



UNIVERSITAT DE BARCELONA



TEMPS PER LA RELAXACIÓ

Eines pel benestar emocional

CURS 2011-2012

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Elisenda Villarrazo Alboqués

Tutor: Luis López González



*Projecte Final del Màster en Educació Emocional i
Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:*

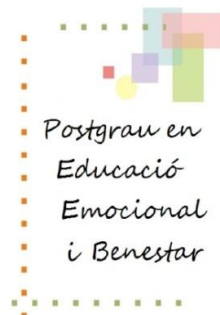


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Màster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

Villarrazo, E. (2012). *Temps per la relaxació. Eines pel benestar emocional. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45684>



1. INTRODUCCIÓ.....	4
1.1 Presentació general.....	4
1.2 Destinataris.....	4
1.3 Justificació, motivació i finalitats.....	5
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	8
2.1 Relaxació a l'escola.....	9
2.2 El programa TREVA.....	10
2.2.1 Bases Psicològiques.....	12
2.2.2 Bases Pedagògiques.....	13
2.2.3 Bases Psicopedagògiques.....	14
2.2.4 Altres.....	14
2.2.5 Les dotze tècniques vivencials aplicades a l'aula.....	15
3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA.....	19
3.1 Anàlisi del context.....	22
3.1.1 Els antecedents del Lledoner com a Comunitat d'Aprenentatge.....	22
3.1.2 El Lledoner com a Comunitat d'Aprenentatge.....	23
3.1.3 Els trets d'identitat de la Comunitat d'Aprenentatge: El Lledoner.....	25
3.2 Necessitats Identificades.....	27
3.3 Objectius del Programa.....	29
3.3.1 Els objectius generals.....	31
3.4 Temari del programa: Temps per la relaxació.....	33
3.5 Metodologia.....	71
3.5.1 El ritual d'entrada i sortida.....	71
3.5.2 La importància de la música en la relaxació.....	72
3.5.3 El paper del mestre.....	72
3.6 Estratègies d'avaluació.....	74

4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA	77
5. REFELXIONS DEL PRÀCTICUM REALITZAT.....	80
6. CONCLUSIONS	82
7. BIBLIOGRAFIA	83

1. INTRODUCCIÓ

1.1 PRESENTACIÓ

El projecte que es presenta és un programa format pel conjunt de les sessions entorn a la relaxació a l'aula on queden explícits els objectius i continguts dels aprenentatges que es pretén que els alumnes assoleixin, establint una metodologia que estimuli els processos cognitius, afectius i socials dels infants, tot organitzant l'espai i el temps, sense oblidar els materials i recursos didàctics, la funció del mestre/a en les diverses situacions d'ensenyament aprenentatge i les estratègies d'avaluació.

Reflecteix una part més teòrica com són la introducció, el programa TREVA, la contextualització, un apropament al currículum des dels objectius i continguts de les sessions. La segona part, una projecció més pràctica a l'aula de les sessions dissenyades per a treballar a l'aula amb els infants d'Educació Infantil la relaxació, tenint en compte les característiques del infants i les necessitats identificades, on es deixa constància de la reflexió sobre el practicum realitzat mitjançant el procés de pràctiques i l'avaluació del programa.

La proposta es treballa des de l'àmbit docent formal, com a mestra d'educació infantil, a partir d'un enfocament globalitzat, on es troben implicades les tres àrees del currículum d'Educació Infantil. Es té en compte l'aprovació de la LOE¹, es parteix del currículum d'Educació Infantil establert per la LEC² tenint en compte les Instruccions de principi de curs³ per tal de ser el màxim correcte possible. S'entén per currículum el conjunt d'objectius, continguts, mètodes pedagògics i criteris d'avaluació de cada un dels nivells, etapes, cicles, graus i modalitats del sistema educatiu que regulen la pràctica docent (article 4). Per tant, el currículum ha de servir de guia en el procés d'ensenyament-aprenentatge.

1.2 DESTINATARIS

Aquesta programació està pensada i destinada als alumnes de l'últim nivell del segon cicle d'educació infantil. Per portar a terme la programació cal conèixer i tenir en compte les característiques dels infants de 5 i 6 anys als quals va dirigida. Aquest coneixement des del punt de vista educatiu facilita als professionals que incideixen en el grup-classe puguin triar les estratègies més adients i les seves actuacions siguin més reeixides. Conèixer els canvis que es produeixen en aquesta edat i les possibles diferències de ritmes evolutius farà possible una actuació i un tracte individualitzat per a cada infant proporcionant-li l'ajut pedagògic que l'ajudi a avançar.

L'infant d'aquesta edat es caracteritza per l'adquisició d'una maduresa important en les funcions bàsiques i en la seva seguretat personal. És per això que en ocasions es mostra insegur o poruc i plora per

¹ Llei Orgànica d'Educació del 2006.

² Llei Educació de Catalunya del 10 juliol 2010. Decret 181/2008 doc 5217 en el qual s'estableix la nova Ordenació Curricular d'Educació Infantil.

³ Instruccions per a l'organització i el funcionament de centres educatius públics d'Educació Infantil i primària i d'educació especial per al curs 2011-1012.

petites dificultats amb les que es troba, necessita de la continuïtat de límits i normes clares que l'ajudin a saber el que s'espera d'ell en les diferents situacions que ha de resoldre per si mateix. Un dels seus majors desitjos és el fet de ser grans, per això es mostren gran imitadors dels rols dels adults i donen molta importància als nostres gestos, fets i actes, són grans observadors del "com ho diem" més que "el que diem". És un moment de gran interès per conèixer i participar del món que l'envolta. Avança en la vivència i la representació del seu cos. Progressa en raonament, troba relacions diverses entre objectes i fenòmens i entre el que experimenta ara i el que ha experimentat anteriorment. Hi ha un gran procés evolutiu de la percepció: diferencia, identifica i associa moltes més dades del món exterior rebudes a través dels diferents sentits. Tanmateix està molt interessat per la realitat objectiva acompanyat de les adquisicions en el camp del raonament i en els hàbits de treball, és a dir, és un moment on els infants comencen a diferenciar el món fantàstic del real i qüestionen les seves creences tot oferint raonament lògics buscant les causes del fenòmens i argumentant el seu perquè. Progressa en la comunicació verbal, comprèn qualsevol missatge oral d'estructura i vocabulari senzill a la vegada que pot expressar-se amb més riquesa i precisió de lèxic. Augmenta també la capacitat de centrar l'atenció i de memoritzar tot el que aprèn. Pel que fa a la relació amb els altres s'intensifica per poder sentir-se part d'un grup, el seu joc es fa més organitzat, li calen els companys i va aprenent a interessar-se pel desig dels altres, en aquest sentit apareixen petits conflictes que posen de manifest les primeres bases socials apreses en aquests primers anys de vida en relació entre el jo i els altres i que sovint necessiten de l'ajuda de l'adult per resoldre'ls de manera positiva.

1.3 JUSTIFICACIÓ, MOTIVACIÓ I FINALITAT

Just acabar la carrera a la Universitat vaig tenir la sort de poder entrar a treballar a l'escola bressol del meu poble. Per a mi no va ser tant sols el fet de tenir la meva primera feina on exercia com a mestra, sinó tenia l'oportunitat de treballar a l'escola bressol de quan jo era petita amb les "hermanes" del poble amb qui hi ha un vincle efectiu molt especial. El fet és que em vaig sentir com una més des del primer dia i amb les seves mostres d'afecte i paraules em vaig sentir confiada com per fer front al gran repte que m'havien ofert, ser la responsable del grup de 2-3, però l'any vinent el repte encara va ser més gran, "l'hermana Carme", la directora de l'escola, em va proposar tenir la classe de 1-2, la teoria la sabíem, però a la pràctica... El primer que em va venir al cap va ser i que faré jo amb nens de 1-2 anys? Tal com em va aconsellar, doncs observar, escoltar, compartir i aprendre, aprendre a ser mestre ja que són ells els qui et guien el dia a dia, i va ser un curs de grans aprenentatges on t'adones i comprens que els límits amb amor donen grans fruits. L'estona de posar-los a dormir era els primers dies dura i difícil fins i tot diria que angoixant. Els infants mostraven el seu cansament, degut a les hores intenses en observacions, vivències i experimentacions durant al matí de la jornada escolar, tot barrejat amb l'enyorança de la família i jo com a mestra és qui tenia la gran responsabilitat de crear un clima agradable i relaxat on tots aquests sentiments i emocions es poguessin expressar, i a la vegada legitimar-los per acollir-los amb tendresa i comprensió. Va ser aquí on em vaig començar a plantejar la importància de la relaxació. Cançons bressol,

plomes, capsetes de música, llumetes ajudaven a fer un entorn d'harmonia i tranquil·litat, que ajudava tant als meus petits agafar el son de manera pausada (no rendits pel plor) i a mi poc a poc desangoixar-me per poder atendre les seves necessitats paulatinament, acaronent-los i oferint-los moixaines i petits massatges per sentir-se millor.

Al final d'aquell curs vaig aprovar oposicions i amb una pena enorme vaig haver de deixar l'escola bressol, sempre dic que tot mestre hauria de viure aquesta experiència tant rica i intensa en aprenentatges, si hagués pogut triar m'hi hagués quedat uns quants anys més.

Els següents dos cursos vaig està a Aiguafreda, un poble petit i familiar, on tenia el plaer d'estar amb un grup molt fàcil de portar, uns 18 alumnes. En aquells moments la relaxació formava part de les sessions de tancament de les sessions de psicomotricitat. Com a mestra tenia clar que en aquestes sessions era necessari establir un inici i un final, però la resta de la jornada escolar doncs, la veritat és, que no era un recurs emprat per mi.

L'any següent em van destinar a l'escola Lledoner, a Granollers, escola on actualment treballo. En el Projecte Educatiu del Centre està establert un espai per a la relaxació dins de l'horari escolar: 3 - 3,15h⁴ on cada tutor, de manera lliure, porta a terme diferents pràctiques amb la finalitat de crear un clima relaxat a l'aula que ajudi a començar la jornada de la tarda. Els primers dies vaig observar les meves companyes i copiar algunes de les seves idees, a continuació, vaig refrescar la memòria en recordant-me de tot allò que feia a l'escola bressol, recuperant-ho i tornant-t'ho a portar a terme a l'aula. També vaig aprofitar idees d'alguns cursos com "un tresor amagat" i "música i moviment" de la Montse Dulcet i "els conta contes" de la Biblioteca Can Butjosa juntament amb la Universitat de Vic realitzat per la Mercè Escardó. Aquell any el grup de 4 anys era alegre, dinàmic i actiu en les propostes on calia aquesta actitud i tranquil, pausat i fàcil de reconduir alhora de passar a activitats i propostes de més calma, per tant la relaxació només la utilitzava durant els primers 15 minuts de la tarda tal com establia l'horari. Tot ha canviat quan a partir de l'any passat vaig ser la tutora del grup actual, són xerraires, bromistes, juganers, riallers i també esverats, això feia que cada cop que volguéssim portar a terme alguna proposta el temps en posar-nos-hi era etern, costava molt reconduir-los i la meva veu es veia molt afectada. Per necessitats d'ells i necessitat meva vaig haver de buscar recursos i estratègies que afavorissin el nostre benestar com a grup, aquest era el meu principal objectiu, la necessitat d'utilitzar la relaxació com a millora del clima a l'aula i en conseqüència del bon funcionament del grup-classe. És per aquest motiu que em vaig començar a crear dia a dia les meves propostes de relaxació.

Quan enguany en el màster d'Educació emocional i benestar, el doctor Rafael Bisquerra ens va oferir la oportunitat de conèixer en Lluís López i formar part del grup TREVA, "Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al aula", no vaig dubtar ni un instant, era la meva oportunitat per poder continuar treballant aquest tema que de manera espontània i natural havia tingut la necessitat d'anar vivenciant i

⁴ Annex. Horari escolar del nivell d'Educació Infantil de 5-6 anys.

experimentant durant aquests primers anys de docència. La primera trobada a la llibreria LAIE va ser breu en el temps, però intensa en sentiments, intercanviant poques paraules vaig poder descobrir la màgia de tot el que hi ha darrera aquesta gran paraula, LA RELAXACIÓ i vaig ser conscient de la porta que s'acabava d'obrir enfront aquest concepte. Actualment continuo amb el mateix grup d'infants i degut a les necessitats del grup, cada cop més, necessito comptar amb "propostes concretes que es centrin amb les tècniques de la relaxació com a estratègia pel desenvolupament personal", aquest és l'objectiu del llibre de Lluís López "Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional (Ed. Wolters Kluwer, 2011)" i el motiu dels quals la relaxació conviu amb nosaltres a l'aula constantment.

La finalitat d'aquest projecte no és altra que , portar a terme diverses propostes de relaxació mitjançant el model de Relaxació Vivencial Aplicada a l'Aula, adaptant algunes de les dotze diferents tècniques que es proposen en el llibre esmentant a l'edat de 5-6 anys.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

En el document “La educación encierra un tesoro” de l’informe DELORS dirigit per la UNESCO l’any 1996 i elaborat per la Comissió Internacional sobre l’Educació pel segle XXI, es proposa que la pràctica docent s’organitzi entorn a quatre pilars:

- APRENDRE A CONÈIXER.
- APRENDRE A FER.
- APRENDRE A VIURE JUNTS.
- APRENDRE A SER.

Paulatinament, entre els principis dels anys 60 fins a l’actualitat, han anat apareixent aportacions científiques que posen de manifest els efectes positius de la relaxació sobre la salut i ha estat en aquests darreres anys s’han fet passos importants amb la realització de diferents experiències interessants entorn a la relaxació a l’aula, la qual cosa fa que sigui de domini públic i estigui més acceptat socialment.

Avui dia sabem que la relaxació contribueix a desenvolupar les capacitats tal com la atenció, la observació, la imaginació, la percepció, la memòria, la concentració ... i que a més, contribueix a la prevenció de l’estrès, l’ansietat, la tensió emocional, etc, de tal forma que se la pot considerar com una tècnica important pel desenvolupament personal. La relaxació és un recurs útil per “aprendre a ser” de l’informe DELORS, un dels reptes més importants amb els que ens trobem en l’educació degut a la manca de recursos i propostes. Quan estava d’estudiant a la universitat de Vic, entre els anys 2000 i 2005, si no recordo malament, no hi havia cap assignatura que es digués “relaxació a l’aula” ni tampoc se’ns va oferir la oportunitat de començar-nos a interessar-nos com assignatura optativa mitjançant algun altre títol suggerent i atractiu. Si ja es començava a conèixer, com diu Rafael Bisquerra en el pròleg de “Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional”, doncs és qüestionable com és que la pròpia Universitat no ho tingui en compte si el seu objectiu principal és formar a futurs mestres que eduquin en aquesta societat, una societat canviant que manifesta unes determinades necessitats i que cal atendre. És per aquest motiu que el llibre de Lluís López té un gran valor per mestres i educadors ja que aporta diferents propostes concretes entorn a la relaxació amb l’objectiu d’afavorir el desenvolupament personal de cada individu.

2.1 LA RELAXACIÓ

Segons diu Rosa Cases al suplement del Guix dos número 332(febrer 2007), la paraula “relaxació “ és l’origen del llatí i prové del verb relaxare, que vol dir “afluixar”, “deixar anar”, “alliberar”, “descansar”⁵ . La definició relaxació engloba diferents conceptes, segons provinguin d’una o altra època. Avui dia, s’accepta que hi ha dos element claus que defineixen la relaxació:

- La reducció de la tensió.
- La renovació dels recursos interns.

Si anem als orígens de la relaxació, es pot dir, que Orient ha estat la pionera de la relaxació i de la meditació i que la majoria de pràctiques responien a una concepció holística de l’èsser humà. Poc a poc, s’ha anat deixant de banda aquesta dimensió més espiritual o filosòfica per portar la relaxació a l’àmbit més estrictament corporal o mental, així és com sorgeixen els mètodes occidentals.

La relaxació, doncs, aporta beneficis a nivell fisiològic, psicològic i emocional, per aquest motiu esdevé una eina molt útil, tant dins l’escola com fora del seu àmbit. No sols és una tècnica que augmenta la sensació de benestar, sinó que també ajuda a trencar el cercle viciós de pensaments negatius, amb la qual cosa modifica els centres d’atenció de l’individu. Antoni Blay⁶ diu que les pràctiques de relaxació conscient superen la simple idea de descans i de recuperació física. Relaxar-se és quelcom més que l’abandonament passiu i momentani de l’activitat o de les nostres ocupacions. Tampoc no és sinònim de distracció ni de diversió, ni significa “no fer res”. Per a Antoni Blay, la relaxació és “una porta d’entrada per al descobriment d’un mateix”. L’estat de relaxació afavoreix la presa de consciència, tant de les sensacions físiques com de les conseqüències afectives que comporten. “El que esdevé veritablement essencial durant la sessió de relaxació és anar sentint, no pensant, ni imaginant, ni analitzant, les diferents zones del cos de forma progressiva. És una experiència directa i vivencial i no pas intel·lectual o conceptual”, aquesta és l’essència de l’estat de relaxació explicat per Ramiro Calle⁷. Però si es té en compte els orígens espirituals de la relaxació, és normal que aquesta s’associï a la unitat existencial del ser, Schultz (1987) o a la sensació del silenci profund, Bloomfield (1992) inclòs a la transcendència de Smith (2001).

Tenint en compte tot això, és fàcil comprendre la necessitat de crear espais de respiració i de relaxació a les aules i a la vida quotidiana.

⁵ Guix dos, llibreto, 332, ensenyament primari –secundari, ed graó, febrer de 2007 guix dos 132 suplement guix 332. Material fotocopiable. LA RELAXACIÓ ROSA CASES.

⁶ Blay, A (1989): Creatividad y plenitud de vida. Barcelona. Iberia, p.31

⁷ Calle, R. (1990): Ante la ansiedad: Técnicas de autoayuda para superar la angustia y el estrés. Barcelona. Urano, p73.

2.2 EL PROGRAMA TREVA

El Programa TREVA de Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula, dissenyat i avaluat per López González (2003; 2006c) sorgeix de les necessitats socials i escolars existents a la majoria d'aules actuals. El programa aplega professors i alumnes en l'aprenentatge i ús de la relaxació com a recurs psicopedagògic i de confrontació de l'estrès de docents i alumnes. Aquesta és una proposta d'innovació pedagògica per l'educació del segle XXI, doncs proporciona als alumnes i professors un espai d'intimitat, una oportunitat d'aprofundir en l'autoconeixement i un excel·lent recurs pel desenvolupament de la intel·ligència emocional⁸.

