

Dinàmiques de grup.



Tolo Berrocal
Curso 2025-2026



INTRODUCCIÓ

Els primers dies de curs són molt més que un tràmit per organitzar horaris o repartir materials. Són un moment clau en què es posen les bases de la convivència, la motivació i la confiança mútua. Com assenyalen els estudis sobre clima d'aula, *un grup que se sent segur i connectat aprèn més i millor* (Jennings & Greenberg, 2009).

Invertir temps en dinàmiques de cohesió no significa perdre hores de contingut, sinó guanyar terreny en tot el procés d'aprenentatge. Un ambient en el qual l'alumnat es coneix, es respecta i comparteix metes comunes afavoreix la participació activa, redueix l'aparició de conflictes i promou un sentiment de pertinença essencial en l'etapa escolar (Cohen, McCabe, Michelli & Pickeral, 2009).

Aquest dossier reuneix **25 dinàmiques d'inici de curs** que es poden aplicar de manera flexible a cinquè de primària (i adaptar-se fàcilment a altres nivells). Estan organitzades en quatre blocs progressius:

PRESENTACIÓ I CONEIXEMENT: TRENCAR EL GEL I COMENÇAR A DESCOBRIR AFINITATS

- En les primeres trobades, l'alumnat necessita sentir-se visible i reconegut. Les dinàmiques de presentació permeten que cada nen o nena doni a conèixer aspectes de la seva identitat —gustos, interessos, experiències— i, alhora, descobreixi afinitats amb els seus companys. Aquest primer pas ajuda a reduir l'ansietat de l'inici de curs, fomenta la curiositat pels altres i comença a teixir les primeres connexions que sostindran la convivència.

COHESIÓ I CONFIANÇA: ENFORTIR VINCLES I GENERAR SEGURETAT MÚTUA

- Conèixer-se no és suficient: perquè un grup funcioni, cal aprendre a confiar. Les activitats de cohesió posen en joc la cooperació, l'ajut mutu i el respecte pels ritmes i aportacions de cada persona. L'alumnat experimenta que no està sol, que els seus companys ho sostenen i que junts poden superar reptes. D'aquesta manera, la classe comença a convertir-se en un espai segur on arriscar-se, equivocar-se i tornar a intentar-ho sense por.

COMUNICACIÓ I ESCOLTA: DESENVOLUPAR HABILITATS PER EXPRESSAR-SE I COMPRENDRE'S

- Un grup cohesionat necessita comunicar-se bé. Aquestes dinàmiques posen el focus en la paraula i en el gest: escoltar amb atenció, expressar-se amb claredat, respectar torns i captar no només el que es diu, sinó també el que se sent. Treballar la comunicació des del joc ajuda a prevenir malentesos i a fomentar una cultura de diàleg que serà clau durant tot el curs.

IDENTITAT GRUPAL: CONSTRUIR UNA VISIÓ COMPARTIDA DEL QUE EL GRUP VOL SER

- Finalment, la identitat del grup es consolida quan els alumnes comencen a veure's com un "nosaltres" i no només com un conjunt d'individus. Les activitats d'identitat conviden a projectar fites comunes, triar valors que els representin i crear símbols que reforcin la pertinença. Això converteix la classe en una comunitat amb propòsit, on cada alumne reconeix que aporta una cosa valuosa i que junts poden aconseguir més del que farien per separat.



Cada dinàmica inclou una descripció detallada, els seus beneficis, possibles inconvenients amb estratègies per pal·liar-los, i variants que permeten ajustar-la al context.

No es tracta de fer-les totes de cop, sinó de seleccionar les més adequades per al grup i el moment. L'objectiu és clar: **que els primers dies de classe no només serveixin per aprendre noms, sinó per començar a construir una comunitat d'aprenentatge cohesionada, motivada i amb ganes de créixer junts.**

PERTINENÇA, CLIMA I PREVENCIÓ DE L' EXCLUSIÓ

Un dels majors beneficis de dedicar temps a aquestes dinàmiques és que **alimenten el sentiment de pertinença al grup**. L'alumnat deixa de sentir-se un estrany en una aula nova i passa a veure's com a part d'una comunitat amb espai per a tothom. Aquest sentit de pertinença s'ha vinculat en la recerca amb un major benestar emocional i un millor rendiment acadèmic, perquè els nens aprenen millor quan se senten acceptats i valorats (Goodenow, 1993).

A més, aquestes activitats **milloren de forma directa el clima de l'aula**: redueixen tensions, generen confiança i fan que el dia a dia es visqui en un ambient més positiu. Quan l' alumnat es coneix, coopera i s' escolta, disminueix la probabilitat de conflictes greus i augmenta la disposició a treballar plegats cap a objectius comuns.

D' altra banda, en visibilitzar les diferències i posar en valor les aportacions úniques de cada persona, les dinàmiques funcionen també com una **eina preventiva davant la discriminació i la marginació social**. Els nens i nenes comproven que tots tenen alguna cosa a aportar —una història, una qualitat, un talent— i que aquestes diferències enriqueixen el grup. D'aquesta manera, es reforça la inclusió i es construeix un clima en el qual ningú queda fora.

En definitiva, les dinàmiques que trobaràs en aquest dossier no són un afegit anecdòtic, sinó un **pilar per construir una classe cohesionada, segura i inclusiva**. Són la inversió inicial que fa possible que la resta del curs es desenvolupi sobre bases sòlides de respecte, confiança i col·laboració.



BLOC: PRESENTACIÓ I CONEIXEMENT

ENTREVISTES CREUADES

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

S'organitza el grup en parelles. Cada alumne rep una petita guia de preguntes (poden estar escrites a la pissarra, projectades o lliurades en un full). Durant uns minuts, un alumne entrevista el seu company amb preguntes senzilles: nom, aficions, color favorit, un record de l'estiu, un somni per al curs... Després, s'intercanvien els rols.

Després d'aquest temps, cada alumne presenta a la resta de la classe el que ha après del seu company. L'ideal és que no el repeteixin com un llistat, sinó que el comptin amb certa personalització: "Us presento a Paula, li agrada molt el bàsquet i diu que vol aprendre a dibuixar millor aquest any".

El docent modera la ronda de presentacions i, si el grup és molt gran, es pot fer en subgrups o seleccionant alguns voluntaris per compartir.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Coneixement mutu:** permet que tots aprenguin alguna cosa sobre algú, fins i tot de companys amb els quals no solen parlar.
2. **Escolta activa i empatia:** l'alumne ha de parar atenció al seu company per després transmetre-ho bé.
3. **Ruptura de timidesa:** és més fàcil presentar-se a través d'un altre que parlar directament d'un mateix.
4. **Valor de la diversitat:** es visibilitzen gustos i aficions que enriqueixen el grup.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Nervis en parlar en públic:** alguns alumnes poden sentir-se insegurs en presentar-ne un altre. ✓ Solució: donar frases model de presentació ("Us presento a ____, el que més li agrada és ____"). Oferir l'opció de llegir l'escrit en lloc d'improvisar.
- **Desigual implicació:** pot ocórrer que un alumne preguntí molt i l'altre poc. ✓ Solució: marcar temps cronometrat per a cada rol i recordar que tots dos han de preguntar i respondre.



- **Risc d'informació superficial o repetida:** si tots pregunten el mateix, les presentacions poden resultar poc originals. ✓ Solució: incloure preguntes obertes i variades (ex.: "Si poguéssim tenir un superpoder, quina seria?").

