurs i serà el públic, a través de les seves votacions a les xarxes socials, decidiran els concursants definitius.

*Cal remarcar que l'Equip de Trobada estarà presencialment emetent en directe des de dues aules de la Facultat de Treball Social i Educació Social de la Fundació Pere Tarrés. En tot moment es mantindran les mesures sanitàries establertes. Només els personatges estaran sense mascareta quan es trobin en directe perquè es podrà mantenir la distància de seguretat i l'aula està ben ventilada. És important recordar, al llarg de tot el dia, que cal respectar en tot moment les recomanacions de les autoritats sanitàries per a prevenir el contagi de la covid-19 en relació als espais utilitzats, el nombre de participants i l'ús del material necessari.*

## Motivació 1 – Presentació

### Realització temporal

<b>Dia</b>	15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Matí
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	10.00 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	10.20 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula 24, Facultat de Treball Social i Educació Social – FPT</li> </ul>
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connexió a internet</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientat com un plató de televisió</li> </ul>

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants seran espectadors/es de la motivació.

### Desenvolupament de la motivació

En Cliff Dover, presentador de NaturalmentTU, apareixerà a l'escenari per donar el tret de sortida al concurs. Serà aleshores quan ens recordi l'objectiu principal del concurs, descobrir els misteris que amaguen els concursants, i ens presenti als concursants que el públic ha escollit a través dels seus vots a través de les xarxes socials.

Serà el moment d'explicar el funcionament el concurs i d'altres aspectes logístics de la TrocaJove que cal tenir en compte degut al nou format de l'activitat. Durant tot el dia, i en especial després de l'explicació de cadascuna de les activitats, els Centres i Clubs d'Esplai podran plantejar els seus dubtes a través dels xats de Zoom i YouTube.

Per acabar es donarà pas a la primera activitat explicant-ne el seu funcionament.

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	-
<b>Llistat de material logístic</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Màquina de fum</li> </ul>
<b>Llistat de materials a preparar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Targetes presentador</li> </ul>
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentador</li> <li>Concursants</li> </ul>

## Motivació 2 – Connexió amb els concursants

### Realització temporal

<b>Dia</b>	15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Migdia
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	12.00 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	12.20 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula 24, Facultat de Treball Social i Educació Social – FPT</li> </ul>
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connexió a internet</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientat com un plató de televisió</li> </ul>

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants podran connectar-se en directe, a través de Zoom, amb els personatges per fer arribar els seus missatges, preguntes i fins i tot proposar-los algun petit repte. Per connectar-se els Centres i Clubs d'Esplai hauran d'indicar que volen fer-ho a través del xat de Zoom i els hi donarem accés. La connexió amb el grup d'adolescents i joves serà a través de la pantalla de televisió que hi haurà al costat del presentador del programa.

### Desenvolupament de la motivació

Es tracta d'una estona dedicada a l'activitat de matí però s'ofereix la possibilitat de connectar-se en directe per aquells centres que acabin l'activitat abans del previst. Tot el que passi o es digui no afectarà al transcurs del programa.

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	-
<b>Llistat de material logístic</b>	-
<b>Llistat de materials a preparar</b>	-
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentador</li> <li>Concursants</li> <li>Persona per donar accés al Zoom als Centres i Clubs d'Esplai</li> </ul>

## Motivació 3 – Tancament activitat matí

### Realització temporal

<b>Dia</b>	15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Migdia
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	12.20 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	13.00 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula 24, Facultat de Treball Social i Educació Social – FPT</li> </ul>
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connexió a internet</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientat com un plató de televisió</li> </ul>

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants hauran de participar activament de les diferents proves previstes ja que seran els encarregats d'assignar punts al/la concursant que escullin.

### Desenvolupament de la motivació

Al començament de la motivació es farà el primer recompte de punts. Amb l'activitat de matí els adolescents i joves han descobert els primers sis adjectius que han assignat als personatges. El concursant al que li hagin assignat menys vegades els seu adjectiu serà el vencedor/a.

Per tal d'aconseguir més punts el presentador proposarà als concursants fer unes proves extra en les que serà necessari el suport del públic.

#### Prova 1 - coreografia

Els concursants hauran d'improvisar una coreografia al ritme de la música. Els adolescents i joves, des dels seus Centres i Clubs d'Esplai, hauran d'imitar als concursants o crear la seva pròpia coreografia que podran compartir connectant-se al Zoom. L'últim grup amb el que es connecti triarà al concursant que es mereix guanyar.