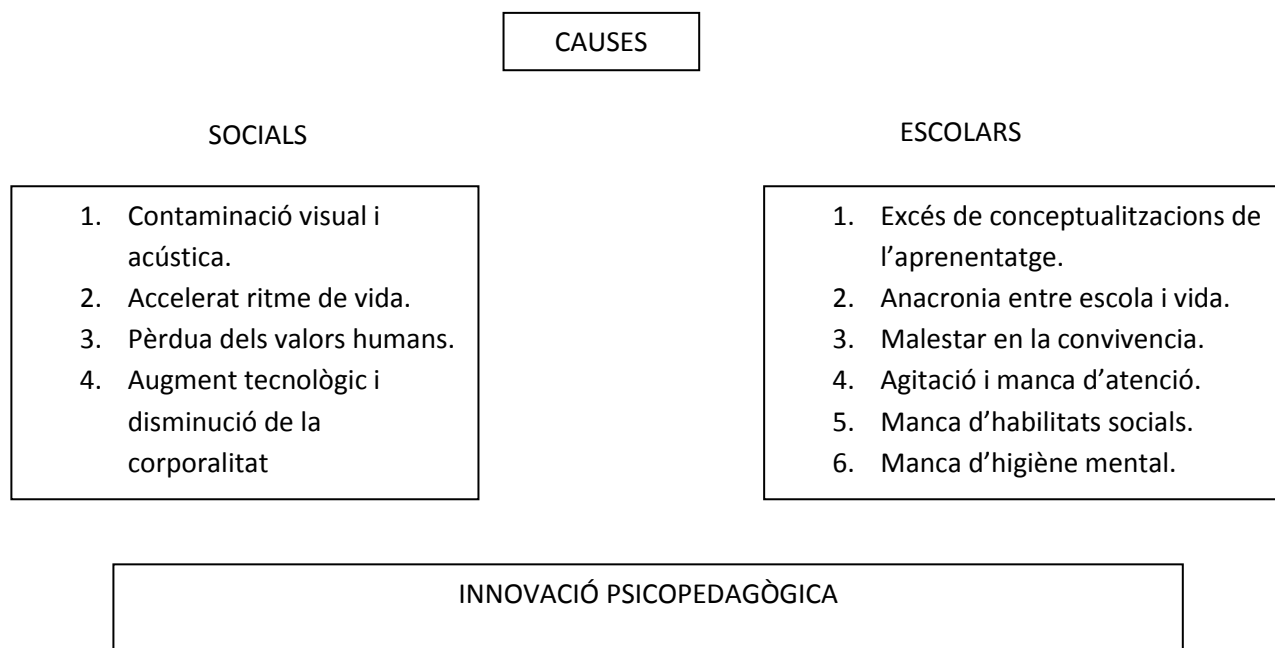


Figura 1, pàgina 28. Luis López. *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional* (2011)

Després d'analitzar les diferents definicions i orientacions de la relaxació i fer un recorregut històric d'aquesta disciplina, per una banda, el programa TREVA estudia els tres models científics de relaxació (Benson, 1975; Davidson i Schwartz, 1976 i Smith, 1992)

1) El Model de Reducció del Nivell d'Activació de Benson el qual va destacar la desactivació fisiològica que es produeix al cos durant o després de la relaxació. Aquesta resposta es coneix amb el nom de *resposta de relaxació*. Per aquest autor totes les disciplines produïen els mateixos efectes en tots els individus.

⁸.El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula): aplicacions, eficàcia i accions formatives. Escrit presentat en el 2n Congrés sobre l'estrès en els professionals docents. Col. de Doctors i Llicenciats. Barcelona (19 i 20 març del 2010) Luis López González: Doctor en psicopedagogia

2) El Model d'Especificitat Somàtica-Cognitiva la qual diu que on els factors cognitius, ambientals i conductuals també influeixen en la resposta de relaxació, és per aquest motiu que, contràriament a l'autor anterior, Davidson i Schwartz afirmen que no tots els mètodes funcionen bé amb totes les persones.

3) El Model Cognitiu – Conductual de Smith, que postula que cada tècnica té efectes diferents i que cada persona es relaxa de manera diferent, per la qual cosa s'ha de fer un pla concret per a cada individu. Aquest expert dóna importància als aspectes cognitius, emocionals i filosòfics, a més de proposar el creixement personal i el desenvolupament de l'autoestima com objectius de la relaxació.

Per altra banda, TREVA sistematitza els principals mètodes aplicats a l'àmbit educatiu (López González, 2007: 40-64) tot proposant un nou Model de Relaxació Vivencial (López González, 2003) que tingui en compte **l'estat emocional de l'usuari**. D'aquesta manera es va arribar a la conclusió de que existeixen 12 recursos psicocorporals per a relaxar-se. Aquests són presentats de manera pedagògica i adaptats a l'aula, de secundària i batxillerat, i constitueixen els continguts del Programa TREVA.

1. Educar per a la salut

Objectius específics

1. Disminuir l'estrès dels docents .
2. Desenvolupar mecanismes de vida saludable mitjançant l'atenció al propi cos

Objectius terminals

- Prendre consciència de la respiració, postura, sensacions i emocions.
- Disminuir estats d'ansietat i *burnout*

2. Millorar el rendiment escolar

Objectius específics

3. Afavorir el rendiment escolar.
4. Millorar la pràctica docent amb mètodes innovadors
5. Millorar el clima del centre i de l'aula.
6. Valorar l'atenció i el silenci com a requisits per a l'aprenentatge.

Objectius terminals

- Desenvolupar l'atenció i la concentració.
 - Dosificar els esforços.
 - Procurar un clima adequat a l'estudi.
 - Afavorir l'aprenentatge.
 - Integrar l'experiència en l'aprenentatge.
 - Fer servir els sentits en l'aprenentatge
-

3. Desenvolupar la intel·ligència emocional

Objectius específics

7. Humanitzar l'educació.
8. Millorar la convivència i educar per la pau.
9. Facilitar l'educació emocional.
10. Aprendre a autocontrolar-se.
11. Millorar l'autoconeixement.

Objectius terminals

- Integrar la Relaxació en programes d'Educació Emocional.
- Escoltar, reconèixer les pròpies emocions i aprendre a transformar-les.

Quadre 1. Objectius del Programa TREVA (extret amb l'autorització de López González, 2011: pàgina 99)

La Relaxació Vivencial Aplicada a l'Aula, segons proposa López González (2010), respon a una sèrie de bases psicològiques, pedagògiques i psicopedagògiques, que defineixen i fonamenten aquest model de relaxació en el marc educatiu actual.

2.2.1 BASES PSICOLÒGIQUES

La relaxació està associada a la psicologia com un dels millors mètodes per generar emocions positives (Amitio, 2002). Els beneficis psicològics de la relaxació són molts i de naturalesa diversa, com la teràpia, l'aprenentatge, el benestar, entre altres.

Cal tenir en compte tres conceptes bàsics des dels quals s'enfoca la psicologia de la relaxació: estrès, ansietat i burnout.

Segun Amutio, estrès significa estrènyer i apretar. Aquesta resposta tensa és un mecanisme natural del nostre cos per assegurar la supervivència durant el qual es segreguen substàncies hormonals per poder atacar o fugir davant situacions de perill. Quan aquestes substàncies s'acumulen al nostre cos i no són alliberades produeixen efectes nocius en nosaltres, mitjançant l'entrenament de la relaxació es pot disminuir aquestes substàncies i per tant, l'estrès.

Un altre concepte psicològic a tenir en compte és l'ansietat. Segons Guerrero i Vicente (2001) classifiquen les possibles definicions d'ansietat en quatre grups:

- Causa o explicació de la conducta.
- Conducta emocional-fisiològica passatgera.
- Tendència disposicional.
- Pauta complexa de conducta expressable mitjançant els tres sistema de resposta cognitiva, fisiològica i motriu-conductual.

Des de fa temps s'utilitza la relaxació per minvar l'ansietat o prevenir-la. Com diu Luis López González a *"Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional"*, cal tenir en compte investigacions realitzades al 2000 per Page i Cardenal Díaz Morales, qui revelen diferències significatives de l'estat d'ansietat de nenes i nenes en edat escolar, sotmesos o no a un tractament de relaxació i senyalen la relaxació com a possible alternativa a altres enfocaments més cognitius per tal de disminuir l'ansietat a adolescents.

Finalment, una altra de les bases psicològiques que justifiquen la relaxació és el concepte de burnout. En aquest sentit s'estén a la resposta a l'estrès laboral crònic i fa referència a l'experiència subjectiva que inclou sentiments i actituds amb implicacions nocives tant per la persona com per la organització (Guerrero i Vicente, 2001).

El Programa es fonamenta en una sèrie de *bases psicològiques* de les quals cal destacar les aportacions de la neurociència (Acarín, 2000; Damasio, 1994; 2001) i la psicologia experiencial (Gendlin, 1988), precursor del Focusing. Aquesta disciplina constitueix una de les bases psicològiques específiques del model TREVA, basat en sis senzills passos on es posa atenció profunda al cos per escoltar la seva ressonància davant qualsevol interacció. Les dotze Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula centren la seva atenció en la vivència. Segons Deshimaru i Chauchard tota persona té nombroses qualitats psicocorporals que li permeten relaxar-se, percebre el món i viure amb serenitat.

La Relaxació Vivencial es fonamenta en el treball de l'hemisferi dret⁹, responsable de les emocions. Tot i això, no es deixa de tenir en compte avanços neurocientífics com la hipòtesis del marcador somàtic (Damasio, 1994) que afirma que la raó es sent. Per aquest motiu TREVA creu que s'ha de donar un paper protagonista al cos i les emocions en els processos d'aprenentatge.

2.2.2 BASES PEDAGÒGIQUES

En el programa TREVA, segons l'autor Luis López González, es tenen en compte un seguit de *bases pedagògiques* des de tres àmbits, en primer lloc el marc legal, es parteix de la LOE¹⁰. La qual promulga l'educació en valors. Aquesta llei deixa constància de la importància del coneixement i respecte del propi cos a través de diferents articles que pretenen el desenvolupament personal de l'alumne, així com d'una formació per a la pau o el desenvolupament d'hàbits saludables. La Relaxació Vivencial a l'Aula s'emmarca en aquests principis i objectius.

En segon lloc, l'Informe Delors esmentat anteriorment entorn als reptes de l'educació del segle XXI on es defensa l'educació com a factor indispensable per aconseguir la pau i el desenvolupament més humà de les persones i de la societat. La Comissió, formada per un equip d'especialistes en educació de

⁹ Alzina Bisquerra Rafael. Psicopedagogia de las emociones. La neurociència. L'estudi del cervell. Els Hemisferis, pàgina 102.

¹⁰ Llei Orgànica d'Educació del 2006. Articles 2,1.a/2,1.e/2,1.h. Articles 12.a/Article 16.K/Article 23.K

tot el món, critica la instrumentalització de l'educació basada en resultats, per això proposa recuperar els valors espirituals de la persona i el paper tant important que juguen les emocions en el desenvolupament integral de l'alumne¹¹.

En tercer lloc, la Relaxació Vivencial pot formar part dels objectius que es recullen en diferents programes educatius com es podrà comprovar a continuació en la descripció del programa d'aquest projecte. De totes maneres la Relaxació Vivencial destaca actualment en els programes d'Educació Emocional, d'Educació per a la Salut, de Mediació i de Convivència.

Finalment, cal dir que la Relaxació Vivencial a l'Aula respon als següents principis pedagògics: Enfocament Constructivista, Educació Integral e interdisciplinar, Transversalitat, Adaptabilitat, Contextualització i implicació, Integració en els projectes del centre i Aplicacions diverses per tal qual cosa facilita que paulatinament pugui anar ser introduïda en al dia a dia de les nostres escoles i centres educatius.

2.2.3 BASES PSICOPEDAGÒGIQUES

La Relaxació Vivencial forma part de l'educació Emocional ja que amb la relaxació s'ajuda a millorar la competència emocional, que segons Rafael Bisquerra (2003) és el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular; de manera adequada, els fenòmens emocionals. *Bases psicopedagògiques* com ara la multidimensionalitat de la intel·ligència (Gardner, 1995) ja que el model desenvolupa tant la intel·ligència intrapersonal com la interpersonal, l'educació emocional (Bisquerra, 2009), el clima d'aula (Bisquerra i Mnez. Muñoz, 1997), l'educació en valors (Llopis, 2001; Rollano, 2004), l'educació centrada en la persona (Barceló i Picó, 2000) i la convivència en els centres (Led la i Girbau, 2008)¹² s'han tingut en compte per dissenyar les pràctiques de relaxació del model. Altrament la filosofia subjacent és la de contemplar l'alumne com un cos-persona (Gervilla, 2000).

2.2.4 ALTRES

La fisiologia de l'ésser humà està estretament relacionada amb l'activitat mental per la qual cosa la relaxació es fonamenta en diversos principis i bases que relacionen el cos i la ment. Segons Payne (2005) l'estat de tensió i relaxació influeix en el sistema nerviós autònom o al cardiovascular, cal destacar la disminució de la freqüència cardíaca i la tensió arterial. També influeix a la millora del sistema endocrí i a la musculatura esquelètica. De la mateixa manera que s'han pogut detectar efectes positius a l'aparell auditiu i al sistema respiratori degut a la millora del consum d'oxigen i la capacitat pulmonar. A més s'han portat a terme investigacions on s'observen resultats beneficiosos entorn a la termoregulació, el sistema immunològic i l'aparell digestiu.

¹¹ Informe Delors, capítol 4, p76.

¹² El Programa TREVA ha estat recollit per la Generalitat de Catalunya com una de les activitats realitzades per a la millora de la convivència en els IES de Catalunya (López i Osúa, 2004).

Podem dir doncs que els beneficis fisiològics de la relaxació són coneguts ja que quan nosaltres estem nerviosos els nostres bioritmes es disparen. A l'aula es poden apreciar fàcilment en situacions tenses, d'estrés o preocupació infants que manifesten malestars com mal de cap o mal de panxa, mentre que quan estem tranquils els nostres bioritmes se serenen i s'equilibren.

És important tenir en compte l'entrenament mitjançant la relaxació de la consciència psicocorporal, és a dir, la capacitat de donar-nos compte del que succeeix a nivell mental, emocional i corporal, és posar atenció als nostres pensaments, sentiments i sensacions que ens permeten fluir en la nostra vida quotidiana i determinen el nostre grau de benestar (López González, 2005b).

2.2.5 LES DOTZE TÈCNiques DE RELAXACIÓ VIVENCIAL APLICADA A L'AULA (TREVA)

El Programa TREVA es compon de Dotze Unitats TREVA (Figura 1), nou tècniques de les quals constitueixen aprenentatges fonamentals, altres dues són tècniques resultants i el Focusing, o enfocament emocional, la qual esdevé orientació principal del Programa. Tot i que aquestes tècniques cal aprendre-les per separat, solen ser aplicades a l'aula tot agrupant-les mitjançant exercicis depenent de l'objectiu a assolir: *concentració, relaxació o energització*.



Figura 1 Espiral de les 12 TREVA (extret de Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional. López González, 2011: pàgina 127 amb permís de l'autor.

Taula 3 Desplegament de les dotze tècniques TREVA . Còpia amb permís de l'autor, López González *del document: El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula): aplicacions, eficàcia i accions formatives.* Escrit presentat en el 2n Congrés sobre l'estrès en els professionals docents. Col. de Doctors i Llicenciats. Barcelona (19 i 20 març del 2010)

	Definició	Elements claus	Tipus exercicis
1. Autoobservació	Capacitat de prestar atenció a un mateix a tres nivells: <i>mental, emocional i corporal</i> sense identificar-se amb allò observat (dissociació) i a l'entorn per crear vincle.	<i>Observació:</i> 1) Sentir la gravetat; 2) Vincular-se amb objectes; 3) Expandir el cos a l'infinit.- <i>Autoobservació:</i> 1) Respiració profunda; 2) Inventari; 3) Recorregut d'autopresència.	Observació de l'entorn. Autoobservació Percepció, propiocepció i interocepció. Espai/temps.
2. Respiració	És una funció orgànica i alhora un recurs psicofísic del qual cal tenir-ne consciència. Resumeix el cicle vital orgànic en relació a l'entorn.	Òrgans i parts del cos que hi intervenen. Fases. Ritme respiratori. Relació amb el moviment. Relació respiració-tensió. Relació respiració-pensament. Relació respiració-música	Respiració profunda. Respiració conscient. Respiració connectada. Fases. Zones respiratòries. Massatge respiratori. Combinació amb altres recursos.
3. Visualització	És l'habilitat voluntària de representar-se mentalment qualsevol objecte o situació amb objectius diversos.	1.-Introducció relaxatòria. 2.-Tenir l'objectiu clar. 3.-Representació mental. 4.-Augmentar qualitat de la representació amb tots els sentits. 5.- Tancament.	Orgànica. Creativa. Situacional. Cinestèsica. Objectes. Personal. Objectius. Fantasia.

