

VIU LES EMOCIONS (CI-CM-CS)

	1r dia	2n dia	3r dia
Matí	Jocs de coneixença i descoberta de l'entorn	Circuit sensorial (creació i guia-"pigall")	Jocs cooperatius Festa de la felicitat
	<i>Dinar</i>	<i>Dinar</i>	<i>Dinar</i>
Tarda	Malabars i Equilibris Treball emocional	Art i moviment Treball d'emocions	Tornada a l'escola
	<i>Sopar</i>	<i>Sopar</i>	
Nit	Joc de nit	Joc de nit / Discoteca	

OBJECTIUS DE L'ESTADA

Objectius generals:

- Adquirir noves habilitats i destreses que promoguin el desenvolupament integral dels nens i nenes.
- Aprendre a gestionar les emocions emprant el joc com a eina metodològica.
- Aprendre a conviure i a respectar les normes establertes per part de l'alberg, els monitors i els tècnics de les activitats.

Objectius específics:

- Aprendre noves formes de conèixer-nos per dins tot identificant les emocions i gestionant-les de manera positiva.
- Entrenarem les nostres habilitats individuals i socials per a millorar la nostra relació tant amb els altres com amb nosaltres mateixos.
- Millorarem la nostra intel·ligència emocional així com obtenir eines i recursos per a ser més feliços al nostre dia a dia.

METODOLOGIA

- Tot això ho farem a través de jocs, activitats a la natura, dinàmiques sensorials, reptes, treball en equip,...
- Seguiment de les explicacions del monitor/a.
- Arribar a conclusions i idees pròpies a través de les preguntes proposades pel monitor/a.

CONTINGUTS

Introducció i jocs de coneixença

Presentació de l'estada, introducció de conceptes bàsics i jocs per:

- Conèixer el grup d'alumnes i facilitar la relació amb tots els monitors.
- Desenvolupar habilitats físiques així com actitudinals vers els companys.
- Motivar els alumnes per participar de totes les activitats que es duran a terme.
- Conèixer i habitar-nos als espais de l'alberg.

Malabars i equilibris

Aprendrem a trobar l'equilibri del nostre cos de manera individual, per parelles o en grups. Hem de ser àgils i estar atents per no caure! També experimentarem amb xanques, plats xinesos, hula-hops, diàbolos... a través d'un circuit. En aquest camí toparem amb la frustració però acabarem guanyant el camí cap a l'auto-superació.



Circuit sensorial

Despertarem els nostres sentits passant per un circuit sensorial. A continuació crearem els nostres propis circuits utilitzant la imaginació i guiarem per ell als nostres companys que aniran amb els ulls tancats perquè els explorin, després serà a l'inversa. D'aquesta manera podrem treballar la por i també la confiança.



Art i moviment

Si ens sabem escoltar bé, segur que el nostre cos té moltes coses a dir-nos. Sabrem expressar-les al ritme de la música? Adquirirem consciència corporal i crearem entre tots una seqüència d'emocions a través del cos. A continuació expressarem aquestes emocions en forma d'art plàstic. Amb aquest treball artístic coneixerem emocions com són l'admiració i aprendrem a gestionar la gelosia.



Jocs cooperatius

Aprendre a treballar de forma cooperativa és molt important, per aquest motiu farem un seguit de jocs cooperatius on podrem posar a la pràctica les diferents emocions que hem treballat aquests dies i veurem que fer les coses conjuntament és molt més divertit i eficient que fer-les sols.

Festa de la felicitat

Aquests dies haurem treballat les emocions per aconseguir millorar la nostra intel·ligència emocional i per així obtenir eines i recursos per a ser més feliços al nostre dia a dia. Per això, acabarem aquests dies amb la festa de la felicitat: danses, colors, alegria, música,...

Treball emocional

Cada dia farem treball emocional a través de diferents dinàmiques. Aprendre a posar nom a les coses que sentim en segons quines situacions, a relacionar-les amb d'altres que hem tingut altres vegades també. Amb aquesta identificació de les emocions podem aprendre a gestionar-les de manera positiva.