#### Prova 2 - Globus

Els concursants, i els adolescents i joves, haurà de disposar de globus (de tres colors diferents) que hauran d'inflar i a la senyal intentar petar. A través d'una votació de Zoom els grups d'adolescents i joves hauran d'indicar a quin concursant correspon l'últim globus en ser explotat. El concursant més escollit/da serà el guanyador/a.

#### Prova 3 – El Penjat

Apareixerà a la pantalla un parell i els concursants, per ordre hauran d'anar dient lletres, si aquesta hi és apareixerà a la seva posició si no hi és passarà el torn.



El primer Centre o Club d'Esplai en trucar al telèfon d'emergències del MCECC i dir la frase amagada correctament podrà assignar els punts de la prova al concursant que esculli.

Una vegada finalitzades les proves i fet el recompte de punts totals els concursants podran començar a comprar adjectius i assignar-los a la resta de concursants. Si l'adjectiu comprat i assignat és correcte aquest apareixerà sobreimpressionat a la pantalla i podrà continuar si no ho és perdrà el torn i els punts gastats.

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Globus de 3 colors diferents</li></ul>
<b>Llistat de material logístic</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Telèfon d'emergències del MCECC</li></ul>
<b>Llistat de materials a preparar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Buidatge dels formularis de l'activitat</li><li>▪ Preparar la votació de Zoom</li><li>▪ Preparar pantalla del penjat</li></ul>
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Presentador</li><li>▪ Concursants</li><li>▪ Persona per donar accés al Zoom als Centres i Clubs d'Esplai</li></ul>

## Motivació 4 – Benedicció de taula

### Realització temporal

<b>Dia</b>	15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Migdia
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	13.00 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	13.05 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula 24, Facultat de Treball Social i Educació Social – FPT</li> </ul>
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connexió a internet</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientat com un plató de televisió</li> </ul>

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants seran espectadors/es de la motivació.

### Desenvolupament de la motivació

En Cliff Dover donarà pas a una estona de descans per poder anar a dinar. Serà aleshores quan connectem amb el Centre d'Esplai Trencaclosques que han decidit viure la TrocaJove des de la Casa de Colònies La Conreria. Conjuntament beneirem taula.

Aquest serà un bon moment per fer alguns recordatoris als Centres i Clubs d'Esplai connectats com tenir a punt el Termo-Star, descarregar la xerrada escollida per la tarda si no disposen d'una bona connexió a internet...

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	-
<b>Llistat de material logístic</b>	-
<b>Llistat de materials a preparar</b>	-
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentador</li> <li>Adolescents i joves del Centre d'Esplai Trencaclosques</li> </ul>

## Motivació 5 – Presentació Carregant bateries

### Realització temporal

<b>Dia</b>	15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Tarda
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	14.45 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	14.50 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula 24, Facultat de Treball Social i Educació Social – FPT</li> </ul>
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connexió a internet</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientat com un plató de televisió</li> </ul>

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants seran espectadors/es de la motivació.

### Desenvolupament de la motivació

En Cliff Dover després de la pausa del dinar tornarà en directe per presentar Carregant Bateria, una bateria de jocs que tenen com a objectiu activar als participants abans de començar amb les activitats previstes per la tarda.

Els Centres i Clubs d'Esplai podran plantejar, si en tenen, els seus dubtes a través dels xats de Zoom i YouTube.

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	-
<b>Llistat de material logístic</b>	-
<b>Llistat de materials a preparar</b>	-
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentador</li> </ul>

## Motivació 6 – Presentació Troca-Academy

### Realització temporal

<b>Dia</b>	15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Tarda
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	15.25 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	15.30 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula 24, Facultat de Treball Social i Educació Social</li> </ul>
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connexió a internet</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientat com un plató de televisió</li> </ul>

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants seran espectadors/es de la motivació.

### Desenvolupament de la motivació

En Cliff Dover donarà pas al moment més formatiu de la TrocaJove. Serà aleshores quan expliqui el funcionament de l'activitat que consta de diferents moments:

- 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

Els Centres i Clubs d'Esplai podran plantejar els seus dubtes a través dels xats de Zoom i YouTube.

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	-
<b>Llistat de material logístic</b>	-
<b>Llistat de materials a preparar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enllaços a youtube per passar-los pels xats de</li> </ul>
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentador</li> <li>Concursants</li> </ul>

## Motivació 7 – Presentació Backstage

### Realització temporal

<b>Dia</b>	15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Tarda
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	16.50 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	17.00 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula 24, Facultat de Treball Social i Educació Social</li> </ul>
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connexió a internet</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientat com un plató de televisió</li> </ul>

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants seran espectadors/es de la motivació.

