



TÍTOL: MOVEM-NOS PER LA PAU!

NIVELL: P3-P4-P5 Infantil

TEMA: Cultura de pau

DURADA: 55 min.

OBJECTIUS:

- Permetre a l'alumnat accedir a recursos que promoguin el seu benestar i estats de relaxació
- Parlar sobre els sentiments i estats emocionals a partir de la història d'un conte
- Promoure valors de cooperació i cures entre els alumnes

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1_ **Breu presentació** de l'activitat que es durà a terme i del grup que la dinamitzarà. Es comença en forma de rotllana.

2_ **Joc introductori**, dues opcions per començar el taller abans de passar a l'activitat principal del conte.

- **“El tauró”:**
els nens es distribueixen en grups de 7 o 8 membres que hauran de moure's tots junts per l'aula. Es crea una àrea de protecció col·locant 3 o 4 fulls de diaris o cartolines a terra junts o bé s'hi dibuixa un cercle amb guix. Una de les talleristes és el tauró que anirà movent les mans com si fos una boca i perseguint els diferents grups de nens i nenes. Aquests, per salvar-se, hauran d'entrar al territori protegit. Si el “tauró” agafa amb les mans algun nen/a que tingui un peu fora el seu grup queda eliminat. En el següent torn es redueix l'espai de protecció (traiem un full de diari) i així successivament fins que quedi un grup guanyador. És un joc de cooperació i contacte personal i, quan els grups funcionen bé, es desenvolupen estratègies com pujar uns sobre els altres, abraçar-se, etc.



- **loganimals:**

el joc pretén recrear diferents animals i objectes a través de les postures del ioga. Es divideix la classe en dos grups. El primer, com si fossin una manada o un equip, escenifica l'animal/objecte mentre l'altre, que observa, ha d'endevinar què representen. Després

s'intercanvien els rols. Material: utilitzar cartes adjuntades de *Lu Satnam* per les postures de la papallona, el colom, la granota, el gos, la vaca, el gat, el camell i la cobra.

3_Conte "El conillet i els seus amics: el meu primer llibre de ioga":

aquest conte introdueix, a través de la història del conillet, varies postures molt senzilles de ioga. Explicar el conte tot ensenyant els dibuixos de les postures i moviments que fa el conillet per tal que els nen/es ho vagin imitant mentre els expliquen el conte. Es poden fer preguntes en relació als estats dels personatges per dinamitzar més l'activitat, per exemple: "com creieu que se sent la guineu que sempre va corrents?", "té pressa...", "arriba tard...", i preguntar-los com es senten quan van tard. La idea és presentar les postures com un recurs per quan es troben en alguna situació desagradable.

4_ **Tancament de la sessió:** varies opcions a adaptar segons l'edat del grup i preferència de les talleristes:

- **Respiració de mar:**

activitat de cloenda per treballar la respiració i promoure un estat de descans i relaxació. Els nens i nenes es tomben panxa amunt, s'hi col·loquen un vaixell de paper (o alternativament un peluix) i la van movent al ritme de la respiració, amunt i avall, assimilant les onades del mar.

- **Pintar un mandala:**

per finalitzar, i en la línia de treballar la concentració i promoure la relaxació, es durà imprès un mandala per a cada nen/a. Es posarà música relaxant de fons i es demanarà que el pintin. El mandala serà molt senzill ja que la idea és que tinguin temps d'acabar-lo. Pot servir d'inspiració i presentació de l'activitat de cloenda "Portes de la Pau".



Presentar l'activitat "Portes de Pau" que es farà amb les tutores relacionant-la amb com s'han sentit durant el taller, durant les postures, i exercici de tancament.

MATERIAL NECESSARI:

- Una aula espaiosa on explicar i representar el conte "El conillet i els seus amics" i fer les activitats relacionades.
- Un papel·lgraf o pissarra i retoladors gruixuts de diversos colors
- Paper de diari/cartolines
- El conte "El conillet i els seus amics"
- Cartes de ioga
- Mandales (si es fa aquesta activitat)
- Reproductor de música

OBSERVACIONS:

Per als nens de P3 es recomana només fer la dinàmica dels loganimals i acabar amb la "respiració de mar". Per P4 i P5 es pot valorar, segons el temps, si fer les dues dinàmiques introductòries. El mandala, en haver-hi de destinar més temps, seria més adequat per alumnes de P5 o com a activitat extra per poder fer una altra estona a l'aula.

AUTORIA: CeDRe de la Coordinadora d'ONG Solidàries i Unitat de Cooperació de l'Ajuntament de Girona dins la campanya DENIP2020 "Fem les Paus".