4. Silenci mental	És l'habilitat de reduir el pensament obsessiu i silenciar la ment.	1.- Respiració profunda. 2.- Auto-observació del pensament.-.-3 Aplicar l'exercici sense forçar.- 4.- Aconseguir ones cerebrals lentes.	Compta endarrera. Buidar la ment. Encalaixonar el pensament. Fons negre/blanc. El silenci mental. Obrir el cervell. Sentir la llengua.
5. Veu i parla	Recurs psicofísic autosuggestiu, expressiu, relaxador i terapèutic molt divers: <i>veu interna i externa</i>	La llengua com a centre vivencial Relació <i>llengua-cervell</i> i <i>llengua-cos</i> Relació <i>parla-personalitat-vivència</i> . Relació entre <i>veu i identitat</i> Relació entre <i>veu i respiració</i>	(Interna/Externa). Acompanyament verbal de l'acció. Mantres. Veu-guia. Espontaneïtat. Afirmacions. Harmònics. Onomatopeies. Sons de ventre, guturals, Veu i identitat. Cant. Verbalitzar emocions. Posar nom a sensacions.
6. Relaxació	És la capacitat de relaxar els músculs. Habilitat de soltar tota "aprehensió", no oposar-se a la gravetat.	1) Soltar. 2.- Deixar-se caure. 3.-Reposar Es pot fer amb tensió, abans de soltar.	Tensió-distensió. Amb i sense objectes. Exercicis de soltar. Afavorir la gravetat. De repòs Posturals. Inventaris.
7. C. sensorial	Conjunt de percepcions a través dels sentits. Desenvolupament de "l'alta fidelitat" perceptual".	Els cinc sentits. La <i>cinestèsia</i> i relacions intersensorials. Els sentits com a finestres al món. Eixament i deseiximent sensorial	Barreja sensorial. Bullanga de sensacions. El cos com a nas, orella, llengua,...Gongs, campanes. Aguts-greus. Cinestessies. Posar olors i tacte als sons. Tacte conscient.
8. La postura	Forma d'estar en el món, d'enfrontar una situació o realitzar qualsevol tasca humana	1.-Elements d'una postura sana: centre de gravetat, disposició palanques, músculs, tensió. 2.-Ús corporal.-3.- La postura com expressió global de la persona (autenticitat i expressivitat)	Centre gravetat. Eutonia. Musculatura agonista-antagonista, gravitatòria-antigravitatòria. Postura correcta. Ús corporal. Postures expressives. Cada moment, una postuta. De postura a postura.

9. Energia corporal	Nivell extrafisiològic de flux del “ki” del qual se’n pot tenir consciència i en el que es fonamenta la medecina xinesa i algunes disciplines orientals	La llengua. El flux energètic. Centres i canals d’energia. Bloqueigs. Dinamisme energètic	Sentir la llengua. Percebre el flux energètic (ki). Punts energètics. El <i>hara</i> . Els <i>xacres</i> . Expressió lluminosa, calorífica i pacificadora de l’energia. Energia vs relaxació. Energetització.
10. Moviment conscient	Relantització del moviment Trasllat d’una postura a una altra amb autopercepció absoluta.	Cap com si pengés. Pit , espatlles i ventre relaxats. Cames amb lleugera flexió. Arrelament dels peus al terra. Consciència de la respiració. Globalitat., lentitud, fluïdesa, i harmonia	Moviment-respirat. Penjar d’un fil. Fluir. Caminar. Flotabilitat. Lentitud Moviments quotidians. Expressivitat. Autenticitat del moviment. Gaudir del moviment. <i>Tai-txexar</i> .
11. Centrament	Recurs que consisteix a alinear les tres dimensions: corporal, emocional i mental.	Treballar els tres nivells en aquest ordre: 1.-Relaxació corporal. 2.-Empaquetament mental-3.-Enfocament emocional.	Centrament pre-interpetatiu. Concentració. Deixar-se centrar. Meditació. Predomini d’un centre-canal.
12. Focusing	Mètode vivencial d’autoconeixement que consta de sis senzills passos i es basa en l’escolta profunda i amable del propi cos per aprofitar la seva saviesa i fer-nos més conscients de qualsevol experiència.	El <i>felt-sense</i> . Els sis passos: 1.- Preparar-se. 2.- Sentir. 3.- Expressar. 4.- Comprovar. 5.- Aprofundir. 6.- Tancar per localitzar i focalitzar la <i>sensació-sentida</i> obrint-nos a espais de transformació i alliberament en el nostre cos.	S’aplica amb èxit a la comunicació, el dolor, la creativitat, la intel·ligència emocional, resolució de conflictes, relacions interpersonals. Dissenyar exercicis de cada fase. Combinar amb <i>bioenergia</i> , <i>Gestalt</i> , <i>Enneagrama</i> .

Degut a la necessitat cercar temps i de crear espais de respiració i de relaxació a les aules i a la vida quotidiana neix el meu programa, amb la intenció de fer possible una millora en el clima de l'aula que aportï al grup i a cada un dels infants que pertanyen al grup-classe beneficis a nivell fisiològic, psicològic i emocional.

El programa ***Temps per la relaxació*** és l'adaptació d'algunes de les propostes del llibre de Lluís López "Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional (Ed. Wolters Kluwer, Madrid, 2011)" al nivell dels infants de 5-6 anys ja que sóc la tutora d'aquest grup -classe. El programa consta de 14 sessions que formen part d'estones per la relaxació. L'horari escolar¹³ té en compte la relaxació a l'aula a nivell de tota la comunitat, de 3 a 3,15 hores, des de la comunitat dels petits fins a la dels grans es contempla un temps dins de la franja horària per dedicar a realitzar diferents propostes de relaxació. La major part de les propostes del programa estones per la relaxació es porta a terme en aquesta franja horària, però cal tenir en compte altres moments on és important fer servir aquest recurs com a estratègia per millorar el clima de l'aula, sovint ha estat necessari portar a terme algunes de les propostes en altres estones. Per una banda,, després del pati, de 11,15 a 11,30 hores, per reconduir el clima de l'aula i canviar l'actitud dels alumnes, fent de pont entre l'estona de més activació degut al joc a l'exterior a la calma necessària per poder estar a l'aula i portar a terme una proposta d'ensenyament-aprenentatge guiada per la mestra o proposada pels propis alumnes, per altra banda, els dijous 9 a 10,30 hores l'estona de fer grups interactius¹⁴, activitats d'ensenyament-aprenentatge de matemàtiques o llengua que requereixen de concentració i atenció. El pares, com a voluntaris dins l'aula, són qui porten a terme les diferents activitats mitjançant el treball en petit grup durant una hora aproximadament, per tant també han format part d'algunes de les propostes de realització que hem realitzat conjuntament abans d'iniciar i tancar la sessió de grups interactius.

Per tal d'establir l'ordre de les 14 sessions vaig començar prioritzant aquelles que s'havien introduït a P4 i que a P5 continuàvem portant a terme, aquestes formen part d'un ampli bloc anomenat "Massatges" que abans de conèixer les dotze tècniques de TREVA ja ens eren familiars. D'aquest ampli repertori he escollit les propostes: la ploma, el dit, granger, carícies amb pinzells i massatges perquè estiguin incloses dins les cinc primeres sessions del programa: Estones per la relaxació. Aquestes propostes es porten a terme freqüentment a l'aula des de l'inici de curs i són els propis alumnes qui les proposen ja que són molt properes i conegudes. A continuació segueixen aquelles sessions dissenyades específicament tenint en compte les tècniques de relaxació TREVA. Cal tenir en compte que el Programa TREVA gaudeix d'un seguit de trets característics la qual cosa facilita la seva adaptació a l'etapa d'educació infantil. Permet treballar les diferents tècniques mitjançant un enfocament globalitzat, és a dir, ens trobarem a propostes

¹³ Al Projecte Educatiu de Centre podem trobar l'horari escolar que es dona als mestres de l'escola al principi de curs per la cap d'estudis.

¹⁴ Annex pagina què són els grups interactiu.

on es treballen més d'una tècnica de relaxació. Aquest enfocament pretén apropar la realitat als infants i com aquesta és percebuda. La globalització és important a l'Educació Infantil perquè l'infant d'aquestes edats percep el món com un tot, coneix i aprèn la realitat de manera global. En aquest sentit, el Programa TREVA gaudeix d'un seguit de trets característics que es resumeixen en la Taula 2 que faciliten aquesta adaptació a l'etapa d'Educació Infantil.

Característica	Justificació
<i>Interconnexió</i>	Treballant qualsevol tècnica influïm directament en les altres doncs hi ha força interrelació entre elles.
<i>Creativitat</i>	L'espiral de la Figura 1 reflecteix l'ordre d'aprenentatge i alhora el seu caràcter dinàmic i constructivista. Serà el docent qui, per mitjà de la seva creativitat, dissenyi els propis exercicis.
<i>Flexibilitat i adaptabilitat</i>	Contempla les necessitats específiques del grup-aula (horari, assignatura, objectiu,...) i es fa servir en una aplicabilitat diversa (currículum comú i variable, tutoria, mediació)
<i>Integral</i>	Respon a un model integral d'educació (mental, corporal i emocional) i es basa en la vivència de l'alumne i en una visió humanista del seu cos-persona (Gendlin, 1992; Keleman, 1997; Gimeno, 1977).
<i>Transversalitat</i>	Està en connexió directa amb la majoria de Programes d'innovació educativa i és transversal als currículums.
<i>Interdisciplinarietat</i>	S'hi poden implicar i es pot treballar des de totes les àrees.

Taula 2 Desplegament de les dotze tècniques TREVA . Còpia amb permís de l'autor, López González *del document: El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula): aplicacions, eficàcia i accions formatives*. Escrit presentat en el 2n Congrés sobre l'estrès en els professionals docents. Col. de Doctors i Llicenciats. Barcelona (19 i 20 març del 2010)

3.1 ANÀLISI DEL CONTEXT

L'escola El Lledoner¹⁵, centre on tinc la meua plaça definitiva com a mestra d'Educació Infantil de la Generalitat de Catalunya, està situat a Granollers, capital del Vallès Oriental dins la depressió prelitoral catalana, a uns 148 m. de mitjana sobre el nivell del mar. La ciutat té una superfície de 14,89 Km² i 60.658¹⁶ habitants.



Concretament, però, se situa al C/Lledoner, situat al barri del Lledoner, a dalt de tot de Granollers tocant a Les Franqueses del Vallès. En aquesta zona s'estan construint una gran quantitat d'habitatges de protecció oficial ja que l'Ajuntament és un dels propietaris dels terrenys. Així doncs, veiem com aquest barri anirà creixent amb els anys i donarà lloc a millores en la connexió de diverses xarxes i també a noves zones verdes.

Durant els últims anys, el barri del Lledoner ha esdevingut un lloc on moltes famílies nouvingudes s'han instal·lat, ja sigui de manera provisional o de manera definitiva. Ens trobem amb un índex d'immigració que ha anat augmentat progressivament i això també es veu reflectit en l'alumnat del centre.

L'escola va néixer l'any 2005-2006 com a escola de nova creació com a conseqüència que hi va haver un mal càlcul de les places que es necessitaven per aquell any al conjunt d'escoles de Granollers. Hi va haver més de setanta famílies que es van quedar sense poder portar els seus fills a cap escola ja que no podien admetre més alumnes. És per això, que un director i dues mestres van començar a fer créixer el que ara és aquesta escola. En un inici estaven en un edifici amb P-3, Can Punes, i amb manca de recursos molt importants com per exemple el pati. Tot i així, van trobar solucions i el compartien amb una escola situada molt a prop. Les famílies, com és evident, estaven molt disgustades i preocupades pel futur dels seus fills i filles. Davant d'aquests contratemps, van trobar una oportunitat. Com que les famílies estaven tant unides per queixar-se també ho podien estar per tirar el projecte que es volia dur a terme endavant.

¹⁵www.escolalledoner.com

¹⁶Padró Municipal Oficial (2009). Idescat. Padró continu.

Gràcies a una fase de sensibilització duta a terme per Fòrum Idea (UAB), les famílies van anar compartint aquesta nova responsabilitat: La Comunitat d'Aprenentatge de l'Escola Lledoner. A partir d'aquí, les famílies, els alumnes, la ciutat, els mestres... van començar a somiar l'escola que els agradaria. És curiós saber-ne els resultats. Les famílies van somiar en la màxima competència lingüística per als seus fills i filles en la societat actual, els alumnes van somiar un patí ple d'arbres, jardins i flors i els mestres i les mestres van començar a somiar el projecte pedagògic que desitjarien. Gràcies al suport que aquestes famílies van aportar i a l'esforç de tots els altres membres, l'escola va anar creixent i duplicant el seu alumnat així com també va anar incorporant nous serveis que no tenia com el menjador i nous membres de l'equip directiu. Avui en dia ens trobem davant un centre amb un projecte pedagògic singular, i es constitueix com a comunitat d'aprenentatge, que implica un model de funcionament on es privilegia la relació de les famílies i de la comunitat amb els professionals docents. Les famílies tenen un paper primordial en l'organització del centre i una possibilitat efectiva de participació i de coneixement de la vida escolar quotidiana. L'escola, de doble línia, que es va posar en funcionament el 2005, actualment ofereix tots els cursos d'Educació Infantil i Primària, des dels 3 anys fins als 12 anys. Referent a l'alumnat, a la comunitat de petits hi estan matriculats 152 infants mentre que a primària trobem 255 infants entre la comunitat de mitjans. És a dir, durant el present curs aquest centre té 407 alumnes matriculats dels quals trobem diferents nacionalitats Espanyola, Magrebina, Sud Amèrica i Amèrica Central, d'Àsia i Oceania i Àfrica.

3.1.1 Els antecedents del Lledoner com a Comunitat d'Aprenentatge

A l'hora d'elaborar el seu projecte com a escola, van tenir en compte diferents experiències i antecedents. Pel que fa als seus antecedents, trobem The Accelerated School, Success For All: éxit escolar para todos/as i School Development Program Center.

Aquests tres projectes són americans i van néixer com a contraposició a les escoles tradicionals que hi havia a Estats Units als barris marginals i de pocs recursos ja que hi havia molt fracàs escolar. Totes tres han demostrat amb èxit una superació d'aquest fracàs escolar. Volen que l'escola sigui un mitjà educatiu eficaç per a tots els ciutadans i ciutadanes del país.

Success For All, vol aconseguir que els alumnes de les escoles més marginals, amb alumnes conflictius i amb poca assistència a classe tinguin unes arrels fortes amb l'escola i amb l'educació. Per fer-ho, es precisa d'una programació molt estructurada amb molts passos i etapes a seguir. És un programa molt detallat i dirigit que es va iniciar amb la lectura i l'escriptura.

The Accelerated School s'inspiren en les cooperatives de treball i en models d'organització democràtica del treball. El seu objectiu principal és fer plans d'estudis enriquits a aquells més desfavorits o que estan en més risc de fracàs escolar per tal de donar-los un major impuls. La comunitat educativa analitza la seva situació actual i imagina com vol que sigui en un futur. A partir d'aquí, entre la realitat i el que es vol aconseguir; el projecte, s'estableixen àrees de prioritat per accelerar els canvis d'un a l'altre per mitjà de grups de treball. Els tres principis més importants de les escoles accelerades són treballar junts per a un mateix objectiu, participar en les decisions amb responsabilitat i construir l'escola compartint i

utilitzant els recursos de la comunitat.

Per últim, School Development Program Center o programa de desenvolupament escolar està dirigit a minories en situacions de risc i fracàs. És un dels millors programes educatius dels Estats Units i també un dels més antics ja que data del 1968. Implica a tots els components del centre, va dirigit a tota la comunitat i no tan sols a l'escola. No només volen l'èxit escolar dels seus alumnes sinó que aposten per un desenvolupament global d'ells com a persona i també a les relacions socials que estableixen. Es dóna molta importància al treball en grup. Els seus principis fonamentals són la col·laboració, el consens i resoldre els problemes sense culpabilitzar, d'una forma transparent i sincera. A més, perquè aquest programa tingui èxit, és imprescindible la participació de les famílies.

Aquest petit resum dels antecedents del Lledoner ens permet veure i anticipar quins poden ser els trets característics i la metodologia que aquest centre tindrà. A més, també ens serveix per treure diferents idees i ampliar els coneixements sobre el concepte d'escola.

3.1.2 El Lledoner com a Comunitat d'Aprenentatge

Per començar a parlar del centre, no es pot fer si abans no especifiquem que és una Comunitat d'Aprenentatge. **Una comunitat d'aprenentatge** es defineix com un projecte de transformació social i cultural d'un centre educatiu i del seu entorn per aconseguir una societat de la informació per a totes les persones, basada en l'aprenentatge dialògic, mitjançant una educació participativa de tota la comunitat, que es concreta en tots els seus espais, inclosa l'aula (Valls, 2000).

L'aprenentatge dialògic inclou a tots els membres que formen part del procés d'ensenyament-aprenentatge; pares, mares, altres familiars, mestres, alumnes, voluntaris i d'altres professionals. En aquest procés es veu el diàleg com un procés interactiu mediat pel llenguatge, que necessita que es dugui a terme de manera horitzontal. Això significa que no es valoren les aportacions per una relació de poder o jerarquia sinó per la capacitat argumentativa. Podem veure doncs, la importància de la participació d'altres membres i agents que no són únicament l'escola. És importantíssima la de les famílies i la del centre escolar, però també ho són molt els voluntaris, les persones que formen part de l'entorn, etc. És important aquest sentiment de pertinença perquè en una Comunitat d'Aprenentatge es busca una transformació cultural ja que intenta canviar la mentalitat de la recepció d'un servei públic per la mentalitat de protagonisme de la gestió pública. Ho podem veure clarament en el dia a dia de l'escola. Els familiars formen part del procés educatiu dels seus fills i filles en quan a que poden participar en les comissions, en les tertúlies, en els grups interactius, en les sortides com a voluntaris, etc. Ofereix un gran ventall de possibilitats i oportunitats de participació, ja que si aquesta no hi fos, no es podria tirar endavant el projecte.

Així doncs, les Comunitats d'Aprenentatge esdevenen un **projecte** basat en l'acció coordinada de tots els agents educatius d'un entorn determinat, cadascun amb la seva cultura, sabers, aportant i compartint la seva visió del món amb la resta de la comunitat educativa.

A més, també implica un canvi de transformació social ja que la seva transformació es basa en no

acceptar la impossibilitat del canvi, tant de persones concretes com de les estructures educatives internes d'un centre i externes d'un sistema educatiu. En la fase de somiar, van somiar-hi totes aquelles persones que passaven pel carrer, aquelles persones que tenien la pastisseria al costat de l'escola o aquelles persones que portaven als seus fills i filles al centre, entre d'altres. Abraça a tothom més enllà de les persones que formen part del centre educatiu. És per això que també és un projecte d'entorn. Avui en dia no ens influeix únicament el que succeeix dins l'aula sinó també allò que passa al barri on vivim, a la ciutat un vivim, el que passa a la resta del món i el que veiem pels mitjans de comunicació. Podem dir que estem en una societat de la informació. Així doncs, el que es pretén és assolir l'èxit acadèmic de tots els alumnes, independentment de qualsevol determinant. Totes les persones tenen capacitats només ens cal posar medis per poder-ho demostrar.

Per esdevenir una Comunitat d'Aprenentatge, s'han de dur a terme uns **passos específics**. Aquests doncs, són els passos que va seguir l'escola Lledoner per crear-se i definir-se com una Comunitat d'Aprenentatge.