### Desenvolupament de la motivació

En Cliff Dover farà un petit tancament de la part més formativa de la TrocaJove i donarà pas a la Celebració de la Paraula, un moment introspectiu i de reflexió. Ens presentarà al coach del programa i ell abandonarà el plató.

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	-
<b>Llistat de material logístic</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Micròfon de mà</li> </ul>
<b>Llistat de materials a preparar</b>	-
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentador</li> <li>Concursants</li> <li>Mossèn</li> </ul>

## Motivació 8 – Presentació Troca-Star

### Realització temporal

<b>Dia</b>	15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Tarda
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	17.55 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	18.00 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula 24, Facultat de Treball Social i Educació Social</li> </ul>
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connexió a internet</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientat com un plató de televisió</li> </ul>

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants seran espectadors/es de la motivació.

### Desenvolupament de la motivació

En Cliff Dover tornarà al plató i tindrà una breu conversa amb els concursants per tal d'esbrinar com estan els concursants. Al descobrir el canvi de paradigma el presentador donarà pas a l'última prova del concurs, la Troca-Star que té com a objectiu omplir la Termo-Star, la barra d'autoestima.

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	-
<b>Llistat de material logístic</b>	-
<b>Llistat de materials a preparar</b>	-
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentador</li> <li>Concursants</li> </ul>

## Motivació 9 – Tancament

### Realització temporal

<b>Dia</b>	15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Tarda
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	19.00 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	19.15 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula 24, Facultat de Treball Social i Educació Social</li> </ul>
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connexió a internet</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientat com un plató de televisió</li> </ul>

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

Els participants seran espectadors/es de la motivació.

### Desenvolupament de la motivació

El presentador tornarà a estar en directe i es dirigirà als concursants per parlar de la importància de l'autoestima. En aquest moment desvetllarà que han assolit el vertader objectiu del concurs, conèixer-se a un mateix per poder-se valorar, acceptar, estimar i presentar-se al món tal i com som amb un discurs motivador d'en Cliff mirant directament a càmera.

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confeti</li> </ul>
<b>Llistat de material logístic</b>	-
<b>Llistat de materials a preparar</b>	-
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentador</li> <li>Concursants</li> </ul>

## Personatges

Nom	Descripció
Cliff Dover	És el presentador del programa NaturalmentTU!
Jenifer	Es caracteritza per ser lenta, prudent, agradable, ensopida, compromesa, assertiva, impacient, histriònica, afable i treballadora.
Josepet	Es caracteritza per ser tranquil, calmat, conseqüent, divertit, trist, responsable, vigorós, positiu, simpàtic i creatiu.
Roc	Es caracteritza per ser serè, despreocupat, alegre, resolutiu, sensible, implicat, coherent, amable, cordial i imaginatiu.

## Guions annexes

### Presentació del CI

- Entrada del presentador i presentació de NaturalmentTU!
- Recordatori: compartir com estan vivint la TrocaJove amb la resta dels centres i clubs d'esplai espectadors dels concurs. #naturalmentTU i etiquetat @esplaimcecc
- Càsting molt exhaustiu passem a veure els candidats (entra el vídeo)
- L'audiència ha triat els concursants i és el moment de conèixer-los. Presentació dels concursants
- Explicació del concurs (què ha vingut a fer, quin és l'objectiu, funcionament del programa: a partir de diferents proves guanyaran punts que podran gastar en adjectius que hauran d'assignar als contrincants)
- Preguntes als concursants. S'ha entès?
  - Què passa si des de casa hi ha preguntes? Tenim un equip de persones que respondran tots els vostres dubtes (comentaris de Zoom i Youtube)
- Explicació de l'activitat matí:
  - L'activitat finalitza a les 12.20 h però si acaben abans a partir de les 12.00 h podran connectar-se en directe amb els personatges.

### Presentació del CI

- Connexió dels Centres i Clubs d'Esplai amb els concursants de NaturalmentTU! Podran fer preguntes, proposar reptes, mostrar el seu recolzament...

### Tancament activitat matí

- Els adolescents i joves han assignat els primers 6 adjectius als 3 concursants: és el moment de saber com de bé han ocultat la seva personalitat. Els descobrim... Per saber les puntuacions haurem d'esperar...



