



Sentir-te lliure i autònom, saltar per bassals i enfangar-te, veure per dos segons un animal que s'amaga, observar els núvols i mirar les estrelles intentant trobar aquella constel·lació que un dia un amic et va ensenyar tot passant una mica de fred, espantar-te amb una aranya gegant, contemplar la natura, estar sol i en silenci, menjar un entrepà remollit que en sembla glòria o notar per uns moments la por d'haver-te perdut abans de veure alleugerida que estàs en el camí correcte. Aquestes petites coses, aquests moments màgics els podem viure quan marxem d'excursió. Has viscut mai aquestes sensacions?



OBJECTIUS

- Educar en la desconexió, viure, divertir-se i jugar amb un ritme lent, pacient i tranquil.
- Contemplar la natura, estar sol i en silenci.
- Gaudir intensament de la natura.



ACTIVITATS

Marxar d'excursió és una oportunitat única per educar en la desconexió, viure, divertir-se i jugar amb un ritme lent, pacient i tranquil, on aprendre a cuidar l'entorn i les relacions amb els companys; aprendre a organitzar-se, a opinar, a estimar el que es té i conèixer noves maneres de fer i ser; jugar lliurement amb els companys; enyorar una mica els pares i també oblidar-se'n durant un dia sencer; cansar-se fent una excursió i sentir el plaer d'anar a dormir esgotats; o viure pluges estivals dins d'una tenda en la que potser entra una miqueta d'aigua per sentir més tard l'orgull d'haver superat la por arraulint-se amb els companys. Aprofitem aquest munt de sensacions i emocions que aporta estar en contacte amb la natura i marxar d'excursió i treballam-lo amb els nostres infants i joves. Us proposem unes petites activitats per treballar el concepte de pau i calma.



ACTIVITATS

- 1. Prèvia a l'excursió:** Treballar el concepte de **pau, calma, equilibri** a través d'una dinàmica. Ambientarem la sala amb una música relaxant, un to de llum atenuant. Els hi proposem que triïn un objecte o material al que li puguin atribuir la sensació de pau, serenor... Per fer-ho més fàcil, els monitors tindrem un ventall de propostes de tot tipus... coixins, teles, fustes, xinxetes, plomes, pots d'olor, flors, sorra, petxines... elements on els nens puguin tocar, olorar...
Com a contrast es pot fer amb el mateix amb el terme contrari **caòs, descontrol, disbauixa**... i realitzar la mateixa dinàmica....per tal de que puguin comparar ambdues sensacions.
És molt important trobar una estona per posar en comú conceptes, allò que hem sentit, el perquè ho relacionen amb aquest material, objecte, com ens hem sentit, etc.
Aquestes reflexions quedaran recollides en un paper previ a l'excursió... que ens servirà de guia per trobar el nostre moment de pau a l'excursió.
- 2. Marxem de l'excursió:** Recuperarem el paper amb les reflexions que vam fer i tindrem com a missió trobar el nostre moment de pau durant la sortida i recollir-ho en **1 imatge, 1 moment, 1 olor, 1 objecte...**
Durant l'excursió o quan haguem arribat al nostre cim havent aconseguit la fita proposada, hem de dedicar una estona a relaxar-nos, a gaudir amb els cinc sentits de la bellesa de la natura i del que ens aporta. Podem aprofitar per fer exercicis de relaxació, generar estones de silenci i gaudir-les.
- 3. Al tornar de l'excursió:** Un cop a l'esplai, aprofitant el tancament i valoració de l'excursió, proposem al grup que plasmi amb pintura, fotos, un collage, elements de la natura, dibuixos, etc. el seu moment de serenor durant l'excursió. El compartirem amb la resta del grup, deixant que els infants i joves expressin les seves sensacions i emocions viscudes. Posteriorment podem fer una exposició sense dir a qui les atribuïm i convidarem als companys com a les famílies a que participin i juguin a trobar la que fa referència al seu fill/a...



VALORACIÓ

En aquesta activitat és molt important buscar els moments de reflexió individuals i grupals. Com a monitor/a hem de generar aquests espais i fomentar la participació de tothom. Cal reflexionar envers:

- Com t'has sentit fent la activitat? Com et sents en els moments de silenci i serenor?
- Com t'has sentit escoltant als teus companys?
- Ha sigut fàcil per a tu expressar les teves idees i sentiments?

És ideal que tothom escolti al que parla i les raons de l'adjudicació de les imatges, fotos, etc. Cal reflexionar sobre la importància de la manifestació dels sentiments i les raons de perquè en ocasions necessitem un recurs com aquest per poder dir als altres el que sento i penso.