Primer de tot, per poder posar-la en funcionament cal fer un procés de sensibilització on s'explica què és una comunitat d'aprenentatge, es parla de què és allò que necessita la societat actual, com són els alumnes i les famílies i també de quines són les possibilitats de canvi.

Seguidament a la primera fase hi ha la següent que és la de presa de decisions. Aquí, com bé diu el nom, es comencen a prendre les decisions sobre si comença la transformació o es constitueix com a Comunitat d'Aprenentatge.

En la tercera fase somni, esmentades unes pinzellades ja anteriorment, tots els alumnes, mestres, equip directiu, familiars, ciutadans de la ciutat... s'imaginen i somien com volen que sigui aquesta escola. Cal dir però, que per tirar endavant el projecte cal que un mínim del 80% de les famílies i d'un 90% de mestres hi estiguin d'acord.

Un cop s'ha fet la fase del somni, es miren quines són les prioritats de tots ells. És la coneguda fase de selecció de prioritats. Ricard Lasheras, el director del centre, explica que va ser complicat fer-ho amb els alumnes ja que només tenien infants de P-3.

Per últim i per acabar de posar en funcionament la Comunitat d'Aprenentatge es planifica com s'ha de fer tot allò que s'ha pres com a prioritari i tot allò que a més cal fer per poder-ho posar en marxa.

Finalment dir que, quan ja esta consolidada la Comunitat d'Aprenentatge, hi ha unes altres fases que ajuden a la seva consolidació que són la de investigació, la de formació i, per últim, la d'avaluació. Durant aquestes últimes tres fases, a partir de les primeres reflexions es realitzen els primers canvis de millora i es formen els professionals per adaptar-se a aquests nous canvis. Quan tot això s'ha fet, és moment d'avaluar tot el procés on hi participen tots els membres de la comunitat.

És així com el Maig de l'any 2010 es porta a terme el 1er Plenari de la comunitat. Aquell any els mestres de l'escola rebem un assessorament d'un expert en comunitats d'aprenentatge: el professor de l'UAB Sr. Màrius Martínez, assessorament el qual ens du a la següent convocatòria. Amb l'objectiu de poder fer balanç de la tasca feta els quatre anys i mig d'escola i d'impulsar les línies de futur convoquem les famílies, el professorat i les persones voluntàries de l'escola



3.1.3 Els trets d'identitat de la Comunitat d'Aprenentatge: El Lledoner

Es tracta d'una escola pluralista i democràtica, que promou l'aprenentatge significatiu. Som una escola que persegueix la màxima qualitat d'ensenyament-aprenentatge pels seus alumnes. Creu i aposta fermament per les capacitats de tots els infants. No limita, ajuda a créixer.

Una escola participativa que es construeix amb la participació i la intervenció de tots els agents que poden millorar l'aprenentatge. El centre esdevé l'espai educatiu on totes les persones ensenyen i aprenen, siguin infants, mares, pares, voluntariat o el professorat, qui té la responsabilitat bàsica d'aquest procés. Es basa doncs en l'acció coordinada de tots els agents educatius.

Una escola on se't convida a ser protagonista del procés educatiu del teu fill o filla. Una escola que treballa amb metodologies contrastades, basades en l'experimentació, el treball cooperatiu, el diàleg i l'aprenentatge dialògic, la diversificació de propostes i de recursos, l'esforç els valors humans com a fonament i fita... Són les metodologies que millors resultats estan donant al món.

Disposa d'un projecte lingüístic per tal de garantir una immersió lingüística plena, fent servir el català com a llengua vehicular i d'aprenentatge. L'aprenentatge de la llengua anglesa s'inicia al segon nivell de la Comunitat dels petits, als 4 anys.

El centre compta amb un edifici específic per a Educació Infantil i un altre per a Primària en el mateix recinte. L'edifici per als alumnes d'Educació Infantil compta amb i l'edifici per als alumnes d'Educació Primària compta amb:

- 6 aules de grup. 2 aules de desdoblaments.
- Aules específiques de música i psicomotricitat.
- Material audiovisual i biblioteca (mediateca).
- Pati amb porxo.

12 Aules de grup i 6 de desdoblaments
Aules d'informàtica, biblioteca/mediateca, música.
Les aules de Primària tenen pissarres digitals interactives
Gimnàs- Sala polivalent (teatre)

* Menjador amb cuina al mateix centre: tota la fruita, arròs, llegums i un 50% d'hortalisses de conreu ecològic, i també la pasta, cuscús, quinoa, espècies, sucre i pinya de comerç just. I els lactis són de *La Fageda*. Especial incidència en una major presència de fruita, verdura, peix i aliments integrals, eliminant greixos, sucres, fregits, etc.

Com a aspectes a destacar

- Serveis d'acollida matinal i de tarda.
- Treball per Ambients i Grups Interactius.
- Hort escolar.
- Activitats extraescolars.
- Projecte d'innovació en llengua anglesa.
- Projecte d'innovació en mediateca escolar (dins el Pla d'autonomia de Centres).
- Ambientació, projecte i aules per a la participació de les famílies.
- Especial atenció a la música i l'educació psicomotriu.
- Especial atenció a la incorporació a l'aula de les noves tecnologies.

Els protagonistes d'aquest programa són 26 nens i nenes del grup de 5-6 anys. Durant el primer trimestre de P5 el grup s'ha vist modificat per la marxa de tres nens que formaven part del grup –classe l'any anterior, la qual cosa implica la incorporació de dos nens nouvinguts al grup durant el mes d'octubre. Per una banda, aquest ha desestabilitzat el grup –classe i s'ha hagut de treballar per la cohesió de grup ja que sobretot hi havia una alumna nouvinguda que tenien la necessitat de rebre atenció constant de la mestra per adaptar-se al grup durant les primeres setmanes. Això ha provocat certes desavinences entre ells i fa que sorgeixin noves necessitats relacionades amb la dificultat d'acceptar aquest infant que necessiten de respostes. Els nens i les nenes s'han adonat que sempre que parlem d'una benvinguda d'un nen/a a l'aula són de color, el curs anterior també vam tenir dues incorporacions noves a mitjans del curs. Aquest fet s'ha tingut en compte i amb l'ajuda d'una mare, es van portar a terme a l'aula dinàmiques per mostrar-nos més tolerants i respectuosos amb els altres adonant-nos que tots som iguals, tots som diferents “Home de color, juventud” ja que l'última setmana de desembre tornem a donar la benvinguda de dos infants més que s'incorporaran al mes de gener.

Per altra banda, rutines integrades com el bon dia a la rotllana s'han hagut de buscar noves estratègies per tal de fer-les motivadores i interessants pel grup-classe, a la ja treballada cançó del bon dia de Dàmaris Gelabert, la dansa dels pets i la Poesia del bon dia de Samfaina de colors, s'han hagut d'incorporar altres cançons com “la data” i “quin dia fa” per tal que aquesta estona a la rotllana fos tranquil·la ja que sovint es neguitegen i es mostren molt xerraires amb els companys qui tenen més a prop. És important, a la **rotllana**, que la mestra estigui alerta de les necessitats del grup-classe i intentar complaure'ls tot **combinant moments més dinàmics amb moments de relaxació i escolta**

La necessitat de treballar la cohesió de grup ha fet que els recurs de l'Educació Emocional hagin estat de rellevada importància durant les estones de tertúlies literàries i dialògiques¹⁷, d'igual manera paral·lelament és com neix, ja des de l'inici de curs, el programa d'Estones per a la relaxació com a **prèvia indispensable per entendre'ns i comunicar-nos els uns amb els altres.** És un grup afectuós tant amb els adults com entre ells.. El **joc a l'exterior** és un bon moment per afavorir aquesta cohesió de grup i on es donen la major part dels conflictes de la jornada escolar, aquests sinó són resolts al pati entren a l'aula i dificulten el clima d'aquesta, és per aquest motiu que es comencen a portar a terme diferents propostes de relaxació a l'aula després de l'esbarjo per tal de millorar **el pas del temps d'esbarjo al temps de les activitats a l'aula**, bé siguin activitats més lliures o més dirigides, necessiten de propostes que en centrin a **l'aquí i l'ara.**

També el fet que aquest curs hi ha hagut un canvi d'espai, estem ubicats a l'edifici de primària i durant el primer trimestre no ha estat fàcil l'adaptació sobretot allò referents als hàbits i rutines, aspectes del dia a dia com anar al lavabo, beure aigua, nens esmorzant a la classe i a la vegada nens al pati, les

¹⁷Annex pàgina tertúlies dialògiques, programa de contes relacionats amb diferents emocions realitzat per la Neus Ambrós alumna del Master Benestar Emocional coordinat per Èlia Lòpez Cassà.

entrades i sortides en rotllana... s'ha fet difícil degut a que l'edifici no està adaptat per acollir a nens i nenes d'infantil. S'ha hagut de preparar molt bé aquestes dinàmiques per tal de continuar treballant l'autonomia assolida fins a P4 i continuar potenciant-la durant tot el curs. El fet d'acollir nous nens i nenes al grup més **L'adaptació al nou espai ha fet que s'hagin hagut de realitzar moltes dinàmiques referents per poder estar més tranquils i relaxats.** En aquestes estones van acceptant les normes establertes i van aprenent el fet d'anar tranquils (sense corredisses pel passadís) compartir amb les altres, la necessitat de parlar-se amb respecte i efecte entre iguals, etc . També s'han mostrat força impacients amb la mestra tutora per tal de satisfer les seves necessitats, en el dia a dia, és un grup que necessita constantment la presència de la mestra molt propera a ells mitjançant diferents mostres d'afecte i les demanen: petons, abraçades, paraules amables.... tots aquests canvis han fet més destacables aquests fets. La mestra juntament amb ells ha establert diferents dinàmiques per tal d'arribar a la conclusió que **tothom té el seu moment i espai a dins el grup, cal buscar-lo i compartir-lo amb la resta dels companys:** passejades al pati, compartir jocs als racons de l'aula, asseure's al seu costat durant el bon dia, explicar-li fets i vivències

És un grup molt **dinàmic, energètic i participatiu** els quals responen molt motivats davant de qualsevol proposta. El fet que es mostren molt motivats **davant dels aprenentatges requereix prèviament de consignes introduïdes mitjançant la relaxació per tal d'assegurar l'èxit de la proposta de les diferents àrees d'aprenentatge.** Durant les estones a la rotllana és un grup molt **xerriaire**, aquest fet fa que sovint uns i altres els costi compartir les seves aportacions de manera pausada i tranquil·la. Ho viuen tot molt intensament i fàcilment s'entusiasmen i s'esvaloten , és per aquest motiu que és molt necessari anticipar el que s'espera d'ells per tal d'un bon funcionament a l'aula i mantenir-se ferma en els acords del grup-classe. El grup-classe necessita que la mestra recordi les normes i límits establerts pel grup. Estratègies com l'ús dels micròfons per parlar d'allò que ens agrada compartir a la resta entorn als nostres coneixements, un dia del cap de setmana, una notícia ha facilitat respectar el torn de paraula i fer silenci. També l'ús d'una campaneta per avisar de les intervencions de la mestra ha tornat a ser de gran utilitzat aquest segon trimestre, sinó la mestra ha d'anar dient el nom de cadascú d'ells la qual cosa es tarda molt temps a fer silenci. Abans de començar a fer una tasca al paper la cançó de seure bé a la cadira (Dàmaris Glabert) els relaxa i crea **un clima a l'aula idoni per concentrar-se i posar atenció.** A més aquell grup de nens i nenes qui ja tenen ben integrades les rutines i les respecten i estan a l'espera de la resta del grup-classe **la utilització de diferents músiques melòdiques** els fa l'estona més amena.

És d'aquesta manera que sorgeix la necessitat de que la música ens acompanyi durant diferents estones a l'aula. És per aquest motiu que les diferents propostes dissenyades per adaptar el programa TREVA a l'aula d'infantil sempre comencen amb música. Tenint en compte totes aquestes necessitats subratllades anteriorment, és així com també s'estableix que l'horari que es portaran a terme les propostes dissenyades entorn a la relaxació seran després del temps d'esbarjo, abans de començar

dinàmiques com grups interactius i activitats d'aprenentatge on es imprescindible l'atenció i la concentració i durant el primer quart d'hora de la tarda tal com estableix l'horari escolar.

3.3 OBJECTUS DEL PROGRAMA

Tenint en compte la definició de Lluís López González (2003) entenem per relaxació escolar al conjunt d'intervencions que es realitzen a l'escola a qualsevol etapa educativa, des de qualsevol àrea o àmbit curricular o extracurricular, però tenint en compte objectius educatius i no estrictament terapèutics. Degut a les necessitats psicopedagògiques que es van donant a les nostres aules en els últims anys, tots dos objectius cada cop es van interrelacionant més.

La relaxació a l'aula, segons López González (2011) a "Relajación en el aula. Recursos para la Educación emocional" ha arribat a l'entorn escolar de la mà de quatre fonts principals:

- Educació física i psicomotricitat.
- Música i dansa.
- Neurociència i psicopedagogia.
- Yoga i meditació.

En aquest sentit, les diferents propostes han d'estar emparades pels grans projectes del centre, en aquest cas el Projecte Educatiu del centre, el Projecte Curricular i el Projecte d'Acció tutorial.

La realització del programa "Temps per la relaxació" es centra en els tres grans objectius del programa TREVA.

- 1- Educar per la salut.
- 2- Millorar el rendiment acadèmic.
- 3- Desenvolupar la intel·ligència emocional per una integració personal.

Els objectius i continguts del programa que exposo en el següent apartat estan englobats en les tres àrees principals del currículum d'Educació Infantil.

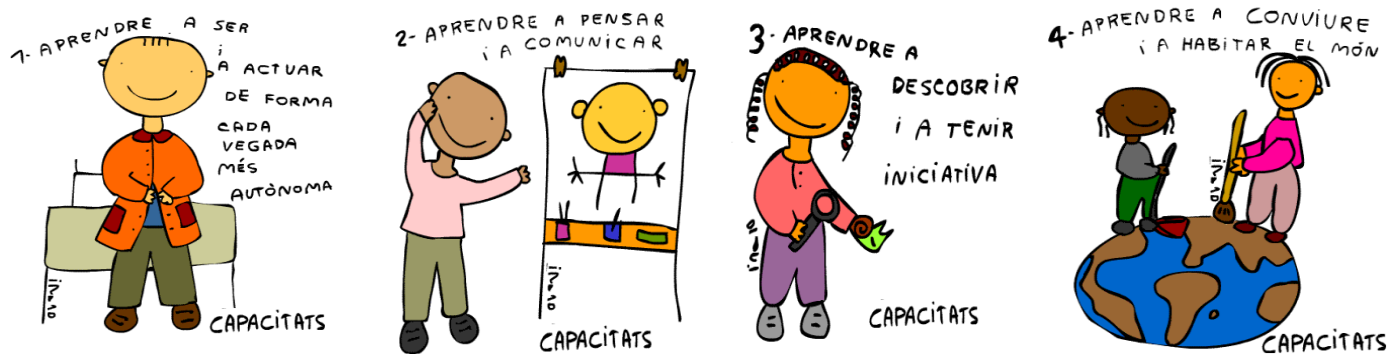
- A l'Àrea I, **Descoberta d'un mateix** ja que els processos sensorials i perceptius permeten a l'infant la descoberta del propi cos i del món exterior, les seves capacitats i limitacions i això fa possible la regulació de la seva activitat.
- A l'Àrea II, **Descoberta de l'entorn social i natural** es fomenta l'ampliació progressiva de l'experiència de l'infant i la construcció d'un coneixement sobre el medi físic i social. A través de l'observació i de l'experimentació com també gràcies a l'escolta de les informacions que li arriben podrà accedir a conèixer la realitat i intervenir-hi en la mesura de les seves possibilitats.

- A l'Àrea III, **Intercomunicació i llenguatges**, perquè el llenguatge permet convertir l'experiència en coneixement i estructurar el pensament incloent totes aquelles formes de representació de la realitat que els éssers humans són capaços d'utilitzar per comunicar-se i interaccionar amb l'entorn: llenguatge verbal, oral i escrit, llenguatge matemàtic, llenguatge musical, llenguatge plàstic i llenguatge corporal. La utilització d'un o d'un altre dependrà del context.

Aquest enfocament pretén apropar la realitat als infants i com aquesta és percebuda. La globalització és important a l'Educació Infantil perquè l'infant d'aquestes edats percep el món com un tot, coneix i aprèn la realitat de manera global. Aquest enfocament es desencadena a partir d'un procés actiu d'aprenentatge significatiu on el nen dona sentit a les seves activitats, troba motivació per a l'acció i utilitat i funcionalitat dels seus aprenentatges. Penso que a través de la descoberta dels diferents personatges es despertaran els interessos dels nens i nenes del grup-classe, també influeix la nostra actitud creativa i motivadora al llarg del procés. Al fer un planteig globalitzat de la programació ha implicat tenir en compte el treball de les nou capacitats establertes en el currículum, per tal d'assolir-les en finalitzar l'etapa d'Educació Infantil. Per tant, en el programa s'han reflectit totes i cada una d'elles.

Les nou capacitats es desenvoluparan entorn als eixos següents:

- **Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma**
 1. Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
 2. Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
 3. Adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia en accions quotidianes, per actuar amb seguretat i eficàcia.
- **Aprendre a pensar i a comunicar**
 4. Pensar, crear, elaborar explicacions i iniciar-se en les habilitats matemàtiques bàsiques.
 5. Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.
- **Aprendre a descobrir i tenir iniciativa**
 6. Observar i explorar l'entorn immediat, natural i físic, amb una actitud de curiositat i respecte i participar, gradualment, en activitats socials i culturals.
 7. Mostrar iniciativa per afrontar situacions de la vida quotidiana, identificar-ne els perills i aprendre a actuar-hi en conseqüència.
- **Aprendre a conviure i habitar el món**
 8. Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
 9. Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.