- Per continuar guanyant punts proposem continuem amb les proves. Totes elles tindran un valor de 50 punts. En aquest punt els espectadors també tindran un paper important (diferent en cadascuna d'elles. Molt atents!!)
  1. Coreografia – si els centres volen interactuar és important que ho anunciïn pel xat de Zoom i els donarem accés. Només els 5 primers centres (com a reclam!)
  2. Globus – demanar als centres que preparin els globus. Demanar-los que assignin un color a cada personatge. Un cop acabat el joc han de votar al personatge que correspongui l'últim globus sense petar
  3. Penjat – el primer centre en respondre correctament podrà triar el concursant a qui donar els punts. 626 067 808
- Compra d'adjectius

### **Benedicció de taula**

- Connectem amb la Casa de Colònies la Conreria on hi ha el centre d'esplai Trencaclosques de la Zona 04.
- *Falca publicitària: aquest estiu, si marxeu de colònies, no dubteu en fer la reserva a les cases de la Fundació Pere Tarrés. Entreu el web i consulteu totes les avantatges de les que gaudireu per formar part d'un centre o club d'esplai del Moviment.*
- Recordatoris
  - Si durant el matí heu tingut problemes de connexió: aprofiteu el migdia per descarregar la xerrada.
  - Si no teniu a punt el Termo-Star aprofiteu l'estona de dina per preparar-lo
  - Compartir com estan vivint la TrocaJove amb l resta dels centres i clubs d'esplai espectadors dels concurs. #naturalmentTU i etiquetat @esplaimcecc

### **Carregant bateries**

- Xerrada amb els personatges. Com ha anat l'estona de pausa per dinar? Ara potser ens fa una mica de mandra continuar..
- Explicació del funcionament dels jocs. És una proposta per activar-se. No cal fer-los tots!

### **Troca-Academy**

- Explicació del funcionament de l'activitat. Espai formatiu.
  - 15.30 h – Presentació
  - 15.40 h – Moment introspectiu
  - 15.55 h – Xerrades
  - 16.30 h – Reflexió final
  - 16.40 h – Conclusió

### **Backstage**

- Xerrada amb els personatges. Com va el concurs? Es senten a gust amb les característiques que se'ls ha assignat?
- Presentació d'en Roger. Sessió de coach.

### **TrocaStar**

- Diàleg amb els personatges. Com estan? Som es senten?
- Ara no saben qui són, no tenen res clar

*Passava un altre dia a la botiga de joguines i n'hi havia una que per enèsim cop no l'havia triada ningú. La joguina, preocupada, es mirava a sí mateixa i culpava les seves esquerdes de no ser mai escollida per cap infant. Aixecant el cap mira la resta de joguines noves de trinca i en descobreix unes quantes que la miren d'amagat. Avergonyida, es mira al reflex del vidre protector i s'imagina com seria ella maquillada per ser com elles.*

*És en aquell moment quan es fa una pregunta: Qui soc jo si no agrado a ningú? Si ningú vol veure les esquerdes que els tapen com soc realment?*

*Passa un altre dia a la botiga de joguines i totes les mirades admiren la antiga joguina de fusta i cristall, una peça de col·leccionista amb un valor incalculable. Les esquerdes úniques li donen una personalitat única que cap altre joguina nova pot igualar. Les joguines noves la miren d'amagat pensant si algun dia arribarien a ser com ella.*

*És en aquell moment quan es fa una pregunta: Qui soc jo si no m'agrado a mi? Si no vull veure les esquerdes que mostren com soc?*

*“Joguina trencada”  
Enric López Queralt – 2021*

- Explicació de l'activitat. És el moment de fer servir el Termo-Star que han preparat.

### **Tancament**

- Breu resum del que s'ha viscut durant el dia.
- Parlar directament amb els concursants sobre la seva experiència i el fet que no es mostraven tal i com eren al principi del concurs i que ara, gràcies a l'experiència viscuda s'han adonat de qui són realment.
- Dirigint-te a càmera (als Centres i Clubs d'Esplai) parlar de la importància de l'autoestima i de la importància de no posar etiquetes que ens limiten a l'hora d'expressar-nos i ser naturals.
- Relació de la temàtica amb el lema i nom del concurs i cançó de la TrocaJove i confeti.

## FITXA D'ACTIVITAT

### Títol de l'Activitat

**Llums, càmera i acció**

### Organització de l'activitat

<b>Qui l'Organitza</b>	Comissió Activitats i Centre d'interès	<b>Persona responsable</b>	▪ Enric López
------------------------	--	----------------------------	---------------

### Objectius de l'activitat

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

### Realització temporal

<b>Dia</b>	Dissabte 15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Matí
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	10.00 h   Presentació 10.20 h   Activitat 12.00 h   Connexió 12.20 h   Tancament	<b>Hora de finalització prevista</b>	12.30 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	Exterior (patis dels Centres i Clubs d'Esplai, places i carrers dels pobles i ciutats)
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	-
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

És important recordar que cal respectar en tot moment les recomanacions de les autoritats sanitàries per a prevenir el contagi de la covid-19 en relació als espais utilitzats, el nombre de participants i l'ús del material necessari.

### Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació – Motivació de l'Activitat

Es tracta de la primera prova del concurs NaturalmentTU. Al final de cadascuna de les minijocs proposats els adolescents i joves descobriran un adjectiu que, a través d'un formulari, hauran d'adjudicar a un dels concursants.

El concursant que millor hagi amagat la seva identitat durant la presentació (i per tant que menys vegades li hagin adjudicat l'adjectiu que el defineix) serà el vencedor/a de la prova. Una vegada fet el recompte els personatges, amb els punts aconseguits durant la prova, podran comprar nous adjectius per assignar a la resta de concursants.

### Desenvolupament de l'activitat

<b>Preparació prèvia in-situ</b>	Abans de l'activitat caldrà imprimir els QRs i distribuir-los per l'espai previst per fer l'activitat (locals del Centre o Club d'Esplai, carrers i places del barri o poble...).
<b>Inici de l'activitat (presentació)</b>	<p>L'explicació de l'activitat es farà per part del presentador del concurs i es resoldran tots els dubtes dels centres i clubs d'esplai que puguin sorgir a través dels comentaris dels xats de Zoom i YouTube.</p> <p>L'activitat consta de 6 jocs d'uns vint minuts cadascun (s'ha temporitzat 15 minuts per l'explicació i la realització del joc i 5 minuts pel desplaçament d'un punt a un altre).</p>
<b>Desenvolupament</b>	<p>En començar cadascun dels jocs cal escanejar el QR i aquest ens portarà a una presentació de genial.ly. En aquesta s'explica en què consisteix el joc i en passar de pantalla (una vegada s'ha superat el joc o repte) es presenta l'adjectiu aconseguït que a través d'un formulari caldrà assignar a un dels concursants de NaturalmentTU!</p> <p><b>Joc 1 – Mocador versionat</b> Es tracta del joc del mocador habitual amb una petita particularitat. El participant que aconsegueixi el fulard haurà d'aconseguir lligar-lo a una persona de l'equip contrari.</p> <p><b>Joc 2 – Escenes plàstiques</b> Els participants hauran de representar les escenes que els monitors i monitores els proposin fent ús de la seva memòria i dels elements que puguin tenir (cadires, banc, teles...)</p> <p><b>Joc 3 – Canta!</b> Sense saber perquè els adolescents i joves hauran de triar dues cançons. El repte consisteix en cantar la lletra d'una de les cançons amb la melodia de l'altra.</p> <p><b>Joc 4 – Salta fulard</b> Els participants hauran d'aconseguir saltar els fulards paral·lels a terra amb només tres passes. A mesura que el joc avanci els fulard es poden anar posant cada vegada més lluny.</p>

	<p><b>Joc 5 – El ninja</b> Feu un parell de partides al joc el ninja.</p> <p><b>Joc 6 – Bartolo</b> Feu un parell de partides al Bartolo.</p>
Final (conclusió)	A mesura que els centres i clubs d'esplai assignin els adjectius als personatges es farà el recompte per tal de determinar qui ha estat el vencedor/a de la primera prova que anunciarem en directe.

### Recursos necessaris

Llistat de material fungible	
Llistat de material logístic	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dispositiu mòbil amb lector de QR i accés a internet.</li> <li>▪ 3 fulards (o mocadors)</li> </ul>
Llistat de materials a preparar	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Impressions dels QRs</li> </ul>
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monitors i monitores: per dinamitzar les activitats.</li> <li>▪ Adolescents i joves</li> </ul>

## **FITXA D'ACTIVITAT**

### **Títol de l'Activitat**

**Llums, càmera i acció**

### **Organització de l'activitat**

<b>Qui l'Organitza</b>	Comissió Activitats i Centre d'interès	<b>Persona responsable</b>	▪ Carla Ocaña
------------------------	--	----------------------------	---------------

### **Objectius de l'activitat**

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

### **Realització temporal**

<b>Dia</b>	Dissabte 15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Després de dinar
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	14.45 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	15.25 h

### **Realització espacial**

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	Qualsevol espai ampli per realitzar els jocs proposats. Pot ser interior o exterior.
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	-
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	-

### **Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants**

És important recordar que cal respectar en tot moment les recomanacions de les autoritats sanitàries per a prevenir el contagi de la covid-19 en relació als espais utilitzats, el nombre de participants i l'ús del material necessari.

**Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació – Motivació de l'Activitat**

Es tracta d'una activitat fora del Centre d'Interès i de la temàtica general de l'activitat. L'objectiu d'aquesta és fer una proposta de diversos jocs i activitats per tal que els monitors i monitores (o els adolescents i joves) triïn quins volen fer per activar-se després de dinar i fer fora la mandra abans de començar amb les activitats preparades per la tarda.

**Desenvolupament de l'activitat**
**Preparació prèvia in-situ**

No cal preparació prèvia

**Inici de l'activitat (presentació)**

L'explicació de l'activitat es farà per part del presentador del concurs i es resoldran tots els dubtes dels centres i clubs d'esplai que puguin sorgir a través dels comentaris dels xats de Zoom i YouTube.

Es proposa una bateria de jocs per tal que els Centres i Clubs d'Esplai puguin triar aquell o aquells que vulguin fer. No cal que es realitzin totes.

**Desenvolupament**
**1 – 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 oblidí fer el seu moviment, trigui massa en reaccionar o s'equivoqui, serà eliminat.

**2 – El 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.

*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.

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.

### 3 - 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.

### 4 – 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.

### 5 – 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.

### 6 – 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.

### 7 – 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.

### 8 – 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.



<b>Final (conclusió)</b>	El presentador de NaturalmentTU donarà pas a la següent activitat.
--------------------------	--

<b>Recursos necessaris</b>	
<b>Llistat de material fungible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fulls de paper</li> <li>▪ Material per escriure</li> </ul>
<b>Llistat de material logístic</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joc dels llops de la Vallnegra (<i>opcional. Només si el teniu</i>)</li> <li>▪ Material per construir un taulell de 3x3 (<i>aros, pintat amb guix, amb fulards o mocadors...</i>)</li> <li>▪ Cronòmetre</li> </ul>
<b>Llistat de materials a preparar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Llista de preguntes de la temàtica escollida (<i>opcional</i>)</li> </ul>
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monitors i monitores: per dinamitzar les activitats.</li> <li>▪ Adolescents i joves</li> </ul>

## FITXA D'ACTIVITAT

### Títol de l'Activitat

## Troca Academy

### Organització de l'activitat

<b>Qui l'Organitza</b>	Referents de Consell Directiu	<b>Persona responsable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anna Grau</li> <li>▪ Alex Moreno</li> </ul>
------------------------	-------------------------------	----------------------------	--

### Objectius de l'activitat

- Fomentar l'autoestima entre els/les adolescents i joves del Moviment.
- Reflexionar al voltant de l'autoestima des de diferents perspectives (socials, laborals...).

### Realització temporal

<b>Dia</b>	Dissabte 15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Tarda
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	15.25 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	16.50 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	Qualsevol espai ampli i tranquil que permeti als adolescents i joves entrar en l dinàmica
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Connexió a internet (<i>o bé haver-se descarregat els vídeos prèviament</i>)</li> <li>▪ Dispositiu des d'on visualitzar el vídeo escollit</li> </ul>
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	-

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

És important recordar que cal respectar en tot moment les recomanacions de les autoritats sanitàries per a prevenir el contagi de la covid-19 en relació als espais utilitzats, el nombre de participants i l'ús del material necessari.

### Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació – Motivació de l'Activitat

Aquest és l'espai formatiu de la TrocaJove. NaturalmentTU! té com a eix principal l'autoestima de manera que hem contactat amb persones de diversos col·lectius perquè ens expliquessin diferents experiències de vida sobre la temàtica i s'han acompanyat amb una dinàmica que convida a reflexionar de manera individual.

### Desenvolupament de l'activitat

#### Preparació prèvia in-situ

Si la connexió a internet no és prou estable és important **descarregar prèviament el vídeo escollit**.

#### Inici de l'activitat (presentació)

L'explicació de l'activitat es farà per part del presentador del concurs i es resoldran tots els dubtes dels centres i clubs d'esplai que puguin sorgir a través dels comentaris dels xats de Zoom i YouTube.

#### Desenvolupament

##### Presentació (10')

Es reparteixen als participants els fulls de mida din-A5 (un per persona) i material per dibuixar. La proposta és que els adolescents i joves es dibuixin a ells mateixos tal i com els agradaria ser. Aquesta estona de reflexió pot anar acompanyada de música tranquil·la i, si és necessari, de preguntes que convidin als joves a la reflexió: quines són les seves inquietuds, les seves aspiracions, els seus projectes de futur... *També es pot deixar via lliure als participants i, en acabar, obrir un petit debat sobre què han tingut en compte a l'hora de fer el seu dibuix.*