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Entrevista amb rol de periodista:** se'ls dona una cartolina a tall de "micròfon" i han de simular una entrevista periodística.
2. **Entrevista il·lustrada:** en lloc de només apuntar respostes, han de fer un petit dibuix que representi el seu company (una pilota si li agrada el futbol, un llibre si li agrada llegir...).
3. **Presentació en trios:** en comptes de parelles, es fan trios perquè la presentació sigui menys directa i la pressió es reparteixi.
4. **Entrevista exprés (speed dating):** roten cada pocs minuts i entrevisten diversos companys, però sense presentació final en públic, només compartint què els va sorprendre més.

QUI COINCIDEIX AMB MI

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

El docent prepara una llista d'afirmacions senzilles i variades que els alumnes puguin respondre amb un "sí" o "no". Exemples:

- "M'agrada la pizza."
- "Tinc una mascota a casa."
- "M'encanta llegir còmics."
- "He viatjat en avió alguna vegada."
- "M'agrada el bàsquet."

La dinàmica es desenvolupa amb el grup de peu. El professor llegeix una afirmació i els qui hi coincideixen fan un pas endavant, aixequen la mà o es col·loquen en un altre lloc de l'aula prèviament acordat. Els altres romanen al seu lloc.

El procés es repeteix amb diverses afirmacions. És recomanable començar amb qüestions molt fàcils i universals per generar confiança, i introduir a poc a poc afirmacions més variades i originals.



Tancament possible: demanar que comparteixin en veu alta una cosa que els hagi sorprès, o destacar com en algunes coses som semblants i en d'altres de diferents.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Rapidesa i dinamisme:** en pocs minuts s'aconsegueixen diverses interaccions sense necessitat de material.
2. **Visibilització d'afinitats:** els alumnes descobreixen quins companys comparteixen els seus gustos, cosa que obre la porta a futures converses.
3. **Normalització de la diversitat:** s'observa que no tots responen igual i això també és positiu.
4. **Ruptura de la timidesa inicial:** com que l'acció és física (fer un pas, aixecar la mà), no requereix parlar gaire, cosa que facilita la participació.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Alumnes que rara vegada coincideixen amb els altres:** poden sentir-se exclosos si poques vegades fan un pas endavant. ✓ Solució: preparar afirmacions que abastin una gran varietat d'experiències per assegurar que tots coincideixin alguna vegada; reforçar verbalment el valor de la diferència.
- **Risc de distracció o desordre:** el moviment constant pot derivar en soroll i pèrdua d'atenció. ✓ Solució: marcar un gest concret per indicar la coincidència (ex.: fer un pas, aixecar la mà) i demanar silenci entre cada afirmació.
- **Participació passiva:** alguns alumnes poden limitar-se a seguir sense pensar massa. ✓ Solució: intercalar preguntes més personals o reflexives que obliguin a triar conscientment (ex.: "Prefereixo treballar en grup abans que només").

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Afirmacions proposades pels alumnes:** després d'unes rondes, són ells qui inventen afirmacions per al grup.
2. **Coincidències per zones:** en lloc de fer un pas, es divideixen en dues àrees de l'aula (sí/no, m'agrada/no m'agrada).



3. **Coincidències temàtiques:** centrar les frases en un bloc (ex.: "El que m'agrada menjar", "Els meus hobbies", "El que espero d'aquest curs").
4. **Coincidències encadenades:** després de coincidir, dos o tres alumnes comenten breument per què.

TERANYINA DE LLANA

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Es col·loquen tots els alumnes en cercle. El docent té un ovillo de llana (o fil gruixut). El primer que parla sosté l'oblit, diu el seu nom i una informació breu que el representi (un gust, una afició, un desig per al curs). Després, manté subjecte un extrem de la llana i llança l'odi a un altre company.

L'alumne que rep l'oblit repeteix el procés: diu el seu nom + una cosa que el representi, subjecta un tros de llana i llança l'oblit a un altre. Es continua fins que tots hi hagin participat. Al final, es forma una xarxa de llana al centre del cercle.

El docent pot tancar l'activitat destacant el simbolisme: tots estem connectats, la força del grup depèn de cadascú, i encara que som diferents, junts formem una xarxa.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Visualització del grup com a xarxa:** la imatge de la teranyina reforça la idea d'interdependència.
2. **Participació garantida:** tots intervenen almenys una vegada, el que assegura que totes les veus s'escoltin.
3. **Foment del respecte:** escoltar en silenci el company mentre parla reforça l'atenció mútua.
4. **Impacte emocional:** la metàfora visual del grup unit queda gravada en la memòria.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Durada en grups grans:** es pot allargar i perdre ritme si hi ha molts alumnes. ✓ Solució: limitar el temps d'intervenció (ex.: "nom + una paraula que et representi") o dividir el grup en dos subcòrculs.
- **Nervis en parlar en públic:** alguns poden bloquejar-se.
✓ Solució: permetre respostes molt senzilles (color favorit, un animal que els agradi) i donar exemples a l'inici.



- **Risc d' enrenous físics amb la llana:** la corda pot enrotllar-se o desorganitzar-se. ✓ Solució: usar fil gruixut i donar la instrucció clara de subjectar un extrem fix abans de llançar l' ovillo.

◆ POSSIBLES VARIANTS

1. **Teranyina temàtica:** en lloc de dir qualsevol dada, es demana alguna cosa relacionada amb el curs (ex.: "un objectiu per a aquest any", "una cosa que vull aportar al grup").
2. **Teranyina d'agraïments:** es llança l'oblit esmentant una qualitat positiva de la persona a qui se'l lliuren.
3. **Teranyina de records:** cada alumne comparteix un record positiu de l'escola o de l'estiu.
4. **Telaraña final del trimestre:** es repeteix l'activitat en acabar un trimestre per comparar com ha canviat el grup.

BINGO DELS AMICS

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

S'entrega a cada alumne una fulla amb una quadrícula tipus "bingo" (pot ser de 4x4 o 5x5 caselles). A cada casella hi ha una característica, experiència o gust, com per exemple:

- "Té un germà gran."
- "Li agrada la xocolata."
- "Ha viatjat fora de l'illa."
- "Sap muntar amb bicicleta."
- "Li agrada llegir còmics."

La tasca consisteix a recórrer l'aula preguntant als companys fins a trobar algú que compleixi amb el que posa a cada casella. Quan ho aconsegueixen, el company signa o escriu el seu nom en aquesta casella. L'objectiu no és tant completar tot el bingo, sinó parlar amb moltes persones diferents.

L'activitat es tanca amb una posada en comú: cada alumne comparteix en veu alta una dada curiosa que hagi descobert d'un company.



◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Interacció múltiple:** cada alumne parla amb molts companys en poc temps.
2. **Diversió garantida:** la dinàmica de recerca enganxa i motiva.
3. **Visibilització de coincidències:** es descobreixen afinitats inesperades.
4. **Trenca barreres:** facilita que es barregin alumnes que normalment no interactuarien.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Alguns busquen sempre els mateixos amics:** risc que no parlin amb tot el grup. ✓ Solució: donar la consigna que no es pot repetir signatura d' un mateix company més d' una vegada.
- **Dificultat per completar el tauler:** si les caselles són massa específiques, alguns no aconseguen omplir-ne moltes. ✓ Solució: incloure afirmacions variades i assequibles, amb barreja de coses comunes i algunes més especials.
- **Excessiu soroll i desordre a l'aula:** la dinàmica és molt activa i es pot descontrolar. ✓ Solució: marcar un temps limitat (ex.: 10 minuts), recordar normes de volum i donar senyal clar d'inici i final.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Bingo temàtic:** enfocat en un tema concret (ex.: aficions esportives, gustos de lectura, records de l'estiu).
2. **Bingo de reptes:** en comptes de dades, cada casella conté una mini-prova (ex.: "compta un xiquet", "fes un dibuix ràpid").
3. **Mini-bingo (3x3):** versió reduïda per a grups més petits o quan es disposa de menys temps.
4. **Bingo silenciós:** en comptes de parlar, només es comuniquen amb gestos (ideal com a repte divertit i per treballar l'expressió no verbal).



◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Cada alumne rep un full amb el dibuix d'una maleta o, en el seu defecte, simplement un foli en blanc on ha d'omplir la seva maleta amb paraules, dibuixos o símbols que representin coses que vol portar amb si per a aquest nou curs.

Les consignes poden ser:

- Una cosa que m'agrada molt.
- Una cosa que em fa feliç.
- Una cosa que vull aprendre aquest curs.
- Una qualitat personal que em defineix.

Un cop completada la "maleta", els alumnes poden compartir el seu contingut en parelles, en petits grups o, si es desitja, en gran grup seleccionant un element que vulguin explicar. Les maletes es poden exposar a l'aula com a mural de benvinguda al curs.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Autoconeixement i expressió personal:** permet que cada alumne reflexioni sobre si mateix.
2. **Visibilització d'expectatives i motivacions:** el docent pot conèixer millor les il·lusions i interessos del grup.
3. **Intercanvi simbòlic:** en compartir els seus "objectes", els alumnes senten que aporten alguna cosa de si mateixos al grup.
4. **Clima positiu d'inici:** genera il·lusió i sentit de pertinença a l'aula.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Dificultat per expressar-se en el dibuix o escriptura:** alguns alumnes poden frustrar-se si no saben dibuixar o redactar bé. ✓ Solució: oferir llibertat de format (paraules, símbols, colors, retalls de revista) i remarcar que l'important és el significat, no la qualitat artística.
- **Temps elevat si tots comparteixen en gran grup:** es pot fer llarg i perdre ritme. ✓ Solució: organitzar la posada en comú en parelles o grups de 4, i després destacar 2–3 aportacions en



plenari.

- **Possibles comparacions negatives:** algun alumne pot sentir-se insegur en veure el que fan d'altres. ✓ Solució: insistir que cada maleta és única i no hi ha respostes "millors" o "pitjors".

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Maleta col·lectiva:** en lloc d'individuals, el grup completa entre tots una gran maleta en mural amb el que volen portar com a classe.
2. **Maleta d'emocions:** els alumnes trien emocions que volen viure durant el curs i les representen com a objectes que fiquen a la maleta.
3. **Maleta del futur:** imaginar-se què posaran a la seva maleta en acabar el curs (aprenentatges, fites, amistats).
4. **Maleta de viatge real:** connectar la dinàmica amb un viatge fictici (ex.: "ens anem a un campament", "viatgem a un lloc nou"), per donar-li un aire més narratiu.

LÍNIA DE LA VIDA ESCOLAR

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

A la pissarra, en una cartolina llarga o en un mural, el docent dibuixa una línia horitzontal que simbolitza la "vida escolar". Cada alumne rep una targeta o post-it on ha d' escriure o dibuixar un record escolar significatiu. Pot ser:

- Un moment divertit.
- Una cosa que va aprendre i li va marcar.
- Una excursió o activitat especial.
- Una persona que el va ajudar.

Quan tots tenen la seva targeta, passen a col·locar-la a la línia al lloc que correspongui aproximadament (inici, mitjà, actual). Després, es llegeixen alguns records voluntàriament.

El tancament consisteix a reflexionar sobre com tots venim amb experiències diferents i com aquestes vivències influeixen en el que som avui com a grup.



◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Compartir experiències personals:** els alumnes se senten escoltats i reconeguts.
2. **Reforç de la memòria col·lectiva:** apareixen punts en comú (excursions, jocs, mestres) que generen identitat compartida.
3. **Construcció de narratives positives:** ajuda a connectar el passat amb el present i a visualitzar el grup com a part d'una història en marxa.
4. **Valor emocional:** fomenta empatia en escoltar experiències significatives d'altres.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Possibles records negatius o sensibles:** algun alumne pot esmentar un moment trist o conflictiu. ✓ Solució: donar la instrucció prèvia de centrar-se en records positius o neutres; si algú comparteix alguna cosa delicada, acollir-lo amb respecte sense aprofundir.
- **Temps prolongat si tots compten el seu record:** es pot fer massa llarg. ✓ Solució: organitzar la posada en comú en petits grups i després demanar 2–3 exemples per compartir en gran grup.
- **Dificultat per ubicar records a la línia:** alguns no sabran en quin moment situar-lo. ✓ Solució: aclarir que no cal ser exacte; n'hi ha prou amb col·locar-lo "més al principi", "més al mig" o "més a prop d'ara".

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Línia de l'estiu:** en lloc d'experiències escolars, es comparteixen records de l'estiu passat.
2. **Línia del futur:** els alumnes col·loquen desitjos o metes que els agradaria assolir en el curs, situar-los en diferents moments de l'any.
3. **Línia col·lectiva:** es construeix entre tots una sola narrativa ("els nostres millors moments a primària fins ara").



4. **Línia visual:** en comptes de targetes amb text, poden usar dibuixos, icones o fotos aportades des de casa.

CONSTRUCCIÓ AMB LEGO O PECES

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

En petits grups (4–5 alumnes), es reparteixen peces de Lego, blocs de construcció o material similar. La consigna és clara: **crear una figura que representi el seu equip o la classe**. No hi ha instruccions específiques sobre com ha de ser, l'important és el simbolisme.

En finalitzar, cada grup explica la seva construcció a la resta, descrivint què significa cada element o per què van triar aquesta forma. La producció pot quedar exposada com a símbol de l'inici de curs.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Treball en equip des del primer moment:** obliga a negociar i cooperar.
2. **Expressió simbòlica:** fomenta la creativitat i la reflexió col·lectiva.
3. **Visibilitat de rols naturals:** emergeixen líders, mediadors i organitzadors.
4. **Reforç positiu:** el producte final es converteix en record tangible del grup.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Alumnes que imposen massa les seves idees:** risc de conflictes per lideratge. ✓ Solució: marcar que totes les idees han d'estar representades en la construcció, encara que sigui amb petits detalls.
- **Manca de peces suficients:** pot generar frustració. ✓ Solució: limitar la mida de les construccions; animar a usar la creativitat per suplir mancances.
- **Temps d'execució llarg:** es poden dispersar si no hi ha límit de temps. ✓ Solució: donar un cronòmetre clar (15–20 minuts) i avisar dels temps intermedis.

◇ POSSIBLES VARIANTS



1. **Construcció individual:** cada alumne fa una mini-creació que després s' uneix en una gran estructura comuna.
2. **Construcció temàtica:** per exemple, "una escola ideal", "com volem que sigui la nostra classe aquest curs".
3. **Construcció per tornos:** cada membre afegeix una peça per ordre, sense parlar, fomentant coordinació no verbal.
4. **Construcció cega:** un dona les instruccions amb els ulls tancats i un altre col·loca les peces seguint el que escolta.

RETRAT BOIG

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Els alumnes es col·loquen per parelles. Un fa de "descrivent" i l'altre de "dibuixant". El descrivent ha de comptar com és físicament el seu company, però **sense que el dibuixant el miri directament** (pot estar d'esquena o mirant al capdavant). El dibuixant, basant-se només en la descripció oral, fa un retrat ràpid en paper.

En acabar, es comparen els dibuixos amb la realitat. El divertit no és que el dibuix sigui exacte, sinó l'experiència de descriure i escoltar amb atenció. Es tanca reflexionant sobre la importància de comunicar-se de forma clara.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Treball d' escolta activa:** el dibuixant depèn de les indicacions verbals.
2. **Enfortiment de vincles:** el riure compartit trenca la tensió inicial.
3. **Valoració de la comunicació:** mostra com els malentesos són naturals i divertits.
4. **Reducció de la timidesa:** se centra en l' humor i la creativitat, no en la perfecció.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Alumnes que no saben dibuixar bé:** poden sentir-se ridiculitzats. ✓ Solució: remarcar que no importa la qualitat, sinó la gràcia de la interpretació.



- **Possible burla cap a companys:** risc de comentaris negatius sobre el resultat. ✓ Solució: establir normes de respecte i presentar el dibuix com un joc, no com un judici.
- **Temps desigual entre parelles:** alguns acaben abans que d'altres. ✓ Solució: donar temps màxim de 10 minuts i oferir variants (ex.: fer un segon retrat amb rols invertits).

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Autoretrat descrit:** cada alumne descriu com creu que és, i el company el dibuixa.
2. **Retrat exprés:** en 1 minut han de fer un dibuix molt ràpid sense temps de perfeccionar.
3. **Retrat encadenat:** cada alumne dibuixa una part (cap, cos, braços...) i s'uneixen al final.
4. **Galeria d' art:** s' exposen els retrats a la paret com un mural humorístic de benvinguda.

L'OBJECTE QUE EM REPRESENTA

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Cada alumne busca a la seva motxilla, estoig o a la pròpia aula un objecte que el representi d'alguna manera. Pot ser una cosa que li agradi, que usi molt o que simbolitzi una part de la seva personalitat (ex.: un llibre perquè li agrada llegir, una pilota perquè li encanta l'esport, un color perquè li fa sentir bé).

Després, en cercle, cada alumne mostra el seu objecte i explica en una frase per què el va triar. L'activitat és ràpida i permet que tots s'expressin sense necessitat de preparar res complex.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Connexió personal immediata:** l' objecte esdevé excusa per parlar de si mateix.
2. **Coneixement mutu des del quotidià:** es descobreixen interessos comuns de manera natural.
3. **Facilitat de participació:** fins i tot els més tímids troben senzill parlar d'un objecte.
4. **Clima positiu:** genera curiositat i trenca la tensió inicial.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS



- **Alumnes que no trobin objecte adequat:** poden bloquejar-se. ✓ Solució: permetre triar qualsevol cosa de l'estoig o fins i tot de la taula (un color, un llapis).
- **Explicacions molt superficials:** alguns poden limitar-se a "perquè sí". ✓ Solució: donar exemples de respostes més elaborades abans de començar.
- **Risc de comparacions:** alguns objectes poden semblar més "interessants" que d'altres. ✓ Solució: remarcar que l'important és el significat personal, no l'objecte en si.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Objecte imaginari:** en comptes de real, descriuen un objecte inventat que els representi.
2. **Objecte de casa:** demanar que l'endemà portin de casa un objecte amb valor personal.
3. **Objecte compartit:** els grups petits elegeixen un objecte comú que els representi com a equip.
4. **Objecte dibuixat:** si no en tenen cap a mà, poden dibuixar en un paper l'objecte que els simbolitzi.



BLOC: COHESIÓ I CONFIANÇA

CERCLE DE CONFIANÇA

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Es formen grups de 6 a 8 alumnes. Un d'ells es col·loca al centre, dret, amb els ulls tancats i el cos relaxat. Els altres formen un cercle al seu voltant, lleugerament separats, amb les mans preparades. L'alumne del centre es deixa caure suaument en diferents direccions, i el grup el sosté i el retorna al centre amb cura.

El docent ha de donar unes normes molt clares abans de començar:

1. Sempre sostenir amb fermesa i cura, sense empènyer.
2. No tancar massa el cercle per evitar entrebancs.
3. El que està al centre s'ha de mantenir rígid com un "tronc" i no moure els peus.

Després de diversos torns, els alumnes poden comentar com s'han sentit al centre i com es van sentir sostenint els seus companys.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Reforça la confiança mútua:** l'alumne experimenta que els seus companys el sostenen i no el deixen caure.
2. **Crea un clima de seguretat:** sentir que es pot "descansar" en el grup fomenta la pertinença.
3. **Fomenta la responsabilitat compartida:** tots són igualment importants perquè la dinàmica funcioni.
4. **Promou l'empatia:** posar-se al lloc del que està al centre augmenta la sensibilitat cap als altres.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Por o vergonya d'alguns alumnes:** no tots estaran còmodes deixant-se caure. ✓ Solució: oferir la participació com a voluntària; permetre començar amb variants més suaus (ulls oberts, caure només cap a un costat).



- **Risc físic si no es fa bé:** hi pot haver caigudes si el grup no presta atenció. ✓ Solució: explicar i practicar primer amb moviments mínims; vigilar de prop com a docent.
- **Possible burla o riure nerviosa:** alguns poden riure's del que està al centre. ✓ Solució: remarcar que es tracta d' un exercici de respecte; aturar la dinàmica si no es compleixen les normes.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Cercle de confiança assegut:** l'alumne del centre es deixa caure lleugerament assegut cap enrere i el grup el subjecta per les espatlles.
2. **Cercle de paraules:** en lloc de caure, l' alumne del centre escolta que cada company li diu una qualitat positiva.
3. **Cercle de confiança amb objecte:** en comptes d' una persona, es passa una pilota pesada o un objecte que representa la confiança, per simbolitzar la responsabilitat compartida.
4. **Mini-cercle en parelles o trios:** en lloc de tot el grup, es fa amb 2–3 companys de confiança per reduir la tensió.

TORRES IMPOSSIBLES

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Es formen equips de 4 a 6 alumnes. Cada equip rep material senzill i quotidià (folis, cinta adhesiva, gots de plàstic, palletes, clips, etc.). La consigna és clara: **construir la torre més alta possible en un temps limitat (10–15 minuts)**, que a més es pugui mantenir en peu sense caure.

Durant el temps, els alumnes han de planificar, provar, equivocar-se i reajustar les seves idees. Un cop acabat, cada equip mostra la seva torre i explica breument com es van organitzar per aconseguir-la.

El docent guia el tancament reflexionant sobre les estratègies de cooperació, la importància d' escoltar a tots i com la creativitat sorgeix del treball conjunt.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Reforç del treball en equip:** obliga a cooperar sota pressió de temps.
2. **Fomenta la creativitat i el pensament divergent:** no hi ha una única solució.



3. **Desenvolupament d' habilitats comunicatives:** requereix negociar i coordinar-se.
4. **Valor del procés per sobre del resultat:** ensenya que els errors són part de l' aprenentatge.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Excessiva competitivitat entre grups:** alguns poden centrar-se només a guanyar. ✓ Solució: remarcar des de l' inici que l' important és la cooperació i la reflexió final, no només l' alçada aconseguida.
- **Desigual participació:** alguns alumnes acaparen mentre d'altres queden al marge. ✓ Solució: suggerir que es reparteixin rols (dissenyador, muntador, controlador del temps, portaveu).
- **Frustració si la torre es cau al final:** pot desmotivar l'equip. ✓ Solució: destacar la creativitat, no només el resultat; demanar que comparteixin quines estratègies van provar, encara que no funcionessin.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Torre simbòlica:** en lloc de buscar alçada, la torre ha de representar valors del grup (ex.: respecte, amistat, esforç).
2. **Amb restricció de materials:** cada grup rep diferents recursos per fomentar solucions creatives.
3. **Amb temps interromput:** cada 3 minuts han de parar i replantejar l' estratègia.
4. **Construcció cooperativa de classe:** tots els grups aporten peces per fer una gran torre conjunta.