3.3.1 OBJECTIUS GENERALS

- Exploració i reconeixement de les pròpies possibilitats a través del cos: emocionals, sensorials i perceptives, motius, afectives i relacionals, expressives i cognoscitives.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.
- Expressió de les pròpies emocions i sentiments per mitjà de diferents llenguatges: corporal, plàstic, musical i verbal. Adquisició progressiva del vocabulari referit a les emocions.
- Confiança i seguretat en els progressos propis. Autoregulació progressiva d'emocions per aconseguir un creixement personal i relacional satisfactori.
- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudi personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.
- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes i la situació espaciotemporal, tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.
- Exploració, acceptació, respecte i valoració positiva dels trets característics dels altres, sense prejudicis ni estereotips que dificulten la convivència.
- Interès i confiança per acostar-se afectivament a les emocions de les altres persones. Sensibilitat i percepció de les necessitats i els desitjos dels altres amb progressiva actitud d'ajuda i de col·laboració.
- Sentiment de pertànyer al grup i compromís en projectes compartits.
- Autoregulació progressiva d'hàbits d'autonomia i rutines referits a la cura del cos: higiene, descans, alimentació, seguretat.
- Exercitació progressiva d'hàbits que afavoreixin la relació amb els altres: cura, atenció, escolta, diàleg i respecte.
- Incorporació progressiva d'hàbits beneficiosos per a la salut com a benestar personal i interpersonal.
- Iniciativa per fer propostes, comunicar experiències i participar activament en la presa de decisions.

- Ús de diferents recursos gràfics per recollir i comunicar les observacions com el dibuix o la càmera fotogràfica.
- Sensibilitat i interès per l'escolta, l'observació i l'exploració de les possibilitats sonores, simbòliques, cinètiques i plàstiques d'elements de l'entorn.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte.
- Comprensió del llenguatge no verbal com a expressió de les emocions.
- Escolta i comprensió de narracions, contes, cançons, com a font de plaer i d'aprenentatge.
- Escolta activa de creacions musicals per a la discriminació, identificació i captació de la pulsació, ritmes, estructures, qualitats dels sons, melodies i harmonies.
- Interès per compartir interpretacions, sensacions i emocions provocades per les produccions artístiques: literàries, teatrals, plàstiques i audiovisuals.
- Expressió i comunicació de fets, sentiments i emocions, vivències o fantasies a través del dibuix i de produccions artístiques: musicals, plàstiques, escèniques i audiovisuals.
- Gust per participar en les converses amb l'ús progressiu de les normes que regeixen els intercanvis lingüístics: torn de paraula, atenció, manteniment i canvi de tema, adequació al context i de les formes establertes socialment per iniciar, mantenir i finalitzar les converses.
- Ús dels llenguatges verbal, musical, plàstic, matemàtic, audiovisual i corporal com a objectes de diversió, de creació i d'aprenentatge a través de jocs lingüístics i expressius. Apreciació de l'estètica de les formes literàries – ritme i rima- i artístiques, i de les sensacions i emocions que provoquen.
- Utilització de la intuïció, la improvisació, la fantasia i la creativitat tant en l'observació i l'escolta com en els processos creatius artístics.

3.4 TEMARI DEL PROGRAMA TEMPS PER LA RELAXACIÓ

SEQÜENCIA DE LES PROPOSTES DEL PROGRAMA TEMPS PER LA RELAXACIÓ AL LLARG DEL CURS:

1er TRIMESTRE				2n TRIMESTRE			3r TRIMESTRE		
Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny

1-5 MASSATGES

5-8 EL PETIT GLOBUS VERMELL

9. LA PAPALLONA

10-11 LA OLA

12-13 EL FUNK DEL MAR

14 UN VIATGE AL FONDS DEL MAR

SESSIONS	PROPOSTA	TÈCNiques DE TREVA QUE ES TREBALLEN
1	LA PLOMA	7. SENTITS: <i>Massatge individual</i> . El tacte 10. MOVIMENT.
2	EL DIT GRANGER	7. SENTITS. <i>Massatge individual</i> . El tacte 10. MOVIMENT.
3	CARÍCIES AMB PINZELLS	7. SENTITS. <i>Massatge amb parelles: Mans</i> 10. MOVIMENT.
4	MASSATGES <i>Ens endinssem dins la selva!</i>	7. SENTITS. <i>Massatges amb parelles: el cos</i> 10. MOVIMENT.
5	EL PETIT GLOBUS VERMELL	8. POSTURA " <i>Seure bé a la cadira</i> " 2. RESPIRACIÓ
6		8. POSTURA " <i>Seure bé a la cadira</i> " 2. RESPIRACIÓ 10. MOVIMENT.
7		8. POSTURA " <i>Seure bé a la cadira</i> " 2. RESPIRACIÓ 10. MOVIMENT
8		
9	LA PAPALLONA	1. AUTOBSEVACIÓ 3. VISUALITZACIÓ.
10	LA OLA	2. RESPIRACIÓ. 10. FOCUSING
11		2. RESPIRACIÓ 5. VEU I PARLA 7. SENTITS 10. MOVIMENT
12	EL FUNK DEL MAR	2. RESPIRACIÓ 7. SENTITS.
13		2. RESPIRACIÓ 7. SENTITS. 8. POSTURA 11. FOCUSING
14	UN VIATGE IMAGINARI AL FONS DEL MAR	2. RESPIRACIÓ 3. VISUALITZACIÓ 7. SENTITS 8. POSTURA 11. FOCUSING

SESSIÓ número: 1				DATA: Al llarg del curs				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>La ploma</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Identificar els principals canals sensorials de percepció- El tacte. Desenvolupar la consciència sensorial. Aprendre a utilitzar varietat d'estímul sensorials per relaxar-se. Aprendre a fer un massatge senzill. Aprendre a moure un objecte amb la mínima tensió. Aprendre a gaudir del moviment i utilitzar-lo com a eina per relaxar-se. Millorar el clima a l'aula.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Escolta atenta de la lletra i música de la cançó. Observació de l'aquí i l'ara. Respecte pel propi silenci. Respecte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient. Els sentits: el tacte. L'Automassatge.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts						
Introducció: <ul style="list-style-type: none"> - Introducció: Mitjançant la melodia amb guitarra de Damià Timoner adoptarem poc a poc una postura còmoda i anirem fent silenci per situar-nos en l'aquí i l'ara. - Respiració: A continuació deixarem pas a la respiració, realitzarem tres respiracions profundes deixant anar les nostres parpelles de manera que paulatinament anirem tancant els ulls. Al finalitzar la melodia tots a la seva falda es trobaran una ploma de color blanc que els convida a l'automassatge. 												

Nucli de la proposta: Una ploma serà el nostre mitjà per fer el massatge, la cançó ens descriu el caràcter de diferents ocells i nosaltres, amb la ploma, representarem aquest caràcter pels nostre cos. A la tornada, mourem lliurement la ploma estimulant amb el moviment les diferents parts del nostre cos i a les estrofes adaptarem el moviment de la ploma al canvi rítmic que es produeix entre el principi i el final, de manera que l'ocell de tempesta o el del paradís es mouran ràpidament, i l'ocell sedós i el de paper, més lentament. Quan la lletra de la cançó ens diu: la ploma, la ploma, la ploma ha caigut, hem de deixar anar la ploma volant fins al terra i observarem el seu recorregut.

Sortida:

En silenci la sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes mentre la mestra passa amb una capseta per tal de que cada nen/a pugui guardar la ploma.

MATERIAL NECESSARI:

CD Damià Timoner. L'alquimista, melodia 1.
CD Dàmaris Gelabert Massatge amb cançons, 22.
Plomes d'estruç color blanc molt suaus

AVALUACIÓ

A la casa de colònies es va portar a terme l'Avaluació. La mestra posa als infants una ploma al seu coixí i observa tot enregistrant amb la càmera de fotos i el vídeo el que els suggereix als infants.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

Els infants durant la proposta han estat capaços de situar-se en l'aquí i en l'ara, valoro positivament el fet que la música tingui lletra ja que els ajuda a estar en el moment present. Aquesta proposta de relaxació millora positivament el clima a l'aula després de realitzar-la, els infants s'han mostrat tranquils i amb un tarannà pausat per començar la següent activitat.

Degut aquests beneficis aquesta proposta s'avalua a les colònies. Els infants es van mostrar curiosos per esbrinar com podia anar a parar a la nit una ploma al seu coixí. A partir d'aquí es desencadenen preguntes que busquen les seves respostes a les lletres de uns i altres, finalment els infants per iniciativa pròpia demanen a la mestra la cançó de la ploma per tal de fer-se un automassatge de bon matí. El clima que es genera a l'habitació és de calma i així es percep ja que l'activitat següent era fer les maletes de les colònies per deixar-les a punt per marxar. Els infants es mostren amb una actitud autònoma envers les seves coses i s'estableixen vincles d'ajuda els uns als altres. La mestra valora positivament el resultat de l'avaluació.

SESSIÓ número: 2				DATA: Al llarg del curs				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>El dit granger</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Identificar els principals canals sensorials de percepció- El tacte. Desenvolupar la consciència sensorial. Aprendre a utilitzar varietat d'estímul sensorials per relaxar-se. Aprendre a fer un massatge senzill. Aprendre a moure un objecte amb la mínima tensió. Aprendre a gaudir del moviment i utilitzar-lo com a eina per relaxar-se. Millorar l'atenció i concentració. Millorar el clima a l'aula.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Escolta atenta de la lletra i música de la cançó. Observació l'aquí i l'ara. Respecte pel propi silenci. Respecte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient. Els sentits: el tacte. L'Automassatge. Vocabulari de la cara. Vocabulari dels animals de la granja.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts						
Introducció: <ul style="list-style-type: none"> - Introducció: Mitjançant la melodia amb guitarra de Damià Timoner adoptarem poc a poc una postura còmoda i anirem fent silenci per situar-nos en l'aquí i l'ara. - Respiració: A continuació deixarem pas a la respiració, realitzarem tres respiracions profundes deixant anar les nostres parpelles de manera que paulatinament anirem tancant els ulls. Al finalitzar la melodia obrirem els ulls per deixar pas a l'escolta atenta de la cançó "El dit granger". 												

<p>Nucli de la proposta:</p> <p>Una cançó per potenciar el contacte visual entre els infants, ajudar-los a sentir i conèixer les parts del seu cos, així com alguns animals de la granja, de manera juganera, mentre la mestra com a guia representa l'acció de cada animal a la seva cara els infants imiten els mateixos gestos a la seva cara. El conillet que fa saltirons al cap i al front; les formiguetes, que li acaricien les celles; el cargol que lo dibuixa un cor a cada galta; la gallina que li toca el nas alternant un dit de cada mà; amb dos dits, fem com si caminéssim pel voltant dels llavis de la nostra boca com un passeig d'un porquet damunt els nostres llavis rosadets; ens estirarem suaument les orelles alternant amb les dues mans, com si munyíssim una vaca que dóna llet. Finalment, acostem el nostre nas al d'un company i ens fem un petó del gos i gas.</p>
<p>Sortida:</p> <p>Ens mirarem als ulls buscant el contacte visual de la nostra parella i amb silenci la sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes.</p>
<p>MATERIAL NECESSARI:</p> <p>CD Damià Timoner. L'alquimista, melodia 1. CD Dàmaris Gelabert Massatge amb cançons, 19.</p>
<p>AVALUACIÓ</p> <p>Aquesta proposta s'avalua als grups interactius. En aquestes estones els infants escullen quina proposta de relaxació volen fer per començar la sessió del treball de grups interactius amb els pares a l'aula. S'avaluarà que els infants siguin capaços d'escoltar la lletra de la cançó i acompanyar els moviments del massatge segons aquesta vagi marcant, la mestra no farà de guia, els diu que ells com que ja la saben fer, perquè aquesta proposta ja l'hem realitzat en altres sessions, doncs avui ella fa les fotografies pel cd del final de trimestre, amb aquesta excusa els infants són qui fan participar als pares voluntaris en la relaxació.</p>
<p>REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:</p> <p>Els infants durant la proposta han estat molt atents i concentrats a la lletra de la cançó per poder seguir els seus moviments i han estat observadors amb les consignes de la mestra. Ha estat una proposta on sembla ser que els infants han gaudit, sobretot amb la sorpresa final del petó de gos i gat. Els primers dies aquest petó ens produïa diferents sensacions: alguns tímidesa i vergonya, altres alegria i entusiasme i ens costava acabar la proposta amb certa tranquil·litat degut aquest moment inesperat de amb quin company ens faríem el petó. És per aquest motiu que en aquesta proposta és molt important la sortida per tornar a crear aquest clima de calma.</p> <p>Mitjançant l'enregistrament en vídeo t'adones d'aquells infants que els costa més seguir les consignes i dinàmiques que requereixen d'un major esforça d'atenció i concentració per tal que el resultat sigui l'esperat. En aquesta proposta el primer dia que es va presentar un nen de la classe es va negar a participar, aquest infant per sentir-se més còmode es va allunyar una mica de la rotllana on portàvem a terme la proposta i va preferir fer d'espectador. Tant la mestra com la resta del grup li vam respectar la seva decisió sense jutjar-la demanant-li que respectes la proposta, per tant era important que fes silenci. Ens vam adonar que després d'uns quants dies de repetir-la aquest infant va voler participar i coneixia i tenia interioritat els moviments que acompanyaven a la lletra de la cançó igual com si hi hagués fet durant aquest temps per imitació. Aquesta és una reflexió important a tenir en compte com a mestres, tots els infants necessiten el seu temps d'adaptació a noves propostes i cal respectar-lo per tal que l'aprenentatge pugui ser significatiu.</p>

SESSIÓ número: 3				DATA: Al llarg del curs				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>Carícies amb pinzells</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Identificar els principals canals sensorials de percepció- El tacte. Desenvolupar la consciència sensorial. Aprendre a utilitzar varietat d'estímuls sensorials per relaxar-se. Aprendre a fer un massatge senzill. Aprendre a moure un objecte amb la mínima tensió. Aprendre a gaudir del moviment i utilitzar-lo com a eina per relaxar-se. Millorar el clima a l'aula. Confiar amb l'altre. Aprendre a relacionar-nos amb els companys. Agrair a l'altre.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Dinàmica per parelles. Escolta atenta. El ritme de la música. Observació de l'aquí i l'ara. Respecte pel propi silenci. Respecte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient. Els sentits: el tacte. El massatge amb pinzell. La confiança amb l'altre. Les relacions socials.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts						
Introducció:												
<ul style="list-style-type: none"> - Introducció: Mitjançant la melodia amb guitarra de Damià Timoner adoptarem poc a poc una postura còmoda i anirem fent silenci per situar-nos en l'aquí i l'ara. - Respiració: A continuació deixarem pas a la respiració, realitzarem tres respiracions profundes deixant anar les nostres parpelles de manera que 												

paulatinament anirem tancant els ulls. Un cop acaba la melodia la mestra dona la següent consigna: ens hem de posar per parelles, és a dir, hem de demanar a un company si vol ser o no la nostra parella respectant i acceptant.

Nucli de la proposta: Un cop tothom tingui la seva parella seurem a l'aula amb una cadira davant l'altre per tal de poder-nos mirar. La mestra o un infant és qui reparteixen un pinzell a cada parella, de manera que qui l'agafa és qui comença primer a fer el massatge a les mans de l'altre. Qui rep el massatge a les mans se'l convida a aclucar els ulls. Es tracta d'escoltar atentament la melodia i seguir el ritme fent ballar el pinzell damunt el palmell i els dits de la mà suaument. La melodia sona dos cops per tal de fer canvi, qui rep ara dóna i aquest serà l'encarregat de endreçar el pinzell quan la mestra o un infant passegin per recollir els pinzells a la seva capsula.

Sortida:

Ens donarem les gràcies. La sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes mentre la mestra passa amb una capseta per tal de que cada nen/a pugui guardar els pinzells a la capsula.

MATERIAL NECESSARI:

CD Damià Timoner. L'alquimista, melodia 1.

CD Colors de Lluna, cançons de bressol, número 6 i 7. WOROMA (BURKINA DASO) PUI DE OM (MOLDÀVIA)

AVALUACIÓ

Aquesta proposta s'avalua també als grups interactius. En aquestes estones els infants escullen quina proposta de relaxació volen fer per començar la sessió del treball de grups interactius amb els pares a l'aula. S'avaluarà que els infants siguin capaços d'escoltar la melodia de la música i facin ballar el pinzell buscant el contacte i les carícies a les mans de l'altre infant. La mestra no farà de guia, els diu que ells com que ja la saben fer, perquè aquesta proposta ja l'hem realitzat en altres sessions, doncs avui ella fa les fotografies pel cd del final de trimestre, amb aquesta excusa els infants són qui fan participar als pares voluntaris en la relaxació.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

Els infants durant la proposta han estat capaços de situar-se en l'aquí i en l'ara, valoro positivament el fet que la música no tingui lletra ja que els facilita tancar els ulls i deixar-se anar durant uns instant confiant amb les carícies de l'altre. Hi ha infants que tanquen els ulls uns instants, altres que aconsegueixen durant tota l'estona de la melodia, altres prefereixen estar amb els ulls oberts. Aquesta sessió s'ha repetit durant tot el curs i progressivament s'ha pogut observar com a final de curs tots els infants ja eren capaços de deixar-se anar i gaudir d'aquest temps per la relaxació amb els ulls clucs.

També progressivament a mesura que aquesta sessió s'ha anat realitzant més cops s'ha pogut observar com els moviments dels pinzells cada cop han estat més espontanis, creatius i propers a l'altre. D'aquesta reflexió sorgeix la necessitat d'utilitzar en primer lloc objectes alhora de fer massatges amb parelles per tal de facilitar-nos el contacte amb l'altre i familiaritzar-nos amb aquesta dinàmica i progressivament deixar pas al contacte físic de manera natural.

A mesura que la proposta la repetim en diferents sessions de temps per la relaxació es pot demanar als infants a quina part del cos volen fer aquesta proposta: per exemple van dir a la cara, d'aquesta manera ens adonem de les parts més sensibles del nostre cos, en quines hem de tenir més cura alhora de fer carícies, jo recordava com a mestra algun moment aquesta consigna i un infant em va dir "Amb els ulls tancats no molesta (els pèls del pinzell)! Us agrada amb els ulls tancats ? jo els faig pensar interiorment sense verbalitzar-ho, per començar introduir el com et sents amb aquesta proposta? Si observem el vídeo en aquesta proposta de carícies a les mans podem observar que als infants els costa més confiar amb els ulls clucs amb les carícies de l'altre que quan les feien amb els pinzells a les mans. Ens podem adonar així que als infants necessiten un temps per confiar en l'altre més quan les zones que treballem són més sensibles.