##### Moment introspectiu (15')

La proposta d'aquest espai és que els adolescents i joves mirin endins. Què els defineix? I que ho comparteixin amb els companys i companyes

*Cal tenir en compte que en aquesta mena de dinàmiques sovint és més fàcil trobar aquelles característiques/aspectes que considerem negatius de nosaltres mateixos i no tant els positius. És important que els dinamitzadors/es facin un acompanyament constructiu d'aquest moment reforçant els aspectes positius amb l'objectiu de poder conèixer "cap on anem", "qui som", "què fem"...*

Després de la posada en comú és possible que algunes persones del grup no estiguin d'acord amb els adjectius/característiques que algú s'ha adjudicat de manera que pot ser un bon moment per reflexionar i escriure com creuen que la societat, la família, els amics... els/les percep.

##### Xerrades (35')

És el moment de reproduir un dels vídeos proposats i, en acabar, generar un petit debat sobre aquest o sobre les preguntes que alguns d'aquests ens plantegen a la part final.

**L'acompanyament en l'autoestima** – Mònica Calderón

**L'autoestima quan no compleix els estàndards estètics** – Lluç Molins

	<p><b>Autoestima i persones amb diversitat funcional</b> – Fundació Fupar</p> <p><b>Autoestima i Salut Mental</b> – Activament Catalunya Associació</p> <p><b>Autoestima i persones privades de llibertat</b> – Justícia i Pau</p> <p><b>Reflexió final (10')</b></p> <p>En aquest moment al recuperar el full de la primera part de l'activitat i el dinamitzador/a llegeix en veu alta el següent text:</p> <p style="text-align: center;"><i>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.</i></p> <p>Després d'aquest moment es reparteix la fotografia de cada participants (de mina dina-A5) i es convida als participants a mirar-se en silenci. Què hi veuen? Després d'uns minuts cal explicar que la vertadera clau de l'autoestima es troba en la persona que tenen al davant: ells/es mateixos.</p> <p>Serà aleshores quan caldrà recuperar el full inicial en el que havien dibuixat, el girin, i es dibuixin tal i com realment són: exposant les seves virtuts i també allò que no els agrada.</p> <p><b>Conclusió (10')</b></p> <p>Per acabar la dinàmica cal recuperar la fotografia i demanar als participant que hi escriguin, a la part del darrera, 10 – 12 missatges positius per a ells mateixos/es. No es demanarà que ho comparteixin de manera que poden escriure allò que vulguin.</p> <p>La proposta és guardar la fotografia perquè la puguin recuperar aquells moments en el que necessitin un missatge positiu.</p>
<b>Final (conclusió)</b>	El presentador de NaturalmentTU donarà pas a la següent activitat.

### Recursos necessaris

<b>Llistat de material fungible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fulls de paper din-A5 (un per participant)</li> <li>▪ Material per escriure</li> <li>▪ Material per dibuixar</li> <li>▪ Una fotografia mida din-A5 de cada participant</li> </ul>
<b>Llistat de material logístic</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dispositiu per visualitzar el vídeo</li> </ul>
<b>Llistat de materials a preparar</b>	-
<b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monitors i monitores: per dinamitzar l'activitat</li> <li>▪ Adolescents i joves</li> </ul>

## FITXA D'ACTIVITAT

### Títol de l'Activitat

**Troca-Star**

### Organització de l'activitat

<b>Qui l'Organitza</b>	Comissió d'activitats i Centre d'Interès	<b>Persona responsable</b>	▪ Guillem Turmo
------------------------	--	----------------------------	-----------------

### Objectius de l'activitat

- 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

### Realització temporal

<b>Dia</b>	Dissabte 15 de maig	<b>Moment (matí, tarda,...)</b>	Tarda
<b>Hora d'iniciació prevista</b>	17.55 h	<b>Hora de finalització prevista</b>	19.00 h

### Realització espacial

<b>Espais on està previst realitzar-la</b>	Un espai prou ampli per poder fer lliurement les activitats proposades.
<b>Necessitats logístiques a l'espai</b>	-
<b>Ambientacions necessàries i previstes</b>	-

### Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants

És important recordar que cal respectar en tot moment les recomanacions de les autoritats sanitàries per a prevenir el contagi de la covid-19 en relació als espais utilitzats, el nombre de participants i l'ús del material necessari.

### Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació – Motivació de l'Activitat

Es tracta de l'activitat que ens portarà al desenllaç de la TrocaJove 2021. Els personatges han vingut a descobrir els secrets dels altres però durant la tarda, amb la sessió de coaching, han tingut una petita crisi d'identitat: qui són? Com són? Per què?... És el moment de posar fil a l'agulla i descobrir-se per poder acceptar-se, valorar-se i finalment estimar-se.

