

LA GIMCANA SINGULAR DE LES HABILITATS SOCIALS

De 1r d'Integració Social per al Projecte Singular

1.- INTRODUCCIÓ

Després de parlar amb una de les mestres que acompanya l'alumnat del Projecte Singular, i analitzar les principals característiques que presenten com a col·lectiu, s'observa que a nivell general es repeteixen quatre mancances:

- Els hi costa saber escoltar.
- Els hi costa tolerar la diferència.
- Els hi costa comunicar correctament.
- Tenen manca d'autoestima.

És per aquest motiu que coincidim en que és important fer un treball de reforç de les habilitats socials. Per fer-ho atractiu s'organitza una gimcana.

2.- OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS

Objectius generals

1. Afavorir l'autocontrol.
2. Promocionar el respecte a la diversitat.
3. Promoure la comunicació assertiva.
4. Potenciar l'autoestima personal.

Objectius específics:

- 1) 1.1. Aprendre a controlar els impulsos en situacions quotidianes.
1.2. Respectar el temps i ritmes de cada persona.
- 2) 2.1. Reconèixer les pròpies diferències.
2.2. Adonar-se que les qualitats de cadascú enriqueixen al conjunt i a un mateix.
- 3) 3.1. Aprendre a respectar el torn de paraula.
3.2. Saber demanar correctament.
- 4) 4.1. Adonar-se i acceptar la pròpia qualitat i diferències.
4.2. Aprendre a aprofitar les pròpies virtuts en situacions adverses.

3.- ORGANITZACIÓ I FUNCIONAMENT.

3.1- Programació de les activitats

OBJECTIU	MONITORS/ES	ACTIVITATS-DINÀMIQUES
Act. inicial		Joc de coneixença. /joc del pistoles
1.1		Què?Qui? Com?
1.2		Relleus d' entrebancs.
2.1		Penja't una medalla
2.2		Acrosport.
3.1		Cadena de paraules encertades
3.2		Busca algú que...
4.1		Endevina les teves qualitats
4.2		Cabdell de llana
Act.final		Entrega de premis - l'arbre dels valors

3.2- Distribució dels espais

Dinàmiques	Espais	Activitat
Joc de coneixença.	Les 4 fonts (pista de bàsquet de sorra	
Què?Qui? Com?	00.3	Nº4
Relleus d' entrebancs.	Les 4 fonts	Nº6
Penja't una medalla	Pàrquing de discapacitats	Nº2
Acrosport.	Baixant la rampa	Nº5
Cadena de paraules encertades.	Pista de ping-pong (costa pista de bàsquet)	Nº3
Busca algú que...	Pàrquing de motos	Nº1
Endevina les teves qualitats.	Darrera el mòdul 1	Nº7
Cabdell de llana.	Porxo d'entrada	Nº8
Entrega de premis.	Entrada de l'Institut- hall	

- En acabar cada dinàmica es dona una pista per descobrir on es troba la següent prova.
- També es dona al grup una cartolina en forma de fulla d'arbre on hi ha escrit un valor positiu. Les fulles recollides per tots els grups serviran per fer la dinàmica de clausura.

3.3- Dinàmiques:

Dinàmica de coneixença: EL PISTOLER
RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:
DESTINATARIS: Nens i nenes de 7 a 18 anys
OBJECTIUS: Conèixer el nom dels companys. Trencar el gel a l'inici de la gimcana i poder fer grups.
AGRUPAMENTS: Tot el grup del projecte singular i els alumnes de primer d' integració social, matins.
ESPAI: A la font de quatre canyons, darrera la polivalent.
TEMPS: De 5 a 15 minuts (Depenent la gent)
MATERIALS: Cap
DESCRIPCIÓ: Es fa un cercle i es col·loca a una persona enmig, la qual té que donar voltes sobre si mateixa i assenyalar a una persona dient-li el seu nom. Aquesta persona te que ajupir-se, i els companys dels costats, tenen que dir el nom de l'altre el més ràpidament possible i fent com si li disparessin. Qui trigui més en dir el nom, perd, i es té que asseure a terra. El lloc continua així fins que queden dos persones. Llavors, es fa un duel. Es fiquen les dues persones esquena amb esquena, i la persona d'en mig diu un nombre de passes. Les dues persones tenen que fer aquest nombre de passes de la forma que vulguin i girar-se a dir el nom de l'altre persona. Guanya qui més s'afanyi a dir-lo.
AVALUACIÓ: Farem una reflexió conjunta amb els alumnes, on preguntarem que els hi ha semblat. La resta d' avaluació la farem nosaltres, els monitors, observant el comportament dels joves, si s'ho han passat bé, si s'han creat conflictes...

DINÀMICA: RELLEU D'ENTREBANCS

RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:

DESTINATARIS: Usuaris del projecte singular.

OBJECTIUS: Respectar el temps i els torns de cadascú.

AGRUPAMENTS: La cursa de relleus es farà en grups de 6 persones.

ESPAI: L'activitat es realitzarà en un espai exterior.

TEMPS: El temps de duració serà de 10-15 minuts aproximadament.

MATERIALS: Per poder dur a terme la dinàmica es necessitarà un got, paper d'embalar (per fer el cartell de meta), pintura (pintar les copes i la meta), mocador (per tapar els ulls), paper de diari (per reforçar l'ampolla de plàstic), 4 ampolles de plàstic buides (per fer la copa) i aigua.

DESCRIPCIÓ: L'activitat començarà donant a cada participant una dificultat afegida a l'hora de fer la seva part del relleu. Les dificultats seran totes diferents, per exemple: a cegues, a peu coix, d'esquenes, saltant amb els peus junts, fent esses, amb els cordons de les bambes lligats, etc.

Un cop s'hagin repartit les dificultats, cada participant es col·locarà en un dels sis punts marcats prèviament per els monitors. L'objectiu es que cada participant faci el seu recorregut fins arribar al següent company i així poder complir el relleu i arribar a la meta. Però la cursa de relleus tindrà una dificultat: un got ple d'aigua. D'aquesta manera, es dificulta encara més el recorregut que ha de fer cada participant. No hi haurà temps, l'objectiu es arribar amb el màxim d'aigua en el got possible. Cada grup guanyarà el seu propi relleu, i es premiarà l'esforç amb una copa per cada grup.

AVALUACIÓ: Finalment, farem una reflexió amb el grup on remarcarem que el relleu s'ha aconseguit gràcies a tots, i sobretot respectant el temps de cadascun amb les seves dificultats.

Volem fer entendre que cadascun té un temps per dur a terme les seves tasques o activitats de vida diària, però no per això significa que no es realitzi, ja que amb respecte i entre tots, qualsevol cosa s'aconsegueix.

Dinàmica: QUÈ, QUI, COM?

RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:

DESTINATARIS: Dirigit als alumnes de 3r i 4rt d'ESO del Projecte Singular.

OBJECTIUS: Aprendre a controlar els impulsos en situacions quotidianes.

AGRUPAMENTS: Grups de 6 adolescents aproximadament.

Espai: A l'aula.

TEMPS: Entre 10 i 15 minuts aproximadament.

MATERIALS: Talls de cartolina amb diferents formes, un mural de cartolina explicatiu, cola, retoladors i tisores.

DESCRIPCIÓ: Tres estudiants d'Integració Social enganxaran un mural explicatiu de la dinàmica en un lloc visible, els sis alumnes del Projecte Singular asseguts en rotllana escoltaran l'explicació de l'activitat que faran les integradores.

Aquesta activitat consisteix en saber comunicar una situació que els molesti de manera assertiva, correcte i respectuosa amb la fi d'aprendre a controlar els impulsos en situacions quotidianes.

Caldrà seguir quatre punts per a poder expressar la voluntat de l'alumne:

- 1- Dir el nom de la persona a la que ens dirigim.
- 2- Explicar quin és el problema (què passa).
- 3- Dir com ens sentim.
- 4- Expressar la nostre voluntat o què ens agradaria.

Així doncs els alumnes disposaran de diferents cartolines amb formes en les quals hi haurà escrita una situació. Ells s'hauran de dirigir a un del seus companys o a una integradora seguint els passos esmentats a partir de la situació que li hagi tocat.

Finalment es comentarà la dinàmica fent una avaluació entre els alumnes i integradores sobre com ha anat i de què els ha servit.

AVALUACIÓ:

Avaluarem el nostre treball en equip, si ens hem entès bé, si la feina que hem fet ha estat repartida de manera equitativa, si hi ha hagut compenetració i cooperació.

Dinàmica: PENJA'T UNA MEDALLA D'OR!

RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:

DESTINATARIS: Nens i nenes entre 8 i 16 anys.

-OBJECTIUS PRINCIPALS:

- Fomentar l'autoconfiança en el nen o nena. / Reflexionar sobre si mateix / a.
- Desenvolupar una actitud d'acceptació i valoració de si mateixos / es.
- Desenvolupar el sentiment de ser una persona valuosa digna de ser escoltada i respectada.
- Desenvolupar un sentiment d'identitat pròpia.
- Augmentar la consciència de les característiques personals.
- Prendre consciència de la seva singularitat i aprendre a respectar la dels altres.

AGRUPAMENTS: Grups de 4 o més persones

ESPAI: Aula.

TEMPS: 10 minuts.

MATERIALS: Cartolina, tisores, pintures ... per fer medalles.

DESCRIPCIÓ: S'explica l'activitat al grup: "Tots els nens o nenes realitzem conductes i accions bones i dignes d'elogi. No cal que siguin actes heroics; n'hi ha prou que hàgim fet que algú del voltant se senti una mica millor o més feliç amb això. Així doncs, després de 5 minuts de reflexió anireu sortint a "l'estrada" i començareu dient: "Recordo aquella vegada que ... i aquesta persona o persones es van sentir bé amb mi. Per això crec que em mereixo una "medalla". La resta l'aplaudirà, victorejarà, etc. "

AVALUACIÓ: Per avaluar l'afectivitat de la dinàmica "Penja't una medalla d'or" mirarem que s'hagin assolit els objectius proposats en un principi: recordar informació positiva sobre si mateix / a, és a dir, que siguin capaços de pensar en les vegades que han actuat correctament; fer una exposició en públic, és a dir, que siguin capaços d'expressar les seves idees o pensaments davant dels seus companys/es i per últim, que rebin un reforç positiu de les altres persones (aplaudiments, elogis...) després d'haver explicat les accions bones que han ajudat a alguna persona. Per altra banda, també ens fixarem en la participació del grup (la col·laboració), si els ha motivat l'activitat, si s'han pres la dinàmica seriosament i si hi hagut cooperació.

Dinàmica: ACROSPORT

RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:

DESTINATARIS: Joves del projecte singular.

OBJECTIUS:

Gaudir de l'experiència.

Adonar-se que les qualitats de cadascú enriqueixen al conjunt i a un mateix.

AGRUPAMENTS: 4 participants del projecte singular i 2 acompanyants.

ESPAI: Exterior

TEMPS: 10 – 15 minuts.

MATERIALS:

3 matalassos d'educació física.

Cartolines amb figures d'acroesport.

DESCRIPCIÓ: L'acroesport és un esport acrobàtic - coreogràfic que integra tres elements fonamentals: formació de figures o piràmides corporals, acrobàcies i elements de força, i flexibilitat a més d'equilibris com a transicions entre figures.

L'objectiu de la dinàmica és que realitzin conjuntament alguna de les formes que tindrem en unes cartolines, i aconseguixin l'objectiu d'arribar a un punt determinat.

AVALUACIÓ:

Els hi preguntarem que els hi ha semblat i els hi farem veure que amb les qualitats i l'ajuda del grup poden arribar a fer formació de figures molt boniques i divertides.

Dinàmica: “CADENA DE PARAULES ENCERTEADES”

RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:

DESTINATARIS: Nens adolescents de 12 a 16 anys.

OBJECTIUS: Aprendre a respectar el torn de paraula.

AGRUPAMENTS: Ens dividirem en dos grups formats per 3 persones.

ESPAI: Dins d'una aula de l' Institut o sinó a fora al pati.

TEMPS: Durarà 1 hora en total, i amb cada grup farem 10 -15 minuts.