SESSIÓ número: 4				DATA: Gener				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>Massatges</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Identificar els principals canals sensorials de percepció- El tacte. Desenvolupar la consciència sensorial. Aprendre a utilitzar varietat d'estímuls sensorials per relaxar-se. Aprendre a fer un massatge senzill. Aprendre a moure un objecte amb la mínima tensió. Aprendre a gaudir del moviment i utilitzar-lo com a eina per relaxar-se. Millorar el clima a l'aula. Confiar amb l'altre. Aprendre a relacionar-se amb l'altre.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Dinàmica per parelles. Escolta atenta del ritme de la música. Observació de l'aquí i l'ara. Respecte pel propi silenci. Respecte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient. Els sentits: el tacte. La força muscular. La psicomotricitat fina El ritme. El massatge a l'esquena. La confiança amb l'altre. Les relacions socials.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts						
Introducció: - Introducció: Mitjançant la melodia amb guitarra de Damià Timoner adoptarem poc a poc una postura còmoda i anirem fent silenci per situar-nos en												

l'aquí i l'ara.

- **Respiració:** A continuació deixarem pas a la respiració, realitzarem tres respiracions profundes deixant anar les nostres parpelles de manera que paulatinament anirem tancant els ulls. Un cop acaba la melodia la mestra dona la següent consigna: ens hem de posar per parelles, és a dir, hem de demanar a un company si vol ser o no la nostra parella respectant i acceptant.

Nucli de la proposta: Un cop tothom tingui la seva parella un d'ells ha de seure a la cadira donant l'esquena a l'altre membre de la parella qui realitzarà el massatge dret.

Una cançó molt original per aprendre a fer massatges començarà. Els nens treballaran la percepció tàctil, la força muscular, la psicomotricitat fina i el ritme. El moviment de cada animal es fa pujant i baixant per l'esquena.

Ratolins: donant copets amb els dits.

Formiguetes: copets amb un moviment més ràpid.

Elefants: amb els punys tancats.

Gorilles: amb més intensitat.

Cocodrils: fent pessics grans.

Ocellets: fent pessics petits.

Corona: mà oberta acariciant el cap.

Mocador: fent lliscar la mà des del cap fins a l'esquena.

Papallones: amb els dits cap amunt acariciant l'esquena.

Sortida:

Ens donarem les gràcies. A continuació la sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes.

MATERIAL NECESSARI:

CD Damià Timoner. L'alquimista, melodia 1.

CD Colors de Lluna, cançons de bressol, número 6 i 7. WOROMA (BURKINA FASO) PUI DE OM (MOLDÀVIA)

AVALUACIÓ

Aquesta proposta s'avalua també als grups interactius. En aquestes estones els infants escullen quina proposta de relaxació volen fer per començar la sessió del treball de grups interactius amb els pares a l'aula. S'avaluarà que els infants siguin capaços d'escoltar la melodia de la música i facin ballar el pinzell buscant el contacte i les carícies a les mans de l'altre infant. La mestra no farà de guia, els diu que ells com que ja la saben fer, perquè aquesta proposta ja l'hem realitzat en altres sessions, doncs avui ella fa les fotografies pel cd del final de trimestre, amb aquesta excusa els infants són qui fan participar als pares voluntaris en la relaxació.

Aquesta proposta ens dóna molta informació com a tutora de l'aula per poder avaluar el grup classe i les seves individualitats, podem adonar de quins

infants estan més madurs en la psicomotricitat fina, quins són o no capaços de regular el seu to muscular, com es relacionen amb els companys, quins els és més fàcil aconseguir una parella, a quins els costa més i perquè, etc... la qual cosa serà utilitzat en les grelles dels informes tant del primer trimestre com del tercer.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

Aquesta proposta és molt dinàmica i enganxosa degut a la lletra i als moviments de la cançó. Els nens i les nenes de la classe els agrada molt i així ho verbalitzen ja que la demanen sovint, primer l'hem treballat per parelles, però a partir d'aquí s'accepten altres suggeriments fets pels propis infants, com es pot comprovar en el vídeo aquesta proposta també es pot treballar amb tot el grup en forma de rotllana.

Em va sorprendre positivament quan a les colònies un grupet d'infants, mentre estàvem jugant a l'exterior em van demanar que m'estires a terra que em volien fer un massatge cantant la cançó de Massatges, coneguda per ell com els animals de la selva. El fet que sàpiguen utilitzar aquest recurs de la relaxació en altres espais fora de l'aula i dels temps establert per la relaxació és important i significatiu per continuar amb empenta fent camí cap aquesta direcció.

SESSIÓ número: 5				DATA: Febrer				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>El petit globus vermell</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Aprendre a descansar estirats i asseguts. Reconèixer i practicar postures relaxants. Observar atentament les imatges del conte. Interpretar i verbalitzar la història composta per les imatges del conte. Comprendre el conte Prendre consciència del fet de respirar.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: <ul style="list-style-type: none"> • Observació de les imatges del conte. • Acceptació de les sensacions percebudes. • Aprendre a no jutjar, ni els companys ni un mateix. • Interpretació i verbalització/esplicació de la història del conte. • La respiració conscient. 						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts						
<p>Introducció: Asseguts amb les cadires en forma de rotllana. La posició d'asseguts serà amb els peus plans a terra i paral·lels (separats a l'amplada dels malucs), els genolls doblegats (amb un angle de noranta graus entre cames i cuixes), l'esquena recta, les mans i els braços recolzats sobre els genolls (sense creuar-se), les espatlles relaxades, el coll estirat i el cap aixecat (sense caure endavant)</p> <p>Mitjançant la melodia amb guitarra de l'Alquimista de Damià Timoner adoptarem poc a poc una postura còmoda i anirem fent silenci per situar-nos en l'aquí i l'ara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Seure bé a la cadira " Tant mestres com pares insistim molt en aquest tema. De vegades, quan les coses es repeteixen tant perden la seva rellevància; per això aquesta cançó ens ajuda a propiar-nos-hi des d'un altre format força més atractiu. Una cançó divertida i enganxosa que, de ven segur , els ajudarà a recordar aquestes senzilles instruccions. 												

SEURE BÉ

Seure bé a la cadira,
diuen que és tan important,
no crec que sigui mentida,
si sempre hi insisteixen tant.

Seguint quatre instruccions,
aprendràs a seure bé,
si l'escoltes amb atenció
i aprens aquesta cançó.

Els peus a terra, un, dos:
el cul enrere, un, dos:
l'esquena recta, un, dos,
el coll amunt,
mira endavant.
(bis)

El cos t'ho agrairà,
et faràs més fort i alt,
l'esquena no patirà, no!
seure bé és molt important.

Respiració: Respiració buco-nasal. Es combinen les diferents vies respiratòries, inspirar pel nas adonant-nos de l'aire fred i expirar per la boca, de manera lenta, posant una mà davant per notar l'aire calent com surt. Serem conscients de que agafem l'aire pel nas i comencem a deixar-lo anar i anar per la boca.

Nucli de la proposta:

Presentació del llibre el petit globus vermell. Amb una melodia en guitarra de Damià Timoner es presenten les imatges de la història.

Sortida:

La sortida es farà igual que la entrada. Respiració conscient: respiració buco-nasal. Es combinen les diferents vies respiratòries, inspirar pel nas adonant-nos

de l'aire fred i expirar per la boca, de manera lenta, posant una mà davant per notar l'aire calent com surt. Serem conscients de que agafem l'aire pel nas i comencem a deixar-lo anar i anar per la boca.

MATERIAL NECESSARI:

CD Damià Timoner. L'alquimista.

CD Dàmaris Gelabert, Seure Bé. Cançons per aprendre volum II.

El petitit Globus vermell. Idela Mari. Editorial Kalandraka.

AVALUACIÓ

Mitjançant la conversa els infants explicaran les seves interpretacions del fil narratiu del conte. És un bon moment pel treball de no jutjar les opinions dels altres ja que aquesta història pot tenir diferents versions, no és un fil narratiu tancat ni molt menys, en aquest conte cadascú pot expressar totes aquelles idees que se li suggereixen a dins el seu cap i que prenen forma a mesura que la història es desenvolupa.

El grau de la dificultat de la respiració augmentarà a mesura que anem realitzant periòdicament aquesta proposta, utilitzant les vies respiratòries, les zones anatòmiques o segons les seves funcions i fases, és a dir, utilitzant sols la boca per inspirar i expirar, només el nas o podem alternar un forat i altre del nas, respiració diafragmàtica inflant la panxa com si fos un globus, respiració conscient observant amb delicadesa i senzillesa l'entrada i sortida de l'aire...

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

És important a l'educació infantil repetir les propostes de relaxació per tal que s'interioritzin els seus continguts paulatinament i tinguin un sentit pels infants, és per aquest motiu que sovint aquestes propostes esdevenen rutines les quals l'objectiu principal que es pretén és que s'incloguin en la seva vida formant part dels seus hàbits d'autonomia.

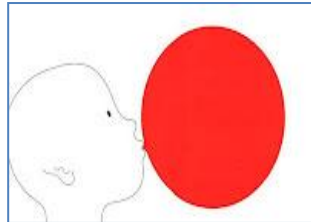
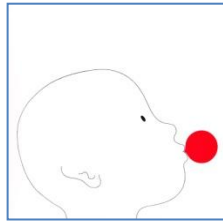
SESSIÓ número: 6				TEMPORALITZACIÓ: Febrer				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>El petit globus vermell</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Desenvolupar la consciència sensorial. Prendre consciència del fenomen contracció-relaxació muscular. Determinar el to muscular general del propi cos. Identificar i conèixer les zones més tenses del propi cos i aprendre a relaxar-les. Aprendre a descansar estirats i asseguts. Reconèixer i practicar postures relaxants. Percepció de les funcions respiratòries: <ul style="list-style-type: none"> ○ De les vies respiratòries: nas i boca. ○ De les fases respiratòries: inspiració, expiració i apnea. Alliberar la rigidesa de la musculatura respiratòria Desenvolupar l'atenció i concentració.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: <ul style="list-style-type: none"> • Relaxació. • Respiració conscient. • Visualització. • Observació de l'ara i aquí. • No fer cap judici de les percepcions experimentades. • Prendre consciència de les sensacions. • Autoconeixement de la funció respiratòria. • Respecte pel propi silenci. • Respecte pel silenci dels companys/es. • Acceptació de les sensacions percebudes. • Aprendre a no jutjar, ni els companys ni un mateix. • El balanceig 						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts						
Introducció: Asseguts amb les cadires en forma de rotllana. La posició d'asseguts serà amb els peus plans a terra i paral·lels (separats a l'amplada dels malucs), els genolls doblegats (amb un angle de noranta graus entre cames i cuixes), l'esquena recta, les mans i els braços recolzats sobre els genolls (sense creuar-se), les espatlles relaxades, el coll estirat i el cap aixecat (sense caure endavant) Mitjançant la melodia amb guitarra de Damià Timoner adoptarem poc a poc una postura còmoda i anirem fent silenci per situar-nos en l'aquí i l'ara. <ul style="list-style-type: none"> - "Seure bé a la cadira " Tant mestres com pares insistim molt en aquest tema. De vegades, quan les coses es repeteixen tant perden la seva rellevància; per això aquesta cançó ens ajuda apropar-nos-hi des d'un altre format força més atractiu. Una cançó divertida i enganxosa que, de ven 												

segur , els ajudarà a recordar aquestes senzilles instruccions.

Nucli de la proposta:

Respiració conscient: inspirar-expirar i apnea (5 vegades) de manera lenta per tal de ser conscients de que agafem l'aire pel nas i comencem a deixar-lo anar i anar per la boca de tal manera que el globus imaginari que tenim a davant la nostra boca es va inflant més i més, les mans fan el moviment del globus imaginari, fins que ja no i cap més aire, en aquest instant fem una apnea per tornar a inspirar de nou.

Les imatges ens ajuden a ser conscients d'aquest procés de la respiració.



Sortida:

Ens deixarem anar , tancarem els ulls i escoltant la música Dreamland ja no pensarem més en la respiració, ens balancejarem al ritme de la melodia i així aquesta tornarà a ser la respiració habitual, la respiració amb la que nosaltres vivim. Es donarà a cada un dels infants un globus vermell que podran inflar i desinflar amb la família per tal de potenciar la relació família i escola en el treball de la relaxació a l'aula.

MATERIAL NECESSARI:

CD Dreamland, Angélique Kidjo with Carlos Santana, Naïma 1.
El petit globus vermell. Kalandraka.

AVALUACIÓ

Observació directa i diari d'aula i el suport de l'enregistrament fotogràfic.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

La respiració conscient es caracteritza principalment perquè és un exercici d'atenció sense tensió. Això significa que, mentre es practica, hi ha d'haver una concentració total en el que s'està fent, però de la manera més relaxada possible, per tant no s'ha de buscar una perfecció tècnica en l'execució de l'exercici. Es posa la intenció i s'observa com surt l'exercici sense jutjar-ne el resultat. Cal evitar fer molts exercicis de respiració en una mateixa sessió, ja que una hiperventilació pot provocar mareig, a dos infants de la classe els va succeir, és per aquest motiu que la sortida la varen realitzar estirats a terra la qual cosa va ajudar a trobar-se millor. Em va sorprendre positivament l'actitud i comportament quan vaig presentar la proposta de seguida van tenir ganes de posar-s'hi.

SESSIÓ número: 7				DATA: Febrer				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>El petit globus vermell</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Desenvolupar la consciència sensorial. Prendre consciència del fenomen contracció-relaxació muscular. Determinar el to muscular general del propi cos. Identificar i conèixer les zones més tenses del propi cos i aprendre a relaxar-les. Aprendre a descansar estirats i sentats. Reconèixer i practicar postures relaxants. Percepció de les funcions respiratòries: <ul style="list-style-type: none"> ○ De les vies respiratòries: nas i boca. ○ De les fases respiratòries: inspiració, expiració i apnea. Alliberar la rigidesa de la musculatura respiratòria Regular el comportament de la funció respiratòria, és el control respiratori en repòs i en moviment.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: <ul style="list-style-type: none"> • Relaxació. • Autoconeixement de la funció respiratòria. • Visualització. • Observació de l'ara i aquí. • No fer cap judici de les percepcions experimentades. • Prendre consciència de les sensacions. • La respiració conscient. • Respecte pel propi silenci. • Respecte pel silenci dels companys/es. • Acceptació de les sensacions percebudes. • Aprendre a no jutjar, ni els companys ni un mateix. • El balanceig 						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts						
Introducció: Mitjançant la melodia amb guitarra de Damià Timoner adoptarem poc a poc una postura còmoda i anirem fent silenci per situar-nos en l'aquí i l'ara. <ul style="list-style-type: none"> - "Seure bé a la cadira " Tant mestres com pares insistim molt en aquest tema. De vegades, quan les coses es repeteixen tant perden la seva rellevància; per això aquesta cançó ens ajuda a propiar-nos-hi des d'un altre format força més atractiu. Una cançó divertida i enganxosa que, de ven segur , els ajudarà a recordar aquestes senzilles instruccions. 												

Nucli de la proposta:

Dempeus ens convertim en una poma gran i rodona, per aquest motiu la respiració d'inspirar anirà acompanyada del moviment de braços oberts des de l'alçada dels genolls fins al cap de manera lenta, tenint en compte el ritme propi de cadascú.

Amb els braços a d'alt de tot i amb la inspiració amb el màxim d'aire que omple els nostres pulmons, farem una apnea que ens conduirà a l'expiració, treure l'aire dec cop acompanyant de la flexió dels genolls controlada juntament amb el moviment dels braços que cauen de cop sostenint-se al terra.

Important fer un moviment per inspirar i un moviment diferent per expirar, ajuda a diferenciar aquestes dues fases de la respiració als més menuts.

**Sortida:**

Ens deixarem anar, tancarem els ulls i escoltant la música Dreamland ja no pensarem més en la respiració, ens balancejarem al ritme de la melodia i així aquesta tornarà a ser la respiració habitual, la respiració amb la que nosaltres vivim. Es donarà a cada un dels infants un globus vermell que podran inflar i desinflar amb la família per tal de potenciar la relació família i escola en el treball de la relaxació a l'aula.

MATERIAL NECESSARI:

CD Dreamland, Angélique Kidjo with Carlos Santana, Naïma 1.

El petit globus vermell. Kalandraka

AVALUACIÓ

Observació directa mitjançant l'enregistrament fotogràfic.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

La respiració conscient es caracteritza principalment perquè és un exercici d'atenció sense tensió. Això significa que, mentre es practica, hi ha d'haver una concentració total en el que s'està fent, però de la manera més relaxada possible, per tant no s'ha de buscar una perfecció tècnica en l'execució de l'exercici. Es posa la intenció i s'observa com surt l'exercici sense jutjar-ne el resultat. Cal evitar fer molts exercicis de respiració en una mateixa sessió, ja que una hiperventilació pot provocar mareig, a dos infants de la classe els va succeir, és per aquest motiu que la sortida la varen realitzar estirats a terra la qual cosa va ajudar a trobar-se millor. Em va sorprendre positivament l'actitud i comportament quan vaig presentar la proposta de seguida van tenir ganes de posar-s'hi i en van gaudir.

SESSIÓ número: 8				DATA: Febrer				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>El petit globus vermell</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Desenvolupar la consciència sensorial. Prendre consciència del fenomen contracció-relaxació muscular. Determinar el to muscular general del propi cos. Identificar i conèixer les zones més tenses del propi cos i aprendre a relaxar-les. Aprendre a descansar estirats i asseguts. Reconèixer i practicar postures relaxants. Percepció de les funcions respiratòries: <ul style="list-style-type: none"> ○ De les vies respiratòries: nas i boca. ○ De les fases respiratòries: inspiració, expiració i apnea. Alliberar la rigidesa de la musculatura respiratòria. Regular el comportament de la funció respiratòria, és el control respiratori en repòs i en moviment.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: <ul style="list-style-type: none"> • Relaxació. • Autoconeixement de la funció respiratòria. • Visualització. • Observació de l'ara i aquí. • No fer cap judici de les percepcions experimentades. • Prendre consciència de les sensacions. • La respiració conscient. • Respecte pel propi silenci. • Respecte pel silenci dels companys/es. • Acceptació de les sensacions percebudes. • Aprendre a no jutjar, ni els companys ni un mateix. • El balanceig 						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts						
Introducció: Mitjançant la melodia amb guitarra de Damià Timoner adoptarem poc a poc una postura còmoda i anirem fent silenci per situar-nos en l'aquí i l'ara. <ul style="list-style-type: none"> - "Seure bé a la cadira " Tant mestres com pares insistim molt en aquest tema. De vegades, quan les coses es repeteixen tant perden la seva rellevància; per això aquesta cançó ens ajuda apropar-nos-hi des d'un altre format força més atractiu. Una cançó divertida i enganxosa que, de ven segur , els ajudarà a recordar aquestes senzilles instruccions. 												