### Desenvolupament de l'activitat

#### Preparació prèvia in-situ

Abans de començar l'activitat cal haver preparat el **Termo-Star**.

#### Inici de l'activitat (presentació)

L'explicació de l'activitat es farà per part del presentador del concurs i es resoldran tots els dubtes dels centres i clubs d'esplai que puguin sorgir a través dels comentaris dels xats de Zoom i YouTube.

L'activitat consta de dues parts: una de grupal (40 minuts) i una altra d'individual (20 minuts). La primera part es farà conjuntament i els monitors/es seran els que assignaran els punts als participants en funció de la seva participació i entrega. La segona part es farà de manera individual i els adolescents i joves podran escollir aquelles propostes que els hi vinguin més de gust.

#### Desenvolupament

##### Activitats grupals

##### Pinta'm (15 punts)

En un paper d'embalar els adolescents i joves han de dibuixar la silueta d'una persona. Els participants hauran de marcar sobre el dibuix (amb tres colors diferents) les diferents parts:

- 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 dinàmica pot portar a una reflexió posterior amb el grup: com és la silueta que han dibuixat? Té gènere? Segueix els estàndards estètics de la nostra societat? És realista? Els adolescents i joves es senten representats amb el model dibuixat?

##### Ens coneixem? (15 punts)

En una rotllana, un voluntari/ària, haurà de posar-se al mig i fer una frase de l'estil: "Per mi el més important de les persones és que..." (relacionada amb algun valor o qualitat que la persona admiri dels altres).

Totes les persones que estiguin d'acord amb l'afirmació hauran de sortir de la rotllana, fer una volta i trobar un nou lloc. La persona que es quedi sense lloc haurà de tornar a començar la ronda.

Amb aquesta dinàmica es poden descobrir alguns dels interessos dels adolescents i joves i posar de manifest allò que ens uneix amb les persones del grup.

	<p><b>Activitats individuals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Fer un acrònim amb el teu nom i buscar un adjectiu positiu amb cadascuna de les lletres que et caracteritzi. (5 punts)</li> <li>— Escriure una carta al teu jo del passat demanant perdó per alguna cosa que vas fer. (10 punts).</li> <li>— Demanar un autògraf a un membre del grup que admiris i dir-li el perquè. (2 punts)</li> <li>— Fer un compliment a una persona del grup. (1 punt)</li> <li>— Composar una cançó o escriure un poema a tu mateix. (10 punts)</li> <li>— Escriure una carta al teu jo del futur explicant-li quin són els teus somnis i on vols arribar. (10 punts)</li> <li>— Pensar i escriure en què penses que ets el/la millor. (3 punts)</li> <li>— Pintar la part del cos que més t'agradi de tu mateix/a. (5 punts)</li> <li>— Practicar aquella habilitat que et fa especial. (5 punts)</li> <li>— Dedicar una cançó i pensar/escriure el motiu pel que ho fas. (7 punts)</li> <li>— Explicar 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)</li> <li>— Escriure una situació de la teva vida en la que consideris que has actuat adequadament i per la que et sentis bé. (10 punts)</li> <li>— Aconseguir quatre dedicatòries de persones del teu grup. (10 punts)</li> <li>— Escriure un defecte que consideris que tens i buscar-li la part positiva. (10 punts)</li> <li>— Dibuixar la teva mà sobre el paper i escriure sobre cada dit un adjectiu que et defineixi. (5 punts)</li> <li>— Aconseguir que algú rigui quan expliques un acudit. (3 punts)</li> <li>— Definir què es per tu l'autoestima. (5 punts)</li> </ul>
<p><b>Final (conclusió)</b></p>	<p>L'activitat finalitza quan s'ha acabat el temps o bé quan els participants han aconseguit omplir la barra d'autoestima.</p>

**Recursos necessaris**

<p><b>Llistat de material fungible</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Paper mural</li> <li>▪ Material per pintar de tres colors diferents</li> <li>▪ Material per escriure</li> <li>▪ Fulls de paper</li> </ul>
<p><b>Llistat de material logístic</b></p>	<p>-</p>
<p><b>Llistat de materials a preparar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Termo-Star</li> <li>▪ Imprimir l'explicació de les activitats individuals</li> </ul>
<p><b>Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monitors i monitores: per acompanyar la dinàmica de l'activitat</li> <li>▪ Adolescents i joves</li> </ul>

[www.peretarres.org/mcecc](http://www.peretarres.org/mcecc)

 [facebook.com/MCECC](https://facebook.com/MCECC)

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

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

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



Amb el suport de:

