**FITXA D’ACTIVITAT**

| Nom de l’activitat | □ Joc d’interior □ Joc d’exterior □ Taller X Dinàmica □ Altres  Nom: Comencem els campaments amb emocions | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Branca | Estol | Nº participants recomanat | 15 |
| Durada | 2h | Espai: | Aire obert |
| Material | * Paper * Material per dibuixar i pintar | | |
| Resum de l’activitat | Diverses dinàmiques per a saber quin és l’estat emocional de l’estol al començar els campaments.  -L’escultor  -Anar a buscar algun objecte que representi el seu estat d’ànim  -Relaxació guiada  -Dibuix personal | | |
| Objectius a assolir | ● Reflexionar sobre l’estat d’ànim d’un mateix  ● Relaxar-se  ● Compartir emocions amb el grup  ● Aprendre a fer un exercici d'introspecció | | |
| Continguts a treballar | ● Intel·ligència emocional  ● Introspecció  ● Pensament creatiu  ● Psicomotricitat fina | | |
| Desenvolupament de l’activitat | Començarem demanant als llops que vagin a buscar per l’entorn algun objecte que representi com s’han sentit la setmana anterior.  Per fer l’escultor ens separem per parelles, un farà d’escultor i l’altre d’escultura. Primer començaren estovant el fang, és a dir fent u massatge dels peus fins al cap del company. Tot seguit hauran de col·locar la posició del company per representar el seu estat d’ànim.  Tot seguit farem una relaxació guiada amb música de fons de relaxació i fent lo típic d’anar dient que et pesen els peus, les cames, etc.  Tot seguit després de relaxar-se, els demanarem que facin un dibuix amb les expectatives que tenen amb els campaments.  També els demanarem que escriguin a un arbre el que poden aportar als campaments i que esperen rebre. | | |
| Avaluació de l’activitat | - Aspectes a millorar:  - Altres observacions: | | |