Nucli de la proposta:

Ens posem drets i amb els braços a abraçant el pit en forma de creu per convertir-nos en papallona. Quiets en un lloc de l'espai omplim els nostres pulmons agafant l'aire pel nas acompanyant els braços obrir-se de del pit fins a tota la seva màxima amplitud (obertura a l'exterior) fins a posar els braços en creu amb el cos.

Apnea

Ens mourem per tot l'espai fent anar els braços com si fossin ales mentre expulsem l'aire per al boca. Quan no en tinguem més hem de parar: imatge que ens ho recorda és que la papallona es converteix en flor, la tija no la deixa moure, per tornar a començar.(3 vegades)

**Sortida:**

Ens deixarem anar , tancarem els ulls i escoltant la música Dreamland ja no pensarem més en la respiració, ens balancejarem al ritme de la melodia i així aquesta tornarà a ser la respiració habitual, la respiració amb la que nosaltres vivim. Es donarà a cada un dels infants un globus vermell que podran inflar i desinflar amb la família per tal de potenciar la relació família i escola en el treball de la relaxació a l'aula.

MATERIAL NECESSARI:

CD Dreamland,Angelique kidjo with Carlos Santana, Naïma 1.

El petit globus vermell. Kalandraka.

AVALUACIÓ

Ens posarem la mà al cor quan estem en repòs i ens posarem la mà al cor després d'acabar el moviment. De que ens adonem preguntem als infants? Què passa dins nostre? Com us sentiu quan esteu quiets? I quan us moveu per tot l'entorn? Mitjançant aquesta activitat els infants verbalitzen com és la nostra respiració i tres d'ells inclòs s'adonen que els resulta més fàcil escoltar el bateg del cor quan parem, però abans hem estat en moviment. D'aquí sorgeix una conversa molt interessant entorn el nostre cos per dins, mitjançant els suport del llibre de Cruïlla, "El cos humà", que tenim a la nostra disposició a la biblioteca d'aula com a llibre de consulta, ens mostrem curiosos per observar a les imatges l'interior del nostre cos i el nom dels diferents òrgans i funcions.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

Em va sorprendre positivament l'actitud curiosa i desperta en l'avaluació de l'activitat.

SESSIÓ número: 9			DATA: Març				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.					
PROPOSTA: <i>La papallona</i>					ORGANITZACIÓ: Mi grup							
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Aprendre a auto-observar-se. Desenvolupar l'atenció i l'habilitat de l'enfocament per relaxar-se. Desenvolupar la consciència psicocorporal sabent distingir diferents sensacions, pensaments i emocions. Aprendre a estar sols. Desenvolupar l'autoconeixement. Desenvolupar el nostre autocontrol. Millorar el clima a l'aula. Conèixer la tècnica de la visualització creativa (paissatge)						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Observació de l'aquí i l'ara. Respecte pel propi silenci. Respecte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient. La visualització coma tècnica que integra el poder de la nostra voluntat i la nostra imaginació. Les parts del cos. La papallona.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 45 minuts, 15 minuts la relaxació i 30 l'avaluació.						
Introducció: - Introducció: Mitjançant la melodia amb guitarra de Damià Timoner asseguts adoptarem poc a poc una postura còmoda i anirem fent silenci per situar-nos en l'aquí i l'ara. Anirem respirant sent conscients que l'aire entra suau pel nas deixant certa frescor i surt pel mateix lloc i ens fa percebre escalfor, també deixant anar les nostres parpelles de manera que paulatinament anirem tancant els ulls. Amb la columna recta, les plantes dels peus arrelades al terra, i les mans damunt la falda recolzades damunt les cames obertes lleugerament perquè la mestra hi pugui introduir un element sorpresa (una papallona tridimensional de paper).												

- **Respiració:** A continuació deixarem pas a la respiració realitzarem tres respiracions profundes Un cop acaba la melodia la mestra dona la següent consigna: Ens anem de viatge al camp. (concretem l'objecte que anem a visualitzar)

Nucli de la proposta:

Estem estirats damunt de l'herba fresca del camps, d'un camp verd i molt florit amb l'arribada de la primavera. Sentiu l'herba mullada a la vostra pell, a les vostres cames, als vostres braços... És freda? És suau? (crear una primera idea el més clara possible per crear expectació als infants, una espera confiada i mantenint el silenci necessari per la visualització) SILENCI

Ara notarem com un papallona molt fràgil se'ns posa a damunt dels nostres peus, SILENCI. I ens fa unes petites pessigolletes suaus.

Aquesta papallona ens puja per la cama i es posa damunt del nostre genoll, SILENCI.

A poquet a poquet aquesta papallona vola al amunt fins al damunt de les nostres mans, la sentiu? SILENCI. I amb les seves ales ens acarona els dits.

Repassem els dits de la mà, de l'esquerra i la dreta. SILENCIS

Després poc a poc ens vola fins al cap i s'hi està una estona. SILENCI. Sentiu la papallona al cap com ens vola? I ens a carícia? I se'n va.

Sortida:

La sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes i poc a poc anirem obrint els ulls. Donarem uns moments de silenci tenint en compte que no podem obrir les mans, perquè potser se'ns escaparia volant... Després de la conversa obrirem les mans i observem uns moments abans d'endregar-les.

MATERIAL NECESSARI:

CD Damià Timoner. L'alquimista, melodia 1.

Papallones tridimensionals de paper.

Capseta.

Paper de dibuix.

Pintures de diferents colors.

Retoladors.

AVALUACIÓ

La proposta s'avalua mitjançant una conversa entorn les següents preguntes:

- De quins colors és la teva papallona?
- Com t'has sentit quan estaves al camp? T'ha agradat? Per què?
- A quina part del cos t'ha agradat més sentir la papallona?
- Aquestes papallones a què ens han ajudat? Com esteu ara?

Un cop finalitza la visualització la mestra els proposa fer la seva papallona amb pintura mitjançant la tècnica de la simetria. Els infants gaudeixen molt de les seves produccions i es mostren satisfets amb els resultats.

Mitjançant l'enregistrament en vídeo s'ha pogut avaluar la seva actitud davant la proposta.

S'aprofita aquesta proposta per avaluar també el treball de la figura humana durant el tercer trimestre. Es poden apreciar millores en els detalls fent la relaxació abans de realitzar aquesta activitat, més detalls i representacions del cos humà amb més detalls que si no fem la proposta de relaxació.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

L'actitud entorn aquesta proposta ens dóna moltes pistes del seu tarannà, de quins infants els costa més relaxar-se i deixar-se anar, quins són més pacients i qui els costa esperar, qui és capaç de concentrar-se i està atent al que se li demana....Aquesta actitud és fruit d'una auto-observació continua en l'aquí-ara. Com diu Luis López " si estem en contacte en tot moment amb els nostres pensaments, les nostres sensacions i les nostres emocions, estic centrat en el present. La consciència en l'aquí i l'ara ens omple de vida i ens llibera de l'ansietat i l'estrès.

Tot i la dificultat de l'activitat per ser el primer cop que es realitza es pot observar de l'èxti alhora de portar-la a terme. M'ha sorpres positivament ja que no esperava que els infants fóssim tant capaços d'estar atents i seguir les consignes donades. Cal destacar l'entusiasme en obrir les mans i trobar-se una papallona, un nen ha verbalitzat: "És el millor viatge que he fet mai!", resposta la qual em va sorprendre gratament, altres simplement verbalitzaven "Que guai, que xulo "etc. Curiosament m'ha sorprès que un grup va tenir la necessitat de comparar les papallones i adonar-se si era com la que ells s'havien imaginat i entre ells se les intercanviaven d'acord als colors que s'havien imaginat la papallona en els seus pensaments, aquest fet vol dir que a la conversa dels altres han estat molt atents i concentrats. L'altre grup en canvi les van observar curiosos, però de seguida les van guardar a la capseta. En aquest segon grup hi va haver tres alumnes que no varen voler participar de la relaxació. Van estar fora de la rotllana, però els vam demanar que havien de fer silenci i observar als altres, un cop vam acabar dos d'aquests infants es van posar a plorar manifestant que volien participar d'aquesta proposta, la mestra i els companys els van explicar que haurien d'esperar a que la realitzéssim un altre dia. El dia següent que repetirem la proposta tots van ser participants.

SESSIÓ número: 10				DATA: Maig				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>La Ola</i>						ORGANITZACIÓ: Mig grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Observar atentament les imatges del conte i interpretar-les. Aprendre a relaxar-se mitjançant exercicis respiratoris. Familiaritzar-se amb la tècnica de la respiració conscient mitjançant diferents consignes. Posar atenció a la respiració i observar-la sense voler canviar res. Aprendre a gaudir del moviment i utilitzar-lo com a eina per relaxar-se. Desenvolupar la competència emocional. Saber gestionar corporalment les emocions. Aprendre a escoltar el cos i descobrir la seva manera de pensar. Escoltar amb autenticitat, equilibri i profunditat el gest, la paraula o l'acció que ens suggereix la proposta. Viure amb major serenitat. Familiaritzar-se amb alguns passos del focusing: <ol style="list-style-type: none"> 1. Crear un espai per enfocar (preparar-se) 2. Formar la sensació sentida (felt-sense) (sentir) 3. Aconseguir expressar aquesta sensació sentida. Millorar el clima a l'aula.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Observació i interpretació de les imatges del conte. Observació de l'aquí i l'ara. Respecte pel propi silenci. Respecte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 45 minuts						
Introducció:												

- **Introducció:** Mitjançant la melodia aigua, del CD Sons de la naturalesa ens asseurem en rotllana al terra de l'aula.
- **Respiració:** A continuació deixarem pas a la respiració, es tracta de fer la respiració conscient fent ús d'una imatge mental, com per exemple les onades del mar.
Inspirant m'imagino que la onada del mar ve als meus peus i cobreix tot el meu cos l'aigua a una temperatura agradable.
Expirant m'imagino que la onada torna al mar.

Nucli de la proposta: Tot escoltant la melodia número 5 de la col·lecció escolta l'Auditòri, Aigua, la música que corre, La plus lente-xipolleig d'aigua de C. Debussy mar plàcid, observarem el llibre la Ola, un llibre que narra la seva història màgica a través de les seves il·lustracions, la història d'un infant que juga amb el mar. Realitzada tan sols amb tons d'aquarel·la creen una vibrant i inoblidable història plena d'alegria i somriures.

Sortida:

En silenci la sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes. Un cop acabat la mestra mostra la següent imatge del llibre. És el moment d'enfocar, és a dir, posar tota la nostra atenció, sense jutjar, ni canviar res del que trobem o apareix. i demana als infants "SI TU FÓSSIS LA NENA QUE SENTS? Jo he sentit ganes de..."



MATERIAL NECESSARI:

CD l'Auditòri, Aigua, la música que corre, La plus lente-xipolleig d'aigua de C. Debussy mar plàcid.
Conte La Ola, Barbara Fiore, Suzy Lee.

AVALUACIÓ

La conversa a l'aula com a enregistrament de l'avaluació de l'activitat.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

Els infants durant la proposta han estat capaços de situar-se en l'aquí i en l'ara, de seguida s'han deixat captivar per l'emoció de la història i han connectat amb el conte. El més sorprenent ha estat quan hem establert la conversa entorn com ens sentim observant i vivint aquesta imatge. Els infants han estat capaços de verbalitzar emocions com por, angoixa, alegria, incertesa...

- **Jo sento ganes de nedar.**
- **Jo em sento mullada.**
- **M'ofegaria amb tanta aigua ! quina por!**
- **Ai ai ai... és que hi ha molta aigua!**
- **Que divertit, tot mullat!**
- **I si**
- **A mi m'agrada jugar amb les onades.**

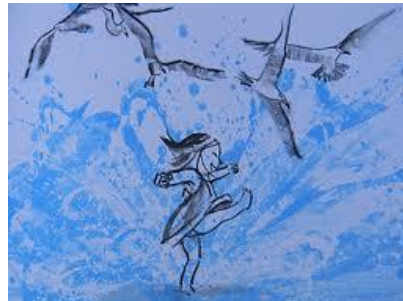
Després que tothom pogués participar i dir la seva sensació, una nena em va captar l'atenció, el seu rostre estava trist i amb el cap baixat, jo la vaig convidar a que ens expliqués que li passava per si la podíem ajudar. Al cap d'uns instants es va posar a plorar verbalitzant que enyorava molt jugar amb la seva mare. Aquesta nena només veu els pares els caps de setmanes ja que treballen entre setmana lluny de casa i es queda amb els avis. Com es pot comprovar els contes connecten amb el més profund dels nostres sentiments i emocions i ens ajuden a exterioritzar-ho i posar-li paraules. Per ella aquesta onada i el joc amb l'aigua li portava tristesa i melancolia.

SESSIÓ número: 11				DATA: Maig				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>La Ola</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNIQUES TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Aprendre a relaxar-se mitjançant exercicis respiratoris. Familiaritzar-se amb la tècnica de la respiració conscient mitjançant diferents consignes. Posar atenció a la respiració i observar-la sense voler canviar res. Aprendre a gaudir del moviment i utilitzar-lo com a eina per relaxar-se. Aprendre a utilitzar diferents consignes orals per relaxar-se. Identificar la oïda com a canal sensorial de percepció. Desenvolupar la consciència sensorial. Familiaritzar-se amb la varietat d'estímuls sensorials per relaxar-se. Millorar el clima a l'aula. Millorar el nostre benestar a través de l'expressió del cos.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Observació de l'aquí i l'ara. Respecte pel propi silenci. Respecte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient. La relaxació. La oïda. Expressió corporal.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 30 minuts						
Introducció: <ul style="list-style-type: none"> - Introducció: Mitjançant la melodia aigua, del CD Sons de la naturalesa ens asseurem en rotllana al terra de l'aula. - Respiració: A continuació deixarem pas a la respiració, es tracta de fer la respiració conscient fent ús d'una imatge mental, com per exemple les onades del mar acompanyades pel so de l'instrument ocean drum que ens apropa aquesta realitat simulant aquest so. Inspirant m'imagino que la onada del mar ve als meus peus i cobreix tot el meu cos l'aigua a una temperatura agradable. Expirant m'imagino que la onada torna al mar. 												
Nucli de la proposta: Ens convertim amb ones, nosaltres som l'aigua de les onades. Mitjançant la utilització dels mantres, és a dir, una repetició oral d'un so, síl·laba, paraula o frase amb l'objectiu que millorar el nostre estat psicofísic portarem a terme la proposta de relaxació. Nosaltres utilitzarem el mantra												

imitant el so de les onades del mar: "xxxxxx...". Acompanyarem aquest so amb el moviment de les nostres mans, abans de començar el so inspirarem i a continuació expirant utilitzarem el so i el moviment per representar la nostra onada. La mestra comença amb una i tots imiten a la vegada, a continuació cada infant proposa un darrera l'altre les seves onades.

Sortida:

Ens estirarem al terra, silenci la sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes. Acabarem la proposta tancant els ulls tot escoltant la música la plus lente-xipolleig a l'aigua.



MATERIAL NECESSARI:

CD l'Auditòri, Aigua, la música que corre, La plus lente-xipolleig d'aigua de C. Debussy mar plàcid.

Conte La Ola, Barbara Fiore, Suzy Lee.

Ocean Drump.

AVALUACIÓ

Aquesta proposta es va avaluar el mes de Juny en mig grup, realitzant una comparació amb les proves d'escriptura de Teberosky el mes de Maig sense i fent relaxació. Després d'haver treballat les 2 sessions que formen part de la proposta "La Ola" es van passar als infants aquestes proves, primer sense aplicar cap estratègia de relaxació i a continuació la setmana següent en el mateix horari realitzant primer aquesta proposta de relaxació, el focusing (imaginació de les onades del mar escoltant la música xipolleig d'aigua). Els resultats són sorprenents.

- Quan l'activitat d'escriptura s'ha portat a terme immediatament després de realitzar els hàbits d'higiene en tornant del pati, els infants s'han mostrat angoixants, alguns no sabien ben bé que se'ls demanava tot i que aquesta mateixa prova ja la coneixien del mes de desembre, els resultats escrits són poc acurats i polits, alguns infants verbalitzaven la seva inseguretats i les poques ganes d'esforçar-se per superar les dificultats, a l'aula s'escolta un xiuxiueig constant, cal que la mestra repeteixi les consignes constantment i això fa que inclòs un infant acaba plorant degut a la seva angoixa adonant-se dels seus límits i dificultats per concentrar-se en el que se li demana. Altres infants demanen constantment l'ajuda de la mestra per

sentir-se segurs i poder continuar. El to de la mestra cada cop és més alt per poder-se fer entendre. Uns i altres es mostren impacients i no respecten el ritme dels altres companys fent silenci. El temps de realització de la prova és de 30 minuts.

Quan l'activitat d'escriptura s'ha portat a terme utilitzant tres respiracions conscients acompanyat de la música de Damià Timoner, tenint present al nostra cap la imatge d'un globus que es va inflant i s'enlaira al cel, entre l'estona de joc exterior –hàbits d'autonomia i l'activitat els resultats són millors en comparació als anteriors, són més polits i acurats, més precisos en el fer, la seva actitud ha estat més d'escolta, el clima a l'aula ha estat de silenci i aquest fet ha propiciat haver de dir les consignes un sol cop i el to de veu de la mestra hagi estat l'habitual. La seva actitud ha estat de gaudi en l'escriptura i els seus resultats així ho manifesten.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

Els infants durant la proposta han estat molt motivats i participatius. El clima a l'aula ha estat relaxat i les seves cares reflectien alegria i sorpresa. Ha estat una estona molt agradable on s'han mostrat molt creatius.

SESSIÓ número: 12				DATA: Maig				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>El funk del mar</i>						ORGANITZACIÓ: Mig grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veü i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Prendre consciència de la pròpia respiració identificant les fases del cicle respiratori i les zones anatòmiques que intervenen. Aprendre a gaudir i relaxar-se mitjançant exercicis respiratoris. Escoltar i comprendre la història de la cançó. Millorar l'atenció i concentració. Millorar el clima a l'aula.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Escolta i comprensió de l'argument de la cançó. Vocabulari d'animals del mar. La relaxació. Observació de l'aquí i l'ara. Respekte pel propi silenci. Respekte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 20 minuts						
Introducció: <ul style="list-style-type: none"> - Introducció: Mitjançant la melodia aigua, del CD Sons de la naturalesa ens asseurem en rotllana al terra de l'aula. - Respiració: A continuació deixarem pas a la respiració, es tracta de fer la respiració conscient. La mestra posa cinc vaporització olor spa a la rotllana per tal que aquesta olor ens entri inspirant pel nas, parant en el moment que comencem a percebre l'olor i expirarem adonant-nos de la sotilesa en fer la respiració ja que si fem respiracions profundes ens adonarem que perdem l'olfacte. 												
Nucli de la proposta: Escoltarem la cançó El funk del mar de la Dàmaris Gelabert per endinsar-nos a una història fantàstica que succeeix al fons del mar. A												

continuació amb els grups interactius treballarem la comprensió de la lletra i la dramatitzarem per familiaritzar-nos-hi amb un llençol que representa el mar i titelles de dit dels diferents animals del mar.

Sortida:

En silenci la sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes acompanyat de la música de l'aigua del CD sons de la naturalesa.

MATERIAL NECESSARI:

CD sons de la naturalesa.

CD Dàmaris Gelabert, volum II, cançons per aprendre, El funk del mar.

AVALUACIÓ

Enregistrament amb la càmera fotogràfica.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

Els infants durant la proposta han estat capaços de situar-se en l'aquí i en l'ara. Cal crear un clima tranquil i relaxat per tal de portar a terme la dramatització, el funk és una música molt marxosa, però cal aprendre a sentir-la respectant els companys. El segon grup que va portar a terme la proposta no va funcionar prou bé, la Maria, la mestra de pràctiques és qui la va portar a terme, amb el canvi lent de grup no va utilitzar l'entrada amb el vaporitzador, per tenir més temps per l'escolta i la comprensió, això va fer que el funk del mar esdevingués amb una proposta per ballar i anar a la seva, els infants no varen estar capaços de seguir les consignes i crear un clima agradable de joc. La Maria va necessitar l'ajuda de la mestra tutora per reconduir l'activitat, aquesta va ser una experiència poc agradable per ella, però de gran creixement personal, el grup dels follets és un grup potent que posa a prova constantment a l'adult, és per aquest motiu que l'adult ha de tenir clar els passos a seguir alhora de realitzar l'activitat. És important respectar el ritme dels infants i val més quedar-se a mitges de l'activitat, però aconseguir crear un clima d'atenció i concentració, que acabar-la, però sense poder aconseguir l'objectiu de l'activitat.

SESSIÓ número: 13				DATA: Maig				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>El funk del mar</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Prendre consciència de la pròpia respiració identificant les fases del cicle respiratori i les zones anatòmiques que intervenen. Aprendre a gaudir i relaxar-se mitjançant exercicis respiratoris. Aprendre a descansar estirats i asseguts. Reconèixer i practicar postures relaxants. Millorar l'atenció i concentració. Desenvolupar la competència emocional. Familiaritzar-se amb la gestió corporal de les emocions. Aprendre a escoltar el cos i descobrir la seva manera de pensar. Familiaritzar-se amb alguns passos del focusing: <ol style="list-style-type: none"> 1. Crear un espai per enfocar (preparar-se) 2. Formar la sensació sentida (felt-sense) (sentir) 3. Aconseguir expressar aquesta sensació sentida. Millorar el clima a l'aula. Potenciar la creativitat mitjançant l'expressió corporal.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Vocabulari d'animals del mar. La relaxació. Observació de l'aquí i l'ara. Respecte pel propi silenci. Respecte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Expressió corporal. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts relaxació i 30 minuts representació gràfica						
Introducció: - Introducció: Mitjançant la melodia aigua, del CD Sons de la naturalesa ens asseurem en rotllana al terra de l'aula.												

- **Respiració:** A continuació deixarem pas a la respiració, es tracta de fer la respiració conscient. La mestra posa cinc vaporització olor spa a la rotllana per tal que aquesta olor ens entri inspirant pel nas, parant en el moment que comencem a percebre l'olor i expirarem adonant-nos de la sotilesa en fer la respiració ja que si fem respiracions profundes ens adonarem que perdem l'olfacte.

Nucli de la proposta: Recordant els personatges de la cançó El funk del mar de la Dàmaris Gelabert realitzarem diferents posicions. Amb la postura expressem allò que som, com som i la manera amb que ens relacionem amb l'entorn. Continuant escoltant la música de fons del mar visualitzarem els diferents personatges tot adoptant la postura que sentim referent aquests:

El primer cop que fem aquesta sessió acceptem suggeriments dels infants per provar diferents postures i donar espai per potenciar la seva creativitat. El següent dia acordem dues postures que posteriorment ens ajudaran a millorar la nostra atenció i concentració a l'aula quan les realitzen abans de portar a terme una activitat determinada.

- Si fossis un pop com et posaries?..... postura estirada amb el contacte amb el terra tot obrint les cames i els braços.
- Si fossis un crac com et posaries?..... postura arplegada recordant una cloca.
- Si fossis un cavallet de mar com et posaries?.... postura estirada agafant-nos les extremitats com si fossis un fetus dins la panxa de la mare.

Sortida:

En silenci la sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes acompanyat de la música de l'aigua del CD sons de la naturalesa.

MATERIAL NECESSARI:

CD sons de la naturalesa.

CD Dàmaris Gelabert, volum II, cançons per aprendre, El funk del mar.

AVALUACIÓ

Enregistrament amb la càmera fotogràfica.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

Tenir en compte deixar espais a l'aula per potenciar la seva creativitat, no abusar de les consignes que són limitadores, no confondre educar des de la llibertat amb el llibertinatge, és necessari consignes, pautes i normes clares per tal que els infants sàpiguen el que esperem d'ells en cada moment i assegurar l'èxit de la proposta, però això no vol dir tallar les ales, cal espai perquè tinguin lloc les seves idees i suggeriments, les quals des del món dels infants són sorprenents davant els ulls dels adults.

SESSIÓ número: 14				DATA: Juny				GRUP: ELS FOLLETS, 5 anys.				
PROPOSTA: <i>Un viatge al fons del mar</i>						ORGANITZACIÓ: Gran grup						
TÈCNiques TREVA QUE ES TREBALLEN	1. Autoobservació	2. Respiració	3. Visualització	4. Silenci Mental	5. Veu i parla	6. Relaxació	7. Sentits	8. Postura	9. Energia corporal	10. Moviment	11. Focusing	12. Centrament
OBJECTIUS DE LA PROPOSTA: Prendre consciència de la pròpia respiració identificant les fases del cicle respiratori i les zones anatòmiques que intervenen. Aprendre a gaudir i relaxar-se mitjançant exercicis respiratoris. Aprendre a descansar estirats i asseguts. Reconèixer i practicar postures relaxants. Millorar l'atenció i concentració. Desenvolupar la competència emocional. Familiaritzar-se amb la gestió corporal de les emocions. Aprendre a escoltar el cos i descobrir la seva manera de pensar. Familiaritzar-se amb alguns passos del focusing: <ol style="list-style-type: none"> 4. Crear un espai per enfocar (preparar-se) 5. Formar la sensació sentida (felt-sense) (sentir) 6. Aconseguir expressar aquesta sensació sentida. Millorar el clima a l'aula. Potenciar la creativitat mitjançant l'expressió corporal.						CONTINGUTS DE LA SESSIÓ: Vocabulari d'animals del mar. La relaxació. Observació de l'aquí i l'ara. Respecte pel propi silenci. Respecte pel silenci dels companys i les companyes. Prendre consciència de les sensacions. Expressió corporal. Acceptació de les sensacions percebudes. Aprendre a no jutjar, ni al companys, ni un mateix. Respiració conscient.						
DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA:						TEMPORALITZACIÓ: 20 minuts relaxació i 30 minuts representació gràfica						
Introducció: <ul style="list-style-type: none"> - Introducció: Observarem una imatge del mar aplicant la tècnica de la visualització creativa i mitjançant l'acompanyament de l'instrument Ocean Drump que simula el so del mar ens apropem aquesta realitat. 												

Inspirant m'imagino que la onada del mar ve als meus peus i cobreix tot el meu cos l'aigua a una temperatura agradable. La mestra repartirà mocadors per tapar-nos els ulls.

- **Respiració:** A continuació deixarem pas a la respiració, es tracta de fer la respiració conscient.

Nucli de la proposta: Estigués còmode i fent diverses respiracions profundes sentim el nostre cos arrelat al terra. A continuació visualitza que estàs al mar (silenci). Viu-ho com si realment estiguessis allà. Mira qui hi ha, què hi ha i com està el mar. Imagina ara que toques la càlida sorra de la platja i que pots enfonsar els dits a la sorra i comences a notar una altra temperatura, més freda ara (silenci). Els teus peus són acariciats per unes suaus onades (silenci). Ara agafes un bon grapat de sorra que et tires per sobre la panxa suaument i a poc a poc (silenci). De cop, una de les onades cobreix tot el teu cos, des dels peus fins al cap. Sents la frescor de l'aigua a la teva pell (silenci) quina sorpresa... Com et sents ara? Tranquil, relaxat, la calma... (verbalitzar emocions positives)

I comença el viatge, ens deixem anar i imaginem que som un vaixell, un animal de mar: pop, cranc, estrella, dofí, tauró... (fer silencis) cadascú allò que vulgui ser i adoptem la postura que sentim. Ens posem còmodes per començar el viatge al fons del mar. (silenci)

Utilitzarem l'Ocean Drump durant uns 3 -5 minuts.

Sortida:

En silenci la sortida es farà realitzant dues o tres respiracions profundes, ajudarem amb la veu de la mestra a que els infants tornin a sentir el terra de la classe, els peus, l'esquena, els braços i el cap... (silenci) i poc a poc anirem obrint els ulls per incorporar-nos asseguts, per finalment poder-nos aixecar.

MATERIAL NECESSARI:

Ocean Drump, instrument.

AVALUACIÓ

Al matí s'haurà portat a terme la proposta de relaxació, continuació, després de l'esbarjo els infants dibuixaran aquest viatge imaginari en el paper tot utilitzant l'estructura, introducció-personatges/qui som, nus-què succeix i desenllaç-com acaba la nostra història, que després uns i altres compartiran tot exposant-ho. Un altre dia, l'escriurem mitjançant l'escriptura natural i espontània.

REFLEXIONS DEL DIARI D'AULA:

Els infants s'han mostrat oberts davant la proposta, el fet de tapar-se els ulls ha estat ben acceptat per tots els infants, com que la relaxació a l'aula ja ens és familiar els infants responen molt bé i es deixen emocionar i es motiven ràpidament, si aquet no fos el cas cal respectar la seva decisió fins que estigui preparat madurativament. La utilització de l'Ocean drump produeix un efecte de benestar i facilita ràpidament la millora del clima de l'aula. És important que la mestra tingui preparades les consignes que condueixen i ajuden a la visualització, com més coneixem el grup, més fàcil és adaptar-nos a les necessitats dels menuts. Els nens i les nenes han participat posant paraules a com se senten, aquest treball continuat fa que cada proposta pogués adonar-nos de vocabulari més ric entorn a les emocions i sentiments, ampliant així el nostre ventall de possibilitats. Els infants m'han sorprès satisfactòriament, les històries han estat suggerents, creatives i acurades. El procés d'escriptura també ha anat molt bé, els infants han estat capaços d'estar concentrats alhora de fer sonar els diferents sons de les paraules i tenir paciència en el procés mostrant-se força autònoms, d'aquesta manera uns i altres s'han ajudat i la mestra també ha pogut atendre millora a la diversitat de l'aula gràcies al clima que s'ha generat.

MOMENTS A L'AULA ON LA PROTAGONISTA ÉS LA RELAXACIÓ.

ELS MÚSCLS NECESSITEN REPÒS ÉS PER AIXÒ QUE HEM DE DORMIR I DE DESCANSAR A LA NIT, PERÒ DURANT EL DIA HEM D'INTENTAR TROBAR PETITS MOMENTS DE RELAXACIÓ A L'AULA. A LES ENTRADES A L'AULA I DESPRÉS DE LES ESTONES DE JOC FEM LA TORNADA A LA CALMA MITJANÇANT EL RECURS DE LA RELAXACIÓ EL QUAL ENS AJUDA A PODER TORNAR A CONCENTRAR DE NOU LA NOSTRA ATENCIÓ I MANTENIR UNA ACTITUD MÉS TRANQUIL-LA¹⁸



¹⁸ Exemple de documentació a l'àlbum dels infants al tercer trimestre per enregistrar en paper les propostes entorn el programa: temps per la relaxació.

Antonio Zabala en el seu llibre *“Enfocament globalitzador i pensament complex”* exposa els quatre mètodes globalitzats, que són: Els centres d’interès de Decroly, el mètode de projectes de Kilpatrick, la recerca del medi de l’MCE (mètode de cooperació educativa d’Italia) i els projectes de treball global. Una de les tècniques que s’ha utilitzat per tal de fer una programació globalitzada és organitzar els continguts en **centres d’interès**, és a dir, s’ha partit d’un nucli temàtic motivador per l’alumne ja que Decroly parla que l’infant acumula experiències a partir dels seus interessos i que, seguint els processos d’observació dels objectes, associació, i expressió, integra continguts de diferents àrees de coneixement. Aquesta organització ha fet possible elaborar diferents propostes de relaxació a l’aula molt variades, enfocades dins d’una perspectiva global que afavoreix un aprenentatge significatiu dels coneixements a partir de la diversitat de l’alumnat, la interacció entre ells i el treball cooperatiu. L’organització en gran grup, en petit grup i en parelles fomenten l’autonomia del nen/a, desenvolupen de manera natural el coneixement espacial i temporal, faciliten “l’aprendre jugant”, desenvolupen la creativitat i la imaginació i també el llenguatge verbal, al comunicar-se els uns amb els altres en les diferents situacions proposades. Així doncs, la metodologia que parteixen les diferents propostes d’aquest programa estimularan el desenvolupament de totes les capacitats, tant físiques com afectives, intel·lectuals i socials d’una manera global.

3.5.1 El ritual d’entrada i sortida

En les diferents sessions es treballa a partir de la **respiració**, recurs d’entrada i sortida per excel·lència de Treva el qual trobem present en totes les propostes. El nucli de la proposta és l’adaptació de les diferents tècniques TREVA a l’edat dels 5-6 anys. Aquestes tècniques, com hem pogut observar a l’apartat dels objectius del programa, treballen aspectes mentals, corporals i emocionals. L’essència de l’estat de relaxació, com esmenta Ramiro Calle “ ... el que esdevé veritablement essencial durant la sessió de relaxació, és anar sentint, no pensant, ni imaginant, ni analitzant, les diferents zones del cos de forma progressiva. És una experiència directa i vivencial i no pas intel·lectual o conceptual.

Aprendre, pels infants és construir nous significats els quals enriqueixen els propis coneixements adquirits prèviament i que permeten la seva aplicació en noves situacions cada vegada més complexes. Parlem doncs d’un aprenentatge significatiu que permet conèixer, interpretar, utilitzar i valorar la realitat a través d’una visió constructivista de l’aprenentatge on l’infant és el subjecte. Es basa en els propis esquemes de coneixement que ha construït l’infant en les seves experiències prèvies. Utilitza aquests esquemes per interpretar el nou contingut. Relaciona el nou contingut i amb l’anterior. Modifica constantment els esquemes de coneixement i aplica el coneixement a noves situacions i nous continguts. És per aquest motiu que es parteix del **MASSATGE** com a metodologia més propera als infants. Tal com diu Dàmaris Gelabert: “quan parlem sense paraules, amb mirades, somriures, carícies, sons i música, vivim moments de nutrició afectiva que ens acompanyaran sempre”. L’hora del massatge ens aproxima al

contacte tant visual com corporal amb nosaltres mateixos i posteriorment amb els altres. Aquesta metodologia conclou amb l'agraïment pel moment que acabem de compartir i això, com diu Dàmaris Gelabert " enfortirà i farà créixer els nostres vincles".

3.5.2 La importància de la música en la relaxació

L'ús del **so** i de **la música** durant la relaxació és fonamental. Com recomana Luis López en el llibre "Relajación en el aula", el /la mestre/a ha de tenir clar l'objectiu de la proposta de relaxació per tal d'adequar-hi la música adient. Aquesta no és una tasca fàcil ja que cal tenir en compte que la música ha de facilitar la relaxació, no pot distreure, i això no és sempre fàcil d'aconseguir. Per una banda, un so senzill pot ajudar més que una simfonia. És millor buscar composicions amb pocs arranjaments instrumentals i, a ser possible, evitar les veus humanes que continguin lletra que puguem entendre. És per aquest motiu que la música del compositor Damià Timoner és ideal per introduir la relaxació a l'aula, la guitarra com a instrument de corda fregada potencia aquest clima de benestar i de relax als pocs minuts de sentir-la. Cal tenir en compte buscar freqüències mitjanes, ni sons molt aguts, ni molt greus. Per altra banda, la música de Dàmaris Gelabert és un recurs molt valuós, ja que facilita totes aquestes propostes de massatges, gràcies a cançons pensades al treball del cos amb lletres repetitives, enganxoses i fàcils de memoritzar i aprendre.

3.5.3 El paper del mestre

Com a mestres partint de la concepció constructivista de l'aprenentatge, per aconseguir els aspectes esmentats anteriorment, s'ha de tenir en compte el bagatge previ dels infants, les potencialitats pròpies i el moment evolutiu en el que es trobi cada un d'ells. Com diu Lluís López a l'apartat de recursos pel professorat, no tenir pressa i confiar en el procés de l'alumnat, donat temps per tancar els ulls, respectant les diferències i atenent la diversitat que el grup ofereixi, tot aplicant organitzacions de l'espai i/o del temps diverses, fent una selecció acurada dels materials, oferint un ampli ventall d'activitats prou ric per afavorir accions individuals i, en petit o gran grup, contemplant i ampliant els coneixements, experiències, actituds i hàbