

# *loga i educació*

*Cos, ment i emocions en l'aprenentatge*

Recull de pràctiques

Formadora: Dolors Garcia Debesa  
Febrer-Març 2017



## EXPERIÈNCIA I APLICACIÓ D'UNA PRÀCTICA A L'AULA

Eva Escuin i Dilmé

L'exercici que he triat és una variant del que vam fer el 25 de febrer: **EL SEMÀFOR**. Per fer l'exercici tan sols utilitzaré dos colors de gomets, per tant el puc anomenar : **Els dos colors**. He decidit fer-ho així per l'edat dels nens i nenes que el portaran a la pràctica. En aquest exercici hi afegiré prèviament l'explicació d'un conte "**El monstre de colors**" d'Anna Llenas.

Dins de l'escala de Patanjali el situaré en el NIYAMA ja que és l'estadi que ens permet arribar a les emocions i el YAMA perquè el coneixement de les nostres pròpies emocions ens porten i ens ajuden a tenir consciència dels altres.

Com que per complementar el semàfor o els dos colors, utilitzo un conte i forma part de l'exercici també el situaria en l'estadi del DHARANA. Per entendre el concepte del conte hem de tenir present punts tant importants, com atenció i concentració. També hi podem trobar el PRANAYAMA ja que quan acabo la sessió de psicomotricitat hi afegeixo la respiració de l'abella. Però això no és pròpiament dins de l'exercici.

### DESCRIPCIÓ DEL GRUP

**Nivell:** Alumnes de 2 a 3 anys

**Nombre alumnes:** Dos grups de 16 nens i nenes

**Lloc:** Aula de psicomotricitat

**Moment, durada de la pràctica:** Es fa una sessió de psicomotricitat( 45') i l'exercici es fa en els últims 15 minuts.

**Vegades que es realitza:** una sola vegada amb cada grup . No he tingut més sessions per poder practicar amb el mateix grup. Faig la psicomotricitat a tota la Llar.

**Objectius(exercici portat a terme):**

- Reconèixer les emocions , poder diferenciar-les i anomenar-les.
- Expressar les emocions i els sentiments.
- Prendre consciència de les emocions i els sentiments dels altres.
- Recordar el conte.
- Potenciar concentració i atenció.
- Gaudir del joc.

### Descripció Sessió de psicomotricitat

- Ritual d'entrada.
- Es treballa el moviment i els sons que emeten diferents animals. Per exemple: trepitjar fort com un elefant, saltar com una granota, caminar com un gos, formiga,tortuga, volar com un ocell...i tots els sons que emeten.
- Acabem la sessió de psicomotricitat i ens asseiem a terra en rotllana i amb les orelles tapades fem el brunzit de l'abella tres vegades ( aquest exercici ja el coneixen ja que l'han practicat en diferents moments a l'aula amb les seves educadores).
- Ritual de sortida: conte

## **DESENVOLUPAMENT DE L'EXERCICI**

Per acabar la sessió de psicomotricitat una de les coses que fem és explicar un conte, en aquest cas he triat: “ **El monstre de colors**” per treballar i introduir el tema de les emocions i utilitzar els gomets de colors.

Cada un dels colors que surten en el conte estan relacionat amb una emoció. Aprofitem per practicar amb gestos i moviments del cos, les emocions que surten en el llibre: alegria, tristesa, por, tranquil·litat, ràbia, enamorament.

Un cop acabat el conte, els presento els gomets de dos colors. Com ja he dit abans he decidit triar dos gomets, un vermell que el relaciono amb la ràbia i amb l'estar enfadat i el gomet groc que està lligat amb l'alegria i l'estar content.

De moment amb dos colors és suficient perquè entenguin la diferència dels dos estats ( enfadat-content).Quan s'entén el concepte es poden anar introduint altres emocions.

Aquí per l'edat que tenen seria difícil introduir el tercer color del semàfor ja que els costaria entendre l'estat de ni estar bé ni estar malament.

Els ensenyo els gomets vermells i els pregunto quina cara feia el monstre de colors quan està vermell i com es troba. Faig el mateix amb els gomets grocs. Llavors amb els gomets a la mà, els vaig preguntant un per un, si estan contents i els ensenyo els gomets grocs o si estan enfadats i els ensenyo els gomets vermells .

Escullen com se senten en aquell moment.

## **RESULTAT FINAL**

En els dos grups el resultat és similar, la majoria trien el gomet groc perquè diuen que estan contents . En un grup surten 13 grocs i 3 vermells. I en l'altre grup 14 grocs i dos vermells.

Quan se'ls pregunta perquè estan contents diuen que: els agrada el conte ( els agrada que el monstre estigui content), els agrada fer d'animals... Els que han triat el color vermell diuen que: un company els molesta, estan enfadats...

El més curiós és que hi ha un nen que diu que ell vol el color vermell . Jo li dic no fas cara d'estar enfadat, sembla que estiguis content i amb els gestos i el cos posa la cara d'enfadat. Evidentment li dono el gomet vermell.

El resultat d'aquest exercici amb els dos grups m'ha sorprès gratament ja que pensava que els costaria força captar el concepte i la majoria va entendre el que es demanava i a més a més, s'ho van passar molt bé i els va agradar molt portar un gomet a la mà. Quan van arribar a l'aula ho van explicar a les seves educadores.

S'entén que les explicacions que fan són sempre a un nivell de nens i nenes de 2 a 3 anys.

No he fet cap registre de l'exercici amb fotos pel permís dels drets d'imatge.

# IOGA I EDUCACIÓ: COS, MENT I EMOCIÓ

Francesca Caballero Martínez

## EXPERIÈNCIA I APLICACIÓ D'UNA PRÀCTICA A L'AULA.

Exercicis de respiració

En l'escala de *Patanjali* els exercicis de respiració corresponen al **Pranayama**

### Descripció del grup

Nivell: P3, P4 i P5 o 2n Nombre d'alumnes: 14

- **Lloc, moment, durada de la pràctica:** A 2n els exercicis de respiració conscient els fem sempre entrant del pati a les 11.30h i tenen una durada aproximada de 10 minuts, el temps per tornar a reprendre la concentració abans de la classe pròpiament dita. En el cas dels alumnes d'infantil ho fem quan fem els tallers internivell i barregem alumnes dels 3 cursos P3, P4 i P5. Amb els d'infantil fem respiracions conscients i exercicis d'ioga.
- **Quantes vegades has experimentat aquest exercici?** Als tallers internivell amb infantil i cada vegada que tenim classe després del pati amb els de 2n.
- **Objectius:** Amb els alumnes de 2n l'objectiu principal és que puguin desprendre's de les tensions acumulades al pati i del joc. Fer les respiracions conscients perquè puguin connectar de nou amb ells mateixos i recuperin la concentració. En el cas d'infantil el que ens interessa és que aprenguin a gaudir també des de la calma, fluint amb la respiració natural i aprenen postures corporals que els ajudarà a estar més centrats i a cultivar l'atenció.
- **Descripció del desenvolupament de l'exercici:**  
Els nens quan arriben del pati beuen una mica d'aigua amb consciència i després fem una pràctica per activar l'atenció i la concentració. Primer els hi diem que tanquin els ulls i respirin a poc a poc, com quan estem a punt d'anar a dormir. Els hi fem parar atenció en els sorolls externs (un cotxe del carrer, un ocellet,...) i ens mantenim en silenci. Després de fer això durant uns minuts. Posem l'atenció en els sorolls que podem percebre a dins de l'aula (el tic tac del rellotge, el motor de l'ordinador, ...) després aprofundim més amb el silenci i l'atenció i intentem sentir la nostra pròpia respiració. En acabar obrim els ulls i fem uns exercicis de respiració conscient, primer ens posem la mà a la panxa notant com puja i baixa, després fem exercicis alternant la respiració per les dues fosses nassals, perquè prenguin més consciència del funcionament del nas, tot plegat asseguts amb l'esquena recta i la barbata una mica en dintre per estirar les cervicals, els hi diem que es pensin que són un titella i els estiren d'un fil pel centre del cap. En cas d'estar a la sala de psicomotricitat amb els alumnes d'infantil ho fem a terra. També els convidem a experimentar amb l'aire calent (quan espirem) i l'aire fred (quan inspirem) i els fem conscient de la diferència entre ambdues. A vegades també els convidem a jugar a conduir un globus amb palletes, per estimular l'aparell respiratori. O a jugar a futbol amb paperets. (Veure imatges full 2). Si estem a l'aula de psicomotricitat fent tallers aprofitem també per realitzar alguna Assana.