NUSOS HUMANS

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

El grup es col·loca en cercle, espatlla amb espatlla. Tots estenen les mans cap al centre i, sense mirar massa, agafen les mans de dos companys diferents (no poden ser els que tenen al costat). El resultat és una xarxa de braços enredats que forma un "nu humà".

El repte consisteix a **desenredar-se sense soltar-se de les mans**, movent-se, passant per sota o girant, fins a tornar a formar un cercle ordenat. El docent marca un temps màxim (10–15 minuts) i recorda que la clau està en la comunicació i la paciència.



Al final, es reflexiona sobre com s'han sentit, qui ha pres decisions, quines estratègies han funcionat i com es relaciona la dinàmica amb el treball en equip.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Treball de cooperació real:** només s'aconsegueix l'objectiu si tots participen i col·laboren.
2. **Desenvolupament de la comunicació no verbal:** s'han de coordinar amb gestos i moviments.
3. **Reforç del pensament col·lectiu:** obliga a buscar solucions conjunes.
4. **Element lúdic:** la situació és divertida i trenca la tensió inicial.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Incomoditat pel contacte físic:** alguns alumnes poden sentir-se envaïts en agarrar mans i estar tan a prop. ✓ Solució: aclarir que qui no se senti còmode pot observar o ajudar donant indicacions; oferir versió amb llaços de corda en lloc de mans.
- **Risc de líos excessius:** el nus es pot tornar tan complex que frustri el grup. ✓ Solució: donar opció de parar i "reiniciar" el nus, o limitar el nombre de mans creuades a l'inici.
- **Alumnes dominants:** algun pot intentar dirigir sense escoltar els altres.
✓ Solució: recordar abans de començar que es necessita cooperació i que les decisions s'han de compartir.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Nus petit:** es fa amb grups reduïts de 6–8 alumnes perquè sigui més manejable.
2. **Nus silencios:** no poden parlar mentre es desenreden, només comunicar-se amb gestos.
3. **Nus amb cordes:** en lloc de mans, cadascú agarra cordes, reduint el contacte físic.
4. **Cursa de nusos:** dos grups fan el repte alhora i guanya el que es desenreti abans (recordant que l'important és la cooperació, no només la rapidesa).



EL REpte DEL PONT

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Es divideix la classe en equips de 4 a 6 alumnes. Cada grup rep materials senzills com folis, cinta adhesiva, palletes, clips, cartró o gots de plàstic. La consigna és clara: **construir un pont que una dues taules separades** i que sigui capaç de suportar el pes d'un objecte (una goma d'esborrar, un estoig lleuger, una pilota petita).

El temps recomanat és de 20–25 minuts. Durant aquest temps els alumnes han de dissenyar, provar, corregir i cooperar. Un cop acabat, es proven tots els ponts col·locant l'objecte a sobre. Cada grup explica breument com es va organitzar i quines dificultats va trobar.

El tancament consisteix a reflexionar sobre com es van prendre les decisions, què va aportar cada membre de l'equip i què van aprendre del procés.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Treball col·laboratiu sota pressió de temps:** obliga a coordinar-se i prendre decisions ràpides.
2. **Desenvolupament de la creativitat i la resolució de problemes:** no hi ha una única solució vàlida.
3. **Reforç de la comunicació:** han d' escoltar i valorar diferents idees.
4. **Experiència motivadora i tangible:** el pont construït genera orgull i sentit d' assoliment.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Frustració si el pont s'ensorra:** pot desanimar el grup. ✓ Solució: remarcar que el repte no és només aconseguir-ho, sinó provar, equivocar-se i aprendre.
- **Desigual participació:** alguns alumnes construeixen mentre d'altres queden passius. ✓ Solució: suggerir repartiment de rols (dissenyador, constructor, provador, portaveu).
- **Competitivitat excessiva:** risc que es prioritzi guanyar sobre aprendre. ✓ Solució: valorar públicament les idees originals, no només el pont més resistent.

◇ POSSIBLES VARIANTS



1. **Pont estètic:** en lloc de resistència, el repte és que sigui el pont més bonic o creatiu.
2. **Material limitat:** cada grup rep diferents materials per forçar la creativitat.
3. **Pont cooperatiu de classe:** tots els grups uneixen els seus ponts per fer-ne un de llarg entre diverses taules.
4. **Prova progressiva:** primer suporta un objecte lleuger i després un de més pesat, augmentant l'emoció.

CONSTRUCCIÓ AMB LEGO/PECES

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

S'organitzen grups de 4–6 alumnes. Cada equip rep un conjunt de peces de construcció (Lego, blocs, Kapla, materials reciclats...). La consigna és: **crear una estructura que simbolitzi com volen que sigui el seu grup aquest curs.**

No es tracta només de construir, sinó de **dialogar i consensuar quins valors o idees volen representar.** Per exemple: una base sòlida (confiança), torres altes (superació), diverses peces de colors diferents (diversitat).

Al final, cada grup explica la seva obra i els seus significats a la resta de la classe. El docent guia una breu reflexió sobre com els símbols construïts reflecteixen la importància de cooperar i respectar les aportacions de tothom.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Genera diàleg profund:** obliga a compartir visions i expectatives.
2. **Transforma l'abstracte en concret:** els valors del grup esdevenen un objecte visible.
3. **Potència la cooperació real:** perquè l'estructura se sostingui, tots han de col·laborar.
4. **Augmenta la motivació:** la construcció queda com a símbol tangible d' identitat compartida.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Alumnes dominants:** alguns poden imposar les seves idees sobre la construcció.
✓ Solució: establir que cada membre ha d' aportar almenys una peça amb significat.



- **Manca de materials suficients:** pot limitar la creativitat. ✓ Solució: repartir peces equitativament o permetre combinar amb altres recursos (paper, llapis, cartolina).
- **Focus en el producte més que en el procés:** alguns grups poden centrar-se només a "guanyar" amb la millor construcció. ✓ Solució: remarcar que el que s'avalua és l'explicació i el simbolisme, no l'estètica.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Construcció col·lectiva de classe:** en lloc de grups, tots contribueixen a una gran construcció que representi la identitat comuna.
2. **Construcció per torns:** cada alumne col·loca una peça i explica què representa.
3. **Construcció a cegues:** un descriu la peça que vol posar i un altre la col·loca sense mirar.
4. **Construcció comparativa:** es repeteix l'activitat al final del trimestre o curs per comparar si la visió del grup ha canviat.

CAIXA DELS REPTES

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Es presenta una caixa (decorada, atractiva, pot convertir-se en objecte simbòlic d'aula). Cada alumne rep una targeta en la qual ha d' escriure un repte personal o grupal relacionat amb el curs. Exemples:

- *Personal:* "Vull parlar més en públic sense por", "Vull organitzar millor els meus materials".
- *Grup:* "Volem ajudar-nos més entre tots", "Volem mantenir la classe ordenada".

Les targetes es doblen i s' introdueixen a la caixa. El docent pot decidir:

- **Guardar-les** i obrir-les en una data assenyalada (a meitat de curs, fi de trimestre o fi de curs).
- **Obrir algunes a l'atzar** en el moment per debatre com aconseguir-les.

La caixa queda a l'aula com a recordatori que els reptes són compromisos compartits.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP



1. **Projecció de futur:** convida a pensar en objectius a mitjà termini.
2. **Responsabilitat compartida:** fomenta la idea que tots tenen alguna cosa a aportar al grup.
3. **Reforç de la motivació:** en recuperar la caixa més endavant, es veu el progrés assolit.
4. **Clima de confiança:** escriure en privat permet sincerar-se sense por.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Risc de superficialitat:** alguns alumnes poden escriure frases vagues ("ser millor") sense profunditat. ✓ Solució: guiar amb exemples concrets i explicar què és un repte assolible.
- **Exposició incòmoda:** si es llegeixen en veu alta, alguns poden sentir-se assenyalats.
✓ Solució: deixar la decisió al docent sobre si es llegeixen anònimament o es guarden.
- **Oblit dels reptes:** si la caixa no s'obre, pot perdre sentit. ✓ Solució: marcar des de l'inici quan es revisarà (ex.: en acabar el trimestre).

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Caixa anònima:** els reptes es guarden sense nom per donar més llibertat.
2. **Caixa col·lectiva:** en lloc de reptes individuals, cada grup formula un repte conjunt.
3. **Caixa d' assoliments:** a més de reptes, es poden introduir fites assolides durant el curs per celebrar-los després.
4. **Caixa de rotació:** cada setmana un alumne obre un repte (propi o col·lectiu) i es revisa en petit grup.



BLOC: COMUNICACIÓ I ESCOLTA

TELÈFON COOPERATIU (DIBUIX)

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

El grup s'organitza en fila o en cercle. El primer alumne rep un dibuix senzill (exemple: una casa, un arbre, una figura geomètrica). Ho ha d'observar durant uns segons i després reproduir-lo en un full en blanc.

Aquest nou dibuix es passa al següent alumne, que només pot veure la reproducció del company, no l'original. L'ha de copiar i passar al següent, i així fins a arribar a l'últim de la fila.

Al final, es comparen el primer dibuix i l'últim, observant les diferències i semblances. El docent modera el tancament ressaltant com la comunicació canvia i es transforma en transmetre's.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Desenvolupament de l'atenció i l'escolta visual:** els alumnes s'han de fixar en detalls per reproduir-los.
2. **Consciència sobre la comunicació:** mostra com la informació es distorsiona si no és clara.
3. **Reforç del sentit d'humor compartit:** el resultat sol ser divertit, el que relaxa l'ambient.
4. **Treball en equip indirecte:** tots aporten al producte final, tot i que sense col·laborar directament.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Risc de prendre-s'ho només a broma:** alguns alumnes poden dibuixar de manera descuidada. ✓ Solució: remarcar que és un repte col·lectiu i que la precisió és important per a l'èxit del grup.
- **Frustració en els qui "dibuixen malament":** alguns poden sentir inseguretat. ✓ Solució: recordar que no es tracta d'art, sinó de transmetre informació.
- **Temps excessiu en grups grans:** amb molts alumnes la dinàmica es pot fer llarga. ✓ Solució: dividir el grup en diverses files simultànies i després comparar els resultats de cadascuna.

◇ POSSIBLES VARIANTS



1. **Versió oral:** en lloc de dibuixar, el primer alumne descriu el dibuix al segon sense mostrar-lo, i així successivament.
2. **Versió cooperativa per equips:** cada equip fa la cadena amb 5–6 membres i després es comparen resultats entre grups.
3. **Telèfon de paraules:** en comptes de dibuixos, es transmet una paraula inventada que el següent ha d' escriure com la va entendre.
4. **Versió temàtica:** els dibuixos es relacionen amb el contingut escolar (figures geomètriques, mapes, símbols).

HISTÒRIES ENCADENADES

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

El grup es col·loca en cercle. El docent inicia una història amb una frase senzilla, per exemple:

- "Ahir, quan surto de casa, em trobo amb alguna cosa sorprenent..."
- "En un bosc llunyà vivia un animal molt peculiar..."

Cada alumne, per torns, afegeix una frase per continuar el relat. La història va prenent forma entre tots, sumant imaginació i girs inesperats.

El docent pot marcar un límit de temps (ex.: 20 minuts) o de rondes (una tornada completa al cercle). En finalitzar, es llegeixen de nou les frases per gaudir del relat complet i reflexionar sobre com les idees individuals creen un producte col·lectiu.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Escolta activa:** cada alumne ha d' atendre el que ha dit l' anterior per mantenir la coherència.
2. **Creativitat compartida:** la història es construeix amb les aportacions de tothom.
3. **Sentiment de pertinença:** el relat final és producte comú, el que reforça identitat de grup.
4. **Expressió oral espontània:** afavoreix la fluïdesa i la improvisació en un clima lúdic.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS



- **Repeticions o bloquejos:** alguns alumnes poden repetir el mateix o quedar-se sense idees. ✓ Solució: donar la possibilitat d'usar connectors ("i llavors...", "però de sobte...") o permetre frases molt simples.
- **Deriva cap a històries absurdes:** pot perdre sentit amb girs incoherents. ✓ Solució: acotar el tema inicial (ex.: "una excursió de la classe", "un viatge en el temps").
- **Desigualtat en la participació:** alguns aporten frases molt llargues i d'altres de molt curtes. ✓ Solució: marcar la norma d'"una sola frase per persona".

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Història escrita encadenada:** en lloc d'oral, s'escriu en un paper que va passant de mà en mà.
2. **Història per imatges:** en cada torn, l'alumne afegeix un dibuix en lloc d'una frase.
3. **Història amb rols:** cada alumne representa un personatge i ha d'intervenir des del seu paper.
4. **Història amb final sorpresa:** el docent dona al final una frase obligatòria que ha d'encaixar com a tancament.

RELLOTGE DE CITES

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Cada alumne rep un full amb un dibuix de rellotge, dividit en diverses hores (per exemple: 3, 6, 9 i 12). La consigna és omplir el rellotge amb noms de companys: a cada "hora" conviden algú per a una cita breu.

Quan el docent diu l'hora ("són les tres"), cada alumne es reuneix amb el company apuntat en aquesta franja i tenen uns minuts (2–3) per parlar seguint una pregunta o consigna proposada. Exemples:

- "Què t'agrada fer en el teu temps lliure?"
- "Què esperes d'aquest curs?"
- "Un lloc al qual t'agradaria viatjar."

Després de diversos canvis d'hora, els alumnes han conversat amb diferents companys. Es tanca amb una reflexió: "què he descobert avui dels meus companys que no sabia abans?".



◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Interacció estructurada:** garanteix que tots parlin amb diverses persones diferents.
2. **Ruptura de subgrups:** evita que sempre es relacionin amb els mateixos amics.
3. **Millora de la comunicació interpersonal:** fomenta l' escolta i l' intercanvi breu però significatiu.
4. **Versatilitat:** es pot adaptar per conèixer-se o per repassar continguts.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Possibles desajustos logístics:** pot que algun alumne no trobi parella en un torn. ✓ Solució: el docent actua com a comodí o crea trios puntuals.
- **Confusió inicial amb la** pot ser difícil d'entendre al principi. ✓ Solució: fer una demostració a la pissarra abans de començar.
- **Desigual profunditat en les converses:** alguns alumnes poden respondre amb monosíl·labs. ✓ Solució: donar preguntes concretes i motivadores; animar a donar més d'una frase com a resposta.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Rellotge temàtic:** totes les preguntes giren al voltant d'un tema (ex.: aficions, estiu, expectatives del curs).
2. **Rellotge de repàs:** es fa servir en altres assignatures per repassar continguts en parelles.
3. **Rellotge lliure:** cada parella decideix lliurement de què parlar en el seu torn.
4. **Rellotge d'emocions:** en cada cita es respon a preguntes relacionades amb com se senten (ex.: "quina emoció has tingut aquest matí?").



◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

El docent proposa als alumnes representar, només amb el seu cos i la seva cara, diferents emocions com si fossin un "emoji humà". Per exemple: alegria, sorpresa, enuig, por, avorriment, il·lusió.

Es pot organitzar de dues maneres:

1. **Per torns voluntaris:** un alumne representa una emoció i la resta ha d'endevinar quina és.
2. **Per grups:** diversos alumnes es posen d'acord per crear una escena que mostri una emoció concreta.

L'activitat acaba amb un breu diàleg sobre quines pistes ajuden a reconèixer cada emoció (gestos, postura, mirada), i com expressar-les o interpretar-les en la vida real.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Reforç de la comunicació no verbal:** ensenya a transmetre i captar missatges sense paraules.
2. **Desenvolupament de l'empatia:** comprendre millor com se senten els altres en identificar emocions.
3. **Clima lúdic i relaxat:** l'humor i les rialles rebaixen tensions del grup.
4. **Expressió emocional saludable:** obre la porta a parlar de sentiments de forma natural.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Vergonya d'alguns alumnes:** hi pot haver reticència a "fer el ridícul". ✓ Solució: començar amb emocions senzilles i positives (alegria, sorpresa), deixar llibertat de participar com a grup i mai forçar.
- **Risc de burles:** alguns poden reient-se de la interpretació d'altres. ✓ Solució: establir regles clares de respecte i remarcar que és un joc per aprendre.
- **Dificultat per identificar emocions més complexes:** no sempre és fàcil distingir entre, per exemple, avorriment i tristesa. ✓ Solució: limitar l'activitat a 5– 6 emocions clares i quotidianes.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Seqüència d'emojis:** representar una "història" amb diverses emocions seguides.



2. **Endivina el context:** en lloc de dir l'emoció, el grup ha d'inventar una situació que expliqui la cara del company.
3. **Emoji congelat:** tots representen una emoció alhora i queden congelats; el docent o companys caminen entre ells per endivinar.
4. **Comparació amb emojis reals:** es mostren emojis digitals i els alumnes els han d'imitar.



BLOC: IDENTITAT GRUPAL

EL NOSTRE ESCUT

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Es divideix la classe en petits grups (4–5 alumnes). Cada grup rep una cartolina dividida en quatre seccions que simbolitzen un escut. La consigna és que han de **crear un escut que els representi com a equip**, dibuixant en cada secció un aspecte:

- Un valor que els sembli important.
- Una cosa que els uneix o que tots gaudeixen.
- Un símbol de com volen que sigui el seu grup aquest curs.
- Un color o imatge que els identifiqui.

Després, cada grup presenta el seu escut a la resta de la classe. Finalment, es poden unir les idees en un **gran escut de la classe** que quedi penjat com a mural durant el curs.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Construcció d' identitat compartida:** simbolitza el que volen ser com a grup.
2. **Fomenta el diàleg i la negociació:** obliga a consensuar què incloure i com representar-lo.
3. **Reforç de la pertinença:** el producte final és un emblema visible d' unitat.
4. **Expressió creativa:** permet que cada alumne aporti la seva visió en un format visual.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Conflictes per desacord en les idees:** pot costar decidir què representar. ✓ Solució: recordar que l' escut pot incloure diverses idees diferents, no només una.
- **Desigual implicació:** alguns alumnes poden dibuixar tot mentre d'altres observen. ✓ Solució: repartir rols (dibuixant, encarregat de colors, portaveu, etc.).



- **Risc de superficialitat:** poden limitar-se a omplir ràpid sense reflexió. ✓ Solució: donar exemples de preguntes guia ("quin valor volem destacar?", "quin símbol ens representa?").

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Escut individual:** cada alumne crea el seu propi escut personal, i després es combinen en un mural col·lectiu.
2. **Escut digital:** es dissenyen en ordinador o tablet i després s' imprimeixen per exposar.
3. **Escut progressiu:** es comença amb una versió senzilla i es va completant al llarg del trimestre amb nous elements.
4. **Escut vivent:** en lloc de dibuixar-lo, els alumnes posen formant amb els seus cossos els símbols que van triar.

CONTRACTE DE GRUP

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

El docent planteja a la classe una pregunta inicial: "**Què necessitem perquè aquest curs funcioni bé i ens sentim a gust?**". A partir d'aquí, els alumnes van proposant normes i compromisos que s'anoten a la pissarra o en una cartolina.

S'obre un breu debat per valorar cada proposta i assegurar-se que sigui:

- Clara i concreta.
- Expressada en positiu (ex.: "Respectem la paraula dels altres" en lloc de "No interrompre").
- Assolible i útil per a tothom.

Finalment, es consensua una llista curta (5–6 compromisos), que s'escriu en un mural o pòster. Tots els alumnes el signen com a símbol de compromís, creant així el **Contracte del grup**.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Genera corresponsabilitat:** les normes no venen imposades, sinó construïdes entre tots.



2. **Fomenta el sentit democràtic:** cada veu té pes en l'elaboració del contracte.
3. **Clima de respecte des de l'inici:** ajuda a prevenir conflictes futurs.
4. **Identitat compartida:** el contracte signat esdevé referent comú de convivència.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Llista massa llarga:** risc que sorgeixin massa normes i perdin força. ✓ Solució: guiar el grup per reduir a un màxim de 5–6 compromisos clau.
- **Formulació negativa o prohibitiva:** poden aparèixer frases com "no esquarterar", "no barallar-se". ✓ Solució: transformar cada norma en positiu ("parlem en un to adequat", "resolem els conflictes parlant").
- **Desigual participació:** alguns alumnes dominen el debat mentre altres a penes parlen. ✓ Solució: fer primer una pluja d'idees en grups petits i després compartir en plenari.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Contracte visual:** en lloc de frases, els alumnes creen dibuixos o símbols que representin cada norma.
2. **Contracte progressiu:** es revisa a meitat de trimestre i s'afegeixen o modifiquen compromisos.
3. **Contracte dramatitzat:** els alumnes representen amb petites escenes el que significa complir cada norma.
4. **Contracte d'aula digital:** es crea una versió online compartida que es consulta durant el curs.

MURAL DELS "SOM"

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

El docent lliura a cada alumne una targeta, post-it o tira de paper. La consigna és: **escriu una paraula que completi la frase "Volem ser un grup..."**. Exemples: "respectuós", "alegre", "treballador", "divertit".



Cada alumne escriu la seva paraula i la col·loca en un mural comú. El docent les organitza de forma creativa (en forma de núvol de paraules, arbre, espiral o collage). El mural queda exposat a classe com a recordatori visual de la identitat que volen construir junts.

Al final, es fa una breu reflexió col·lectiva: es llegeixen les paraules i es conversa sobre què signifiquen i com poden portar-les a la pràctica en el dia a dia.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Reforça la identitat compartida:** el mural simbolitza el que el grup vol ser.
2. **Fomenta l'expressió positiva:** totes les paraules són qualitats desitjades.
3. **Rapidesa i accessibilitat:** tots participen en poc temps.
4. **Valor visual i permanent:** queda com a referència a l'aula durant el curs.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Repetició de paraules:** diversos alumnes poden triar-la. ✓ Solució: acceptar repeticions però animar a buscar matisos o senseònims ("respectuós" – "tolerant").
- **Elecció de paraules massa generals:** pot quedar en frases poc significatives. ✓ Solució: demanar que després expliquin en grup què significa per a ells aquesta paraula en accions concretes.
- **Poca implicació en alguns alumnes:** poden escriure alguna cosa ràpida sense pensar-ho. ✓ Solució: donar exemples abans i deixar uns minuts de reflexió personal.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Mural il·lustrat:** al costat de la paraula, cada alumne dibuixa un símbol que la representi.
2. **Mural temàtic:** centrat en un valor específic (ex.: "som solidaris", "som creatius").
3. **Mural de frases:** en lloc d'una paraula, completar "Volem ser un grup que...".



4. **Mural evolutiu:** es revisa a final de trimestre per afegir noves paraules o comprovar si es compleixen.

ARBRE DELS DESITJOS

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

El docent dibuixa un gran arbre en una cartolina o mural col·locat a la paret, deixant les branques buides. Cada alumne rep una fulla retallada en forma de fulla d'arbre (pot preparar-se prèviament o demanar-los que la dibuixin).

La consigna és: **escriu en el teu full un desig per a aquest curs**. Pot ser personal ("vull millorar en mates"), grupal ("que ens respectem més"), o general ("que tinguem moltes excursions").

Quan acaben, cada alumne col·loca la seva fulla a l'arbre. El resultat és un **arbre ple de desitjos compartits** que roman a l'aula com a referència i motivació.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Projecció positiva cap al futur:** els alumnes pensen en el que esperen aconseguir junts.
2. **Reforç de la identitat col·lectiva:** en penjar totes les fulles, el grup veu que els desitjos se sumen.
3. **Motivació i sentit de pertinença:** fomenta la il·lusió d'iniciar el curs amb metes comunes.
4. **Element visual inspirador:** l'arbre queda com a recordatori permanent.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Desitjos poc realistes:** alguns poden demanar coses impossibles ("que no hi hagi deures mai").
✓ Solució: acceptar tots, però guiar cap a desitjos assolibles i ressaltar aquells que es relacionen amb la convivència.
- **Alumnes que no vulguin compartir el seu desig:** hi pot haver timidesa o incomoditat. ✓ Solució: donar opció d'escriure' l de forma anònima o llegir només els que vulguin.
- **Risc de superficialitat:** alguns poden escriure el primer que se'ls ocorri sense pensar-ho. ✓ Solució: donar un temps breu de reflexió prèvia, potser amb la pregunta: "què m'agradaria que passés a classe perquè em sentís bé?".



◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Arbre de metes:** en lloc de desitjos, cada full recull un objectiu personal per al trimestre.
2. **Arbre de fites:** es deixa l' arbre buit i, al llarg del curs, s' hi van afegint fulles amb les fites assolides.
3. **Arbre d'emocions:** cada full reflecteix una emoció que volen viure a classe (ex.: alegria, tranquil·litat, confiança).
4. **Arbre de la gratitud:** es repeteix a final de curs, escrivint a cada full alguna cosa pel que agraïen haver viscut junts.

CAIXA DELS REPTES

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

El docent presenta una caixa decorada (pot ser de cartró, fusta o fins i tot una urna transparent) que quedarà com a símbol del grup. Cada alumne escriu en una targeta un **repte per a la classe durant el curs**, responent a la pregunta:

- "Què volem aconseguir junts aquest any com a grup?"

Els reptes poden estar orientats a la convivència, a l' aprenentatge o a l' organització de l' aula.
Exemples:

- "Respectar-nos encara que pensem diferent."
- "Llegir almenys 10 llibres entre tots."
- "Mantenir l'aula neta i ordenada."

Les targetes s' introdueixen a la caixa. El compromís és **revisar la caixa a meitat o final de curs** per comprovar quins s'han complert i reflexionar sobre els avenços.

◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Sentit de propòsit compartit:** els reptes donen una direcció comuna al grup.
2. **Motivació sostinguda:** mantenir la caixa tancada fins a cert moment genera expectació.



3. **Identitat col·lectiva:** els reptes deixen clar que la classe funciona com un equip.
4. **Reforç de la responsabilitat:** cada repte es converteix en compromís, no en desig abstracte.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Reptes massa vags o impossibles:** ex. "ser els millors de l'escola". ✓ Solució: guiar amb exemples concrets i realistes; animar a formular reptes assolibles.
- **Falta d'implicació d'alguns alumnes:** poden escriure alguna cosa sense importància només per complir. ✓ Solució: dedicar uns minuts a pensar de veritat en el que volen millorar com a grup.
- **Oblit de la caixa:** si no es revisa, perd sentit. ✓ Solució: acordar des de l'inici la data d'obertura (ex.: "l'obrirem al juny per veure què hem aconseguit").

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Caixa anònima:** els reptes s' escriuen sense nom per afavorir la sinceritat.
2. **Caixa d' assoliments:** juntament amb els reptes, s' afegeixen durant el curs targetes amb les fites assolides.
3. **Caixa per equips:** cada grup de 4–5 alumnes redacta un repte col·lectiu en comptes d'individuals.
4. **Caixa progressiva:** s' obren alguns reptes a meitat de curs i s' ajusten o renoven per al tram final.

EL MURAL DE LES NOSTRES MANS

◇ DESCRIPCIÓ DETALLADA

Cada alumne col·loca la seva mà sobre una cartolina i dibuixa la seva silueta. Dins de la mà escriu una qualitat personal que vol aportar al grup (ex.: alegria, esforç, creativitat, respecte).

Un cop llestes, totes les mans es retallen i es col·loquen en un mural col·lectiu, unides en cercle o formant una figura (sol, espiral, arbre). El mural queda exposat a l' aula com a símbol que el grup està format per aportacions diferents però complementàries.



◇ BENEFICIS PER A LA COHESIÓ DEL GRUP

1. **Visualització de la diversitat:** cada mà és diferent, però totes són necessàries.
2. **Sentit de pertinença:** el mural col·lectiu reforça la identitat del grup.
3. **Expressió de fortaleces:** ajuda que els alumnes reconeixin i valorin les seves qualitats.
4. **Element decoratiu positiu:** queda a classe com a recordatori constant del compromís.

◇ INCONVENIENTS I COM PAL·LIAR-LOS

- **Alumnes que no sàpiguin què escriure:** poden dubtar de quina qualitat triar. ✓ Solució: donar exemples previs i recordar que totes les qualitats compten (des de la simpatia fins a la responsabilitat).
- **Mans repetides en qualitats:** diverses poden coincidir en la mateixa paraula. ✓ Solució: acceptar repeticions, però animar a matisar ("alegre" → "divertit", "positiu").
- **Temps de retallada llarga:** pot alentir l' activitat. ✓ Solució: preparar plantilles prèvies o permetre que alguns només dibuixin sense retallar.

◇ POSSIBLES VARIANTS

1. **Mans de colors:** cada alumne tria un color que l' identifiqui.
2. **Mans amb fotos:** dins la silueta s'enganxa una foto petita de l'alumne.
3. **Mans de compromisos:** en lloc de qualitats, s' escriuen compromisos concrets per al curs.
4. **Mural evolutiu:** es poden afegir noves mans al llarg del curs per mostrar creixement del grup.