

GIMCANA DE LES EMOCIONS

Dipsalut posa a disposició dels casals municipals que implementin aquesta proposta la gimcana de les emocions dinamitzada, que reforçarà el treball dut a terme durant el Casal i servirà com element motivador, ja que els infants podran posar en pràctica les emocions de forma lúdica i motivadora. Una persona especialista en lleure educatiu es posarà en contacte amb el casal i pactarà les dates per realitzar la gimcana a cada casal participant.

Per a dur a terme aquesta activitat no cal cap requeriment tècnic especial. Està pensada per dur-la a terme al pati i la persona que la condueix portarà tot el material necessari per realitzar-la. Es preveu que es pugui fer més d'una representació, en funció del nombre d'alumnes participants. Ens pot servir com a tancament o com a treball previ de les propostes pedagògiques de les cinc emocions bàsiques: alegria, tristesa, por, amor i ràbia.

Durada: aproximadament 1 hora i 30 minuts.

Material: carta en què en Blau i la Lila demanen ajuda, mapa amb l'ordre de les proves (un per grup) i retoladors (per marcar les proves superades).

Desenvolupament: el fil conductor de l'activitat són dos personatges (en Blau i la Lila), que ens envien una carta dient que no troben les emocions (ara que ja havien après a identificar-les!) i demanant-nos ajuda. Per trobar les emocions, formem grups per poder passar plegats les cinc proves (una per emoció) repartides pel pati, les quals estaran identificades amb un cartell que indicarà el nom de l'emoció i una targeta que explicarà la prova que s'ha de superar. Som-hi! Donem a cada grup un mapa amb l'ordre de les proves, i cada monitor acompanya un grup d'infants.



PROPOSTES DE PROVES:

ALEGRIA. Per tal d'ajudar en Blau i la Lila, definim entre tots què vol dir aquesta emoció i expliquem quan la sentim. Podem posar exemples de vivències del casal. Les anotem en una cartolina o paper d'embalar gran, per fer un recull. Seguidament fem una petita guerra d'aigua amb xeringues (una per infant), que recarreguem en palanganes (una per cada dos infants) al ritme de música festiva. Abans de passar de prova, preguntem als infants quines emocions han sentit fent la remullada i anotem les que deriven de l'alegria.

Material: cartolina gran, retoladors, xeringues, cubells i aigua.

TRISTESA. En aquesta prova, els infants han de resoldre, entre tots, una sopa de lletres gegant buscant paraules relacionades amb la tristesa. Després, els proposem que escriguin una carta o facin un dibuix a la Lila en què li expliquin què saben d'aquesta emoció, què els va bé a ells quan la senten, etc.

Material: sopa de lletres impresa en DIN-A3, llapis o retoladors i papers.

POR. La Lila està preocupada. Què farà ara si no té por? Proposem als infants que facin una petita representació de diverses situacions que els facin sentir por. Potser així refrescaran la memòria de la Lila. Seguidament els diem que, per superar la prova, han de trobar unes peces que estan amagades pel pati, amb les quals podran fer un trencaclosques, i qui sap si trobaran algun missatge. Podeu posar un missatge d'ànims o de felicitació o bé donar alguna pista necessària per al desenvolupament de la gimcana.

Material: 5 trencaclosques (un per grup) amb la imatge de la Lila i en Blau.

AMOR. La Lila i en Blau no saben reconèixer l'amor. A més, hi ha tant de soroll que aquest cop no ens serviran les paraules per explicar-los-ho. Així que, amb mímica, farem gestos i accions que puguin demostrar aquesta emoció! Després podem oferir als infants que facin un mural col·lectiu que representi l'amor, amb pintures de dits. Per fer-ho d'una manera divertida i respectant la distància de seguretat, farem relleus: els infants aniran

a pintar al mural un per un, cadascun durant un minut. Podem fer diverses rondes i complementar els dibuixos dels altres. La idea és fer un mural grupal ple d'amor!

Material: paper d'embalar, oueres de 6 forats (una per infant) i pintures de dits.

RÀBIA. En Blau sent un garbuix, té molta calor; diu que sembla tenir un volcà a dins! Però què els passa??? Demanem als infants que responguin:

- *Quina emoció creuen que poden estar sentint?*
- *El cos pot donar alguna pista, quan sentim aquesta emoció?*
- *Podem representar-ho?*
- *Podem fer alguna activitat o acció que ens vagi bé per abaixar la intensitat d'aquesta emoció quan es desborda?*

Després d'aquest debat, resulta que en Blau recorda que a ell li va súper bé fer punteria! Això la fa estar concentrat i, a la vegada, necessita calma per encertar. Voleu provar? Doncs vinga, a veure si encerteu!

Material: cubells o caixes de cartró decorades amb diferents forats i xapes d'ampolla (podem demanar als infants que en portin, per tal de tenir-ne individualment).

TANCAMENT. Un cop tots els grups han passat per totes les proves, fem sonar la música per reagrupar-nos en algun lloc del pati. Fem un moment de posada en comú de com ha anat, com s'han sentit, si creuen que han pogut ajudar en Blau i la Lila... Abans d'acabar, els infants trobaran una nota/carta de la d'en blau i la Lila! Resulta que ens donen les gràcies, ja que els hem ajudat moltíssim. Ja tornen a poder identificar les emocions i estan tan contents i CALMATS que es veuen capaços de començar a identificar-ne de noves! Us atreviu a descobrir amb ell i ella l'emoció de la CALMA?!

VISUALITZACIÓ «TORNAR A CASA». Demanem als infants que, amb els ulls tancats, i amb l'ajut de la imaginació, creïn un espai de calma, on sentin seguretat i no s'hagin de preocupar de res. Un lloc on estiguin sols i soles, i que no conegui ningú més. Un lloc a mida. Si és al bell mig de la natura, millor. Haurem d'anar guiant la visualització: Com hi arribes? Si hi vas caminant, notes el terra sota els peus... Si hi arribes volant, notes el vent a la cara... Què hi ha al voltant? Quin color hi predomina? Estàs menjant? Sents alguna olor? Un cop tenen identificat l'espai on se senten completament com a casa, els diem que aquest espai sempre hi serà quan el necessitin, que serà el seu refugi quan

vulguin sentir calma, i que té l'avantatge que hi poden accedir des de qualsevol lloc, només amb la imaginació. És casa seva.

Material: carta de la Lila i en Blau en què donen les gràcies

ORDRE DE LES PROVES. No hi ha un ordre establert, es pot començar per qualsevol prova, de manera que diferents unitats de convivència poden fer la gimcana a la vegada. La idea és que cada grup segueixi un ordre diferent.

A continuació trobareu les cartes demanant ajuda i d'agraïment de la Lila. Us les podeu imprimir i mostrar-les als infants. També teniu la sopa de lletres amb les solucions

Bones, mainada!

Com esteu? Com van aquests dies de Casal? Us escrivim perquè necessitem

A J U D A !!!

Sí, sí, ajuda, ho heu llegit bé... i em sembla que vosaltres, que us esteu tornant uns/es cracks de les emocions, em podreu ajudar...

Resulta que teníem totes les emocions guardades dins d'un sac perquè volia anar a veure un bon amic que està fet un embolic:

«Tranquil, Blau, que vinc amb el meu sac d'emocions!
Segur que en traiem l'aigua clara i descobrim què sents!» –
li he dit tota contenta.



Així que em vaig endur la por, l'alegria,
l'amor, la ràbia i la tristesa... i resulta...
que el sac tenia

un forat!!!

He perdut totes les emocions! Ara no
puc ajudar en Blau, i amb tant garbuix i
tants nervis l'embolic m'està atrapant a
mi... tinc ganes de plorar...

Això és que estic alegre, no?

I la por em fa sentir un volcà dins, oi?

I amb l'amor tens ganes de donar cops de peu, pot ser?

Em podeu ajudar a posar una mica d'ordre a tot plegat, si us plau?

LILA!

Mil gràcies!!!

Sabia que podia confiar en vosaltres!

Ho heu aconseguit!!!

M'heu ajudat moltíssim amb les vostres pistes, i amb tot el que m'heu explicat ja puc tornar a identificar les emocions...

I ara sí que podré anar a ajudar en Blau! I ara sí que li puc tornar a dir:

«Tranquil, Blau, que vinc amb el meu sac d'emocions.
Segur que en traiem l'aigua clara i descobrim què sents.
Que els nens i nenes del Casal m'han ajudat un piló, un
munt, molt i més!» –I li podré explicar també que...

Amb la **RÀBIA** de vegades puc sentir un volcà en erupció dins i sentir-me irriat/da...

Quan sento **AMOR** puc sentir confiança, tendresa i satisfacció.

Amb la **TRISTESA** puc tenir ganes de plorar i d'estar sol/a...

La **POR**, quan és molt intensa, es diu terror...

I resulta que amb l'**ALEGRIA** puc sentir GRATITUD,

que és el que ara sento per tots i totes vosaltres.



SOPA DE LLETRES

B	L	L	A	G	R	I	M	A	S	I	C	O	N
O	C	O	W	S	M	A	R	T	E	I	M	A	G
I	A	N	E	N	G	S	I	T	A	S	F	O	I
A	C	E	V	I	P	U	T	O	D	B	C	H	O
X	L	O	B	O	B	A	K	R	I	P	S	O	N
A	D	O	L	O	R	I	M	U	S	C	I	C	A
M	I	A	R	S	Q	U	A	T	G	I	P	O	M
A	N	T	E	W	B	U	I	M	U	P	E	L	A
M	I	B	U	C	O	D	E	T	S	U	N	I	A
A	N	G	O	I	X	A	Y	E	T	U	A	T	I

SOPA DE LLETRES (solució)

B	L	L	A	G	R	I	M	A	S	I	C	O	N
O	C	O	W	S	M	A	R	T	E	I	M	A	G
I	A	N	E	N	G	S	I	T	A	S	F	O	I
A	C	E	V	I	P	U	T	O	D	B	C	H	O
X	L	O	B	O	B	A	K	R	I	P	S	O	N
A	D	O	L	O	R	I	M	U	S	C	I	C	A
M	I	A	R	S	Q	U	A	T	G	I	P	O	M
A	N	T	E	W	B	U	I	M	U	P	E	L	A
M	I	B	U	C	O	D	E	T	S	U	N	I	A
A	N	G	O	I	X	A	Y	E	T	U	A	T	I