MATERIALS: -Paper -Dues pilotes, -cadires

DESCRIPCIÓ: Primer, ens posaríem en rotllana i un monitor farà l' introducció de la dinàmica on explicarà en què consistirà el joc i les normes que s'han d'intentar seguir. Com a normes de la dinàmica aplicariem: fer servir paraules boniques i adequades, no insultar, no competir sinó intentar passar-nos-ho bé i respectar-nos els uns amb els altres.

Per començar, partirem els 2 grups en 3 persones i començaríem amb el joc.

La dinàmica, consisteix en que una monitora començarà dient una paraula amb una categoria gramatical concreta (com per exemple: un verb: riure). Comença el grup que encerti la cistella. Cada grup ha de pensar un adjectiu que comenci amb la última lletra de la paraula anterior (en aquest cas amb la “e”) i si després de 3 segons no saben la paraula el torn passa a l'altre grup. La persona del grup que sàpiga la paraula ha de donar un pas endavant i així successivament. Quan tot el grup estigui al mateix nivell totes les persones del grup hauran d'intentar encertar la cistella perquè aconseguixi una paraula de la frase final. Si una persona s'equivoca en la resposta, el grup ha de retrocedir. El joc s'acaba quan el primer grup arribi a la línia final que marcarem.

Entre tots adjuntarem les paraules obtingudes i formaran la frase!! “*Si respectes et respectaran*”

Per acabar farem una reflexió amb tot el grup, que els hi ha semblat i fer-los reflexionar d'acord amb tot el que hem treballat amb aquesta dinàmica. Treballar en grup, respectar el torn de paraula, i que vegin que amb això poden arribar molt lluny.

AVALUACIÓ:

Avaluació participants: Hem aconseguit una bona participació? / Han entès la moralina de la dinàmica? /S'han divertit amb l'activitat?

Avaluació de la dinàmica: Hem aconseguit motivar a tot el grup? /Hem aconseguit assolir els objectius de l'activitat?/ L'activitat era adequada per l'edat dels participants?/ Ha sorgit algun conflicte? Com s'ha solucionat? /Els recursos materials han esta adequats? /El temps marcat ha estat correcte?

Dinàmica: BUSCA ALGÚ QUE...
RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:
DESTINATARIS: Joves del projecte Singular.
OBJECTIUS: Aprendre a demanar assertivament les coses.
AGRUPAMENTS: Grups de 6, 4 joves “singulars” i 2 acompanyants
ESPAI: Tot el recinte escolar.
TEMPS: 10-15 minuts.
MATERIALS: 4 sobres amb 4 targetes dintre en les preguntes que han de fer als monitors. Una pastanaga, un salvavides o flotador, una samarreta de l'espanyol i una del Barça, un peluix de gos i un de serp, una guitarra de cartró.
DESCRIPCIÓ: Escrivim un perfil de monitor i el fem dins del sobre. Els repartim entre els joves i els expliquem que han de fer les preguntes escrites als monitors, fins que trobin el monitor que concordi amb el perfil buscat. Allixonem als monitors perquè només contestin les preguntes fetes correctament, teatralitzant les situacions i utilitzant els materials a dalt descrits.
AVALUACIÓ: Tindrem en compte les bones maneres en la forma de preguntar i dirigir-se als monitors. Que l'activitat sigui dinàmica i que els nois i les noies aprenguin divertint-se.

DINAMICA: ENDEVINA LA TEVA PRÒPIA QUALITAT.

RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:

OBJECTIUS: Adonar-se i acceptar les pròpies qualitats.

DESTINATARIS: Alumnes del projecte singular

AGRUPAMENTS: 6 persones.

ESPAI: Pati.

TEMPS: 10-15 minuts.

MATERIAL: Tisores, cartolines i retolador.

DESCRIPCIÓ:

Elaborarem dotze cartells amb diferents qualitats: ALEGRE, GENERÓS, SINCER, SOLIDARI, SOMIADOR, CREATIU, CARINYÓS, SENCILL, ATREVIT, SIMPÀTIC, COMUNICATIU, TREBALLADOR. Col·locarem els cartells amb les diferents qualitats repartits pel pati. Farem una rodona amb tots els participants, i cada membre de la rodona per ordre, haurà de buscar una qualitat i posar-li al company que cregui que la té. Així successivament fins que s'acabin tots els torns. Una vegada hagin acabat tots, nosaltres direm les qualitats que hi havia i ells han de dir quina qualitat creuen que els hi han posat els seus companys. Per finalitzar, miraran quina qualitat els hi han posat.

VALORACIÓ:

En aquesta dinàmica valorarem la participació dels alumnes i la iniciativa d'ells mateixos. L'interès que posen en buscar el cartell. La seriositat que tenen a l'hora de posar els cartells als seus companys.

Dinàmica: EL CABDELL DE LLANA

RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:

DESTINATARIS: Els alumnes del projecte singular, nens/es a partir de 13 anys.

OBJECTIUS: Treballar l'autoestima i la cohesió del grup
Afavorir la descoberta de les pròpies potencialitats.
Adonar-se de la importància del grup en el creixement personal.

AGRUPAMENTS: Grups de 6 nens/es

ESPAI: En una classe buida, que aquell dia serà l'aula 0.03 de l' Institut.

TEMPS: Uns 15 minuts aproximadament.

MATERIALS: Un cabdell de llana i cadires en rotllana.

DESCRIPCIÓ: El grup està assegut en cercle sense deixar espais buits. El cabdell el té el monitor i el llença a una altra persona del grup subjectant l'extrem. Just abans de llençar-lo diu en veu alta: "Em dic i vull oferir-vos la meva (una qualitat personal positiva) ".

Qui rep el cabdell repeteix l'acció, diu el seu nom i ofereix una qualitat positiva al grup.

Quan acaba llença el cabdell a una altra persona subjectant el fil de manera que quedi més o menys tensat (sense que arribi a tocar el terra). Quan tots hagin rebut el cabdell quedarà formada una estrella de tantes puntes com participants.

AVALUACIÓ:

En primer lloc, convidarem als participants, a que expressin com s'han sentit.

Els farem reflexionar a l'entorn de les potencialitats, de vegades ocultes, que cadascú té i com aquestes poden créixer dins el grup, i ajudar a créixer a les altres persones. Aquestes potencialitats les hem d' anar posant en pràctica al llarg del curs.

La imatge d'estrella sol ser bastant eloqüent, però es pot fer algun comentari o convidar a algú que el faci. Alguns suggeriments són:

- Tots som necessaris per mantenir la xarxa tensa, si un deixa anar, s'afluixa una mica la xarxa. És un treball realitzat entre tots, el clima de classe dependrà de tots i cada un de nosaltres.
- La xarxa té també un simbolisme de seguretat, com la dels trapezistes al circ: amb una xarxa teixida de noms, rostres i qualitats posades al servei que el grup funcioni, podem sentir-nos més segurs que en solitari.
- Seguint amb aquest símil, la xarxa pot ser el matalàs que esmorteïxi les situacions conflictives en el nostre centre, donant seguretat a tots aquells que vulguin ser escoltats i atesos, al marge de les vies disciplinàries.

Dinàmica final: L' ARBRE DELS VALORS

RESPONSABLES DE LA DINÀMICA:

DESTINATARIS: Joves projecte singular.

OBJECTIUS: Tancar la gimcana i que vegin que treballant en grup pot sortir una cosa molt bonica.

AGRUPAMENTS: 4 grups de 6 participants.

ESPAI: L'entrada de l'Institut.

TEMPS: 10-15 minuts.

MATERIALS: Cartolines en forma de fulles amb diferents valors i cinta de doble cara (o cola).

DESCRIPCIÓ:

1. Un cop acabada la gimcana tots ens reunim a l'entrada de l'Institut.
2. En Domènec i la Teresa ens explicaran el procediments de la final.
3. Per grups passaran a enganxar les fulles, ordenadament. Primer passarà un grup, després l'altre, i així contínuament.
4. Per celebrar la final, conjuntament farem un Harlem Shake.

AVALUACIÓ:

Aquí farem una avaluació general de tota la gimcana. Els hi preguntarem si s' ho han passat bé, si creuen que han après alguna cosa i si s' han sentit a gust amb el seu petit grup i amb el gran grup.