



### Participants:

- Tot el grup classe
- Primària, Secundària, CFA, PTT, Formacions inicials...

### Recursos:

Recull de dinàmiques amb la finalitat de potenciar la participació i la cohesió del grup al principi o al final de cada sessió del Som-hi.

### Objectiu:

- Treballar la cohesió de grup per mitjà del joc cooperatiu.
- Recerca d'estratègies conjuntes.
- Fomentar l'organització grupal.

### DINÀMIQUES:

#### 1. Comptem? – (10 min).

Es tracta d'un joc per trencar una mica el ritme de la sessió. Comptem fins a 10 amb tot el grup, de forma aleatòria (sense seguir l'ordre de la rotllana). Si dues persones diuen el mateix número alhora, es torna a començar. No es poden organitzar prèviament. Podem acabar preguntant quines emocions els ha generat el joc.

#### 2. Ens aixequem! – (10 min).

Tot l'alumnat fa un cercle gran (es poden fer dos cercles per començar), i tothom ha d'aixecar-se alhora agafant-se els braços.

### **3. El director, el cec i el mut – (15 min).**

Es fa una línia imaginària a un costat de l'aula, una persona se situa darrera d'aquesta línia (el director) i davant tindrà el mut, que l'ajudarà a guiar, sense parlar, al cec. Aquests dos es mouen gràcies a les indicacions del director per aconseguir l'objectiu establert (per exemple, recollir els llapis de color vermell que hi ha escampats per la classe).

### **4. El «DESMAI» – (10 min).**

A cada alumne/a se li assigna un número secret (en tot el grup hi hauran tres o quatre 1, tres o quatre 2, tres o quatre 3...). Quan tothom té un número assignat (podem posar música), indiquem que vagin caminant per la sala tranquil·lament. Quan la persona dinamitzadora diu el seu número s'han de desmaiar i caure a terra. En aquest moment, la resta d'alumnat ha de reaccionar amb rapidesa per evitar que caiguin a terra.

Un cop acabat, ens asseurem i compartirem l'experiència reflexionant sobre com ha anat. Algunes preguntes que ens poden ajudar en la reflexió són: he arribat a caure a terra? M'he aliat amb algú per evitar que una altra persona caigués a terra?...

### **5. Peus lligats – (20 min).**

Per fer aquesta dinàmica us recomanem sortir al pati o a algun espai diàfan i gran, com un gimnàs. Necessitareu cordes o cintes fortes per lligar els turmells de l'alumnat. La dinàmica anirà augmentant de dificultat a mesura que avanci la sessió. Podeu començar fent parelles i lligant-los els turmells (el turmell esquerre d'una persona amb el dret de l'altra). Quan totes les parelles estiguin lligades, els expliquem que l'objectiu és fer un recorregut caminant (per exemple, d'una banda a l'altra de l'espai). La primera parella que arribi serà la que haurà assolit l'objectiu. Quan ja ho hàgiu fet de dos en dos, podeu lligar els turmells de 4 persones, després de 8, i així 3 o 4 vegades fins que tot el grup estigui unit per assolir l'objectiu. Tingueu present que la dificultat augmenta a mesura que hi ha més alumnes lligats, perquè les persones que estiguin al mig tindran ambdós turmells lligats. Això serà una motivació per trobar estratègies de coordinació. És interessant, tot i que opcional, crear un debat sobre la col·laboració i el treball en equip. Podeu compartir aquestes preguntes:

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Ha estat més fàcil en parelles, en grups petits o amb el grup sencer?
- Heu observat quina actitud teniu quan treballeu en equip? La sabríeu explicar?
- Hi ha alguna cosa que no us hagi agradat? Quina?
- I alguna cosa que us hagi agradat?
- Considereu que hi ha hagut col·laboració i treball en equip en aquesta dinàmica?

#### **6. Teranyina cooperativa – (15 min).**

Es forma una teranyina amb llana entre dos arbres/fanals... Es tracta de passar a l'altra banda de la teranyina sense tocar els fils, amb les mans agafades i ajudant-se entre tot el grup. Primer es pot intentar en grups més reduïts, i després anar augmentant la dificultat. No obstant, l'objectiu final és que tot el grup, amb les mans agafades, passi sense tocar la teranyina.

#### **7. «Mocador cooperatiu» – (15 min).**

Es tracta del joc clàssic del mocador, però amb la variant que es poden dir 2 números alhora (qui tingui els dos números sortirà agafat de la mà, a collibè, de *carretilla...*), 3 (*el sillón de la reina*), 4 o més (tothom junt, fent una fila, amb les mans agafades...).

#### **8. «El drac» – (15 min).**

Unes 8 persones d'un mateix grup van agafades per la cintura. El «cap» del drac, és a dir, la primera persona de la fila, ha d'intentar tocar la «cua» de l'animal, és a dir, l'última persona. El «cos», que correspon a la resta de l'alumnat, ha d'ajudar la cua a fugir.

#### **9. «El joc de les mareas» – (15 min).**

Totes les persones participants han d'estar estirades a terra bocaterrosa. Una persona s'ajau damunt dels cossos i perpendicularment a aquests. La finalitat és fer-la passar fins a l'altra punta mitjançant moviments ondulatoris amb el cos. Es pot seguir un ritme musical o cantar una cançó. Qui passa a l'altre costat ocupa l'últim lloc de la catifa humana.

**10. «Passa el cercle» – (15 min).**

Dividim la classe en dos o tres grups. Cada grup es col·loca en rotllana i s'agafen de les mans. Se'ls entrega un cercle i han de passar-se'l sense deixar-se anar de les mans (se l'han de passar pel cos i les cames).

**11. «El globus» – (15 min).**

Es fan grups, i les persones que els formen s'han d'estirar d'esquena a terra fent un cercle, unint els caps (com una estrella). Se'ls dona un globus i han d'evitar que aquest caigui a terra amb qualsevol part del cos. La cosa es pot anar complicant a mesura que avanci la dinàmica: només poden utilitzar les mans, després qualsevol part del cos menys les mans, posar tres globus en joc, etc. I, per últim, tothom s'ha d'agafar les mans i aconseguir l'objectiu així.