▪ **Resultat:**

L'experiència és molt positiva tant per els alumnes com per mi com a mestra. Aquestes pràctiques et permeten gaudir de l'educació des d'una òptica més global entenent que "ment sana in corpore sano". L'experiència em diu que si tens una bona consciència corporal millores el teu rendiment. Si entenem que som un tot i que cos i ment van lligats aquests exercicis esdevenen indispensables pel dia a dia a l'aula. Inclòs a vegades ells mateixos te'ls demanen abans d'entrar. Nosaltres ja ho estem aplicant de forma sistemàtica juntament amb la Kinesiologia educativa.

**IOGA I EDUCACIÓ: COS, MENT I EMOCIÓ**

**FENT RESPIRACIÓ CONSCIENT**



**FENT ASSANES...A AQUESTA NOSALTRES LI DIEM FER LA MUNTANYA**



**JUGANT A FUTBOL AMB PAPERETS I GLOBUS**



## ASANA DE LA PINÇA

Laura Xargay Garcia

### ASANA DE LA PINÇA

Laura Xargay Garcia

#### Situació de l'exercici a l'escala de Patanjali:

L'exercici escollit ha estat el de l'asana de la pinça. Es tracta doncs d'una asana, per tant, a l'escala de Patanjali (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dyana, Samadhi) se situa en el bloc de Asana (postura correcta).

#### Descripció del grup:

- Nivell:

Alumnes de P3, P4 i P5 (es treballa amb grups d'internivells).

- Nombre d'alumnes:

Un grup de 12 nens i nenes.

- Lloc, moment, durada de la pràctica:

Aquest dimecres de 11:30 a 13 hores vaig haver de substituir al mestre de psicomotricitat. Em va comentar que els volia ensenyar les parts del cos, així com les articulacions més senzilles (coll, espatlles, colzes, canells, cintura, genolls i turmells). Vaig considerar que seria un bon moment per a introduir alguna asana de ioga treballada durant el curs.

Durant 45 minuts vam estar treballant amb aquesta activitat, combinant el treball de l'asana amb el treball del nom de les parts del cos i les articulacions i l'aprenentatge d'una cançó.

- Quantes vegades has experimentat aquest exercici?

L'he experimentat una vegada aquesta setmana. Tinc intenció de repetir l'activitat amb els altres grups de P3, P4 i P5 aquesta setmana a l'hora d'educació artística.

- Objectius:

-Dur a terme un exercici de postura correcta (asana).

-Treballar la flexibilitat.

-Dur a terme l'exercici asseguts (fent la pinça al terra) i drets (plegant el cos cap endavant).

-Aprendre la cançó de "Cap, panxa, genolls i peus" i aprendre el nom de les parts del cos que hi apareixen.

- Descriu el desenvolupament de l'exercici, narrant en estil directe els diàlegs i les consignes que has emprat.

Poseu-vos drets en rotllana, a veure, que sabem a on tenim el cap? A veure, ens el toquem? I la panxa? I els genolls? No, això són els colzes! No això són les espatlles? Molt bé! Els



genolls! I els peus? A veure, panxa? Cap? Peus? Genolls? Perfecte! A veure més de pressa? Cap, panxa, genolls i peus. Molt bé, seiem així en rotllana.

Ara ens imaginarem que som una pinça gegant o bé la boca d'un cocodril. Sabeu com són els cocodrils? Sí, tenen una boca mooooolt gran! Obrim ben oberta aquesta boca i poc a poc l'anem tancant. Així, molt bé, estirem bé les cames, estirem ben estirats i a munt els braços i a poc a poc, la boca ben estirada a lentament es tanca fins a tocar els peus i ens estem una estoneta així ben estirats, qui pugui que s'agafi dels peus, qui no, no passa res; podeu doblegar una mica els genolls si us fan mal les cames tan estirades.

Ara mireu, farem aquesta pinça, però ara més difícil perquè vull que us toqueu el cap, després la panxa, després els genolls i, finalment, els peus. A veure més de pressa? Cap, panxa, genolls i peus. Ho feu molt bé. Ara escoltarem aquesta cançó i ens tocarem les parts del cos que ens diu: "Cap, panxa, genolls i peus, genolls i peus, genolls i peus. Cap, panxa, genolls i peus i piquem de mans, hey!".

Ara si us fixeu bé, sentirem la cançó però quan digui AMAGUEM....CAP! no podrem dir cap! Ens el tocarem, però no podrem dir la paraula CAP. Ho provem? Som-hi!

"SHT, panxa, genolls i peus, genolls i peus, genolls i peus. SHT, panxa, genolls i peus i piquem de mans, hey!".

(Fem el mateix amb les paraules panxa, genoll, peus i piquem de mans, de manera que al final només diem "Hey!").

Ara més de pressa, heu de cantar i tocar-vos les parts del cos que sentiu, vinga! Perfecte! Esteu cansats? Ara ens estirarem endarrere així com estem, estirats i ens relaxem, estirem bé les cames, els braços, com si estiguéssim al llit al matí quan ens despertem...

- Resultat final (grau de satisfacció, dificultats...).

L'activitat ha anat molt bé. Als nens i nenes els ha agradat molt la cançó i el joc de no dir les paraules que havíem d'amagar. Tots han après a on estan els genolls. Els ha estat més senzill fer-ho drets que no pas asseguts. Tot i això, la majoria eren capaços de fer la pinça amb les cames ben estirades i es tocaven els peus sense flexionar els genolls.

## CONSIGNES PER FER EL TREBALL

Mireia Cañaveras Escuin

### EXPERIÈNCIA I APLICACIÓ D'UNA PRÀCTICA A L'AULA.

- He triat la pràctica del massatge de la columna com a experiència a l'aula, tot i que he portat en pràctica molts dels exercicis treballats en el curs.
- Aquest exercici el situo dins de l'escala de *Patanjali* en Pratyahara.
- 

### Descripció del grup:

- Nivell: P5
- Nombre d'alumnes: 10 alumnes en la primera sessió i 9 en la segona sessió, en total el 19 alumnes de la classe.
- Lloc: Vam realitzar l'experiència en la catifa de l'aula el dijous i divendres després del pati aprofitant que tenia mig grup. L'activitat va durar entre 30 i 40 minuts.
- Sessions: Aquest exercici l'he experimentat dues vegades amb dos grups diferents.
- Objectius: Pretenia amb aquest exercici donar a conèixer la importància de la nostra columna vertebral i treballar la postura i la relaxació corporal a través del massatge.
- Desenvolupament de l'exercici:

A l'entrar a l'aula van trobar una música relaxant sonant i un esquelet a la catifa que els va cridar molt l'atenció (motivació assegurada). Així que després de fer pipís, rentar mans i beure aigua, vam descobrir qui era, com es deia i com era.

“Us presento a en Manolo l'esquelet del companys més grans que ens l'han deixat perquè poguem descobrir com són els nostres óssos, per a que pogueu veure quants tenim i descobrir per a què serveixen”. Els ulls dels nens eren brillants i mostraven entusiasme i curiositat. Van preguntar per tot el que veien fins i tot pels claus i fils que subjectaven els diferents òssos. Vam estar parlant una bona estona fins que els vaig convidar a descobrir que passava amb la nostra columna quan ens movíem.

“Voleu descobrir que li passa a la nostra columna quan es mou?” Evidentment van dir que sí així que els vaig convidar a posar-se per parelles. Llavors, un de cada parella es va estirar a terra a sobre la catifa i van posar-se ben rectes. Un cop col·locats, els vaig demanar: “intenteu anar cap a un costat sense deixar de tocar la catifa amb l'esquena”. Així vam descobrir que arquejàvem l'esquena. Llavors, vaig demanar als que s'ho miraven que agafessin una xurro de plastilina i s'imaginessin que era la columna i els vaig demanar que la moguessin tal i com l'havien fet els companys. Després, vam posar la plastilina un altre cop recta i la columna també, i vam fer el mateix movent la part baixa, les cames. Vam seguir el mateix patró, primer els companys estirats a terra i després els altres amb la plastilina. En acabar, vam fer canvi, els que estaven estirats a terra es van situar drets i van agafar la plastilina, i els que estaven drets es van estirar a terra i vam fer el mateix que els seus companys. Un cop tots els alumnes havien vist que passava amb la columna els vaig convidar a descobrir la columna dels companys.



“Ara, aprofitarem que esteu a terra per girar-vos bocaterrosa i la vostra parella descobrirà la vostra columna” . Com que jo també ho faig, els companys que han de donar el massatge, veuen en tot moment com ho faig jo. “Recordeu que quan acabem el massatge diem que fem la corona i baixem molt a poc a poc fins a baix?. Doncs seguim el camí de la columna. Ara descobrirem perquè ho fem. Poseu les mans a baix del clatells i notareu les vertebres de les que parlàvem abans. Ajudeu-vos de les dues manetes. Anem descobrint el caminet baixant a poc a poc i caminant per sobre els òssos que anem notant fins arribar al final de columna”. Dit això, anem tocant i resseguint el caminet i es sorprenden mentre toquen. Els hi explico que és molt important cuidar-la i que a l’hora de fer massatge hem d’evitar tocar-la i pressionar-la perquè la podríem lastimar.

“Ara, sense tocar la columna i posant els ditets a cada costat d’ella, anem fent massatges de dalt a baix”. Anem fent un massatge a l’esquena on aconseguim un clima de concentració i relaxació excepcional. Aprofitem que ja havíem treballat com donar escalfor amb les nostres mans als companys, per fer-ho i arribar a tots els raconets de l’esquena del nostre companys. Llavors, anem acabant el nostre massatge acarontant la seva esquena cada vegada més fluix fins que el deixem de tocar i ens quedem asseguts al seu costat donant temps a que en mica en mica es vagi incorporant.

“Ara els que esteu estirats anem obrint els ulls de mica en mica, aneu movent els ditets de la mà, dels peus, i a poc a poc, us aneu movent i incorporant fins seure per donar les gràcies al vostre company i fer canvi”. La veritat és que estaven tant relaxats que els ha costat molt aixecar-se i estar actius per retornar el massatge. Han necessitat bastant temps i els companys s’han mostrat molt pacients esperant el seu torn. Un cop fet el canvi, hem repetit el procés del massatge. En acabar, ens hem assegut en rotllana a la catifa i hem parlat de com ha anat, que ens ha agradat, si hi hagut alguna cosa que els ha fet sentir-se incòmodes, com se senten,...

Ha estat una activitat de gran èxit. Els ha encantat i sé pels pares , que ha traspassat les parets de l’escola i molts nens i nenes, els han fet als pares.

# CURS IOGA: EXPERIÈNCIA I APLICACIÓ D'UNA PRÀCTICA A L'AULA

Maria Juncà Casadesús

## Exercici realitzat:

Comptar 12 respiracions (per iniciar-me i veure resposta dels alumnes)

Escala de *Patanjali*: Dharana

## Descripció del grup:

- Nivell: 3r ESO, grup adaptat.

És a dir, grup amb moltes casuístiques i que hi adaptem el nivell de les diferents matèries.

- Nombre d'alumnes: 22

- Lloc, moment, durada de la pràctica: Abans de començar la classe, a l'aula. matí 9h

- Quantes vegades has experimentat aquest exercici?

Dos. (Només els tinc 1 h a la setmana).

- Objectius:

1- fer-los la proposta i veure la reacció.

2- començar amb un exercici curt i veure si jo sabia portar-lo a terme de manera que ho rebessin gratament, tingués un resultat positiu i jo m'hi sentís còmode.

3- Tenir un punt de partida per anar introduint altres exercicis, de mica en mica que veiessin que eren capaços d'estar en silenci i respectar l'espai dels companys.

- Descriu el desenvolupament de l'exercici, narrant en estil directe els diàlegs i les consignes que has emprat.

És un grup molt dispers; Normalment, quan arribo a l'aula, estan aixecats, el material està guardat (quan el tenen), parlen d'una banda a l'altra ... costa una estona perquè es col·loquin i es disposin a treballar.

Quan es van anar col·locant al lloc, els vaig proposar què els semblaria "començar diferent".  
*Van estar molt receptius.*

Els vaig preguntar si a Educació física o en altres àmbits havien treballat la respiració, comentant i ensenyant les possibilitats (de pit i d'abdomen). Hi havia que ho coneixien però altres no.

Després vaig argumentar una mica: algun dia ja havíem parlat que a 1<sup>a</sup> hora del matí ja estaven molt esvalotats, que parlaven cridant, que han de respectar el torn de paraula ... I que potser aniria bé provar de tranquil·litzar-nos i relaxar l'ambient abans de començar.

*Vale Sí*

Aleshores els vaig fer deixar tot, que seuessin bé amb l'esquena recta i les mans a la panxa o a la taula (com volguessin) i vam fer una prova de la respiració.

*De mica en mica van anar baixant el to de veu, van anar provant i alguns callant*

Després els vaig explicar que faríem l'exercici de comptar 12 respiracions, sense presses, Cadascú al seu ritme i controlant de fer la respiració completa; que els aniria millor tancant els ulls ...

I que quan creessin que estaven a punt, ja podien començar...

*Van aconseguir estar en silenci absolut.*

*Al principi, algú obria els ulls per veure si els altres també ho feien...*

*Hi va haver dos alumnes que no ho van fer; en cap moment es van negar, però tampoc van fer l'intent (jo no els vaig dir res, com si no ho hagués vist). Van deixar fer als altres, respectant la quietud i silenci.*

Quan ja portaven un minutet, els vaig dir que, quan acabessin, no obrissin els ulls de cop. Que podien esperar una mica més, moure mans ... i de mica en mica van anar obrint ulls i mirant l'entorn. SORPRESOS D'ELLS MATEIXOS.

*Em van demanar si ho repetiríem, que els havia agradat molt i que havien estat molt bé. Crec que ells mateixos es van sorprendre d'haver aconseguit aquella calma, encara que fos en aquell petit temps.*

A mi em van sorprendre gratament;  
Pensava que podria haver-n'hi varies noies que no ho voldrien fer i que no serien capaces de deixar fer als altres.

Els va picar la curiositat i Ningú ho va qüestionar. Les dos noies que no hi van participar es van fer el desentès però al mateix temps miraven de reüll, esperant tranquil·lament. Crec que properament s'hi afegiran.

La majoria va demanar de repetir-ho.

Els vaig felicitar per haver aconseguit i assaborit aquella estona. I que ho repetiríem. Tinc ganes de repetir-ho i anar introduint coses noves, a poc a poc, de manera que jo també m'hi senti còmode.

La setmana que ve faré "Respirar i escoltar sons, de fóra a dins".

Un altre dia els portaré música de relaxació ...

Crec que és tot.

M'ha agradat el curs; m'ha aportat idees i eines que ens aniran bé a tots.

Moltes gràcies.

## **IOGA I EDUCACIÓ. COS, MENT I EMOCIONS EN L'APRENENTATGE**

**Maria Alba Comas Picañol**

INS Carles Rahola i Llorens

– He escollit l'exercici de resseguir el perfil de la mà en un paper blanc i escriure una qualitat/virtut a cada dit. Retallar-la, llegir en veu alta les qualitats i deixar la mà al terra fent un cercle al centre de l'aula.

– Aquesta activitat és una activitat NIYAMA de l'escala de *Patanjali*.

### **Descripció del grup:**

– Nivell: 4t d'ESO. Alumnes d'itinerari acadèmic, que volen cursar un batxillerat el curs vinent.

– Nombre d'alumnes: 30

– Lloc, moment, durada de la pràctica: INS Carles Rahola (Girona), aula del grup, dijous 23 de febrer abans del 2n pati (12h), durada 45 minuts.

– Quantes vegades he experimentat aquest exercici? 1 vegada. L'exercici l'he proposat al grup en què sóc tutora.

– Objectius:

· Fer reflexionar als tutorands sobre les qualitats que tenen, potenciant la seva autoestima.

· Observar com responen davant d'una activitat amb un alt contingut emocional per tal de conèixer-los més bé.

· Cohesionar el grup i millorar la imatge que tenen els uns dels altres.

– Descripció del desenvolupament de l'exercici, narrant en estil directe els diàlegs i les consignes emprades:

Parlo a poc a poc, mostrant interès i energia.

“Us proposo una activitat que he après en el curs de ioga que estic fent durant 3 dissabtes al matí a la UdG”

“L'activitat pretén treballar les emocions”

“Necessiteu un bolígraf o retolador i unes estisores”

“Ara us donaré un full a cadascú”

Reparteixo els fulls i hi ha qui pregunta si l'ha de retallar per la meitat... No dic res per tal de mantenir un punt d'intriga i atenció.

“Heu de resseguir la vostra mà amb el bolígraf o retolador que heu triat”

Hi ha qui ressegueix la mà dreta, altres l'esquerra, alguns amb els dits ben separats, altres amb els dits força junts...

Ens prenem el nostre temps i quan tothom ha acabat continuo donant instruccions:

“ Ara heu d'escriure a cada dit de la mà que heu dibuixat una qualitat que teniu”

Sorpresa. Hi ha alumnes que tarden alguns minuts a escriure la 1a qualitat! I la majoria tenen dificultats per trobar-ne cinc.

Alguns fan preguntes com ara:

“Ser perfeccionista és una qualitat?”

Cal ser pacient i esperar a que gairebé tothom hagi escrit les qualitats.

“Podeu retallar la mà”

Quan gairebé tothom ha retallat la mà i hem recollit els retalls de paper sobrants dic:

“Hem d'enretirar les taules cap els costats i fer espai al centre de la classe. Ens posarem en rotllana, cadascú amb la seva mà”

Es fa un cert enrenou... Costa una mica que tothom faci la rotllana. Demano silenci i continuem:

“Ara es tracta que, qui vulgui, comenci llegint les seves 5 qualitats en veu alta i deixi la seva mà al terra. Després un altre company llegirà les seves qualitats i deixarà la seva mà al costat de la primera. Entre tots cal fer una rotllana de mans”

Convido a que algú trenqui el glaç i decideixen fer-ho seguint l'ordre de la rotllana que han fet, a partir de la persona que ha decidit començar. Hi ha qui llegeix en veu baixa, qui riu...

Fem un cercle de mans molt bonic i quan acabem espontàniament comencem a aplaudir.

“Podeu recollir la vostra mà, que podreu endur-vos a casa.”

“Posem bé les taules i tornem a seure al lloc”

– Resultat final (grau de satisfacció, dificultats...).

Els alumnes en general s'ho han passat bé! I considero que els objectius que m'he proposat com a tutora s'han complert (veure objectius).

En acabar hem resumit a la pissarra les aportacions més destacades que han fet els alumnes quan els he convidat a valorar l'activitat:

- m'ha donat un temps per pensar en 5 qualitats i m'ha costat trobar-ne 5!
- m'ha agradat veure com es defineixen els companys a sí mateixos.
- no m'ha aportat res
- en aquesta setmana d'exàmens una activitat diferent ha anat bé.

No cal dir que es tracta d'una activitat molt interessant, que de ben segur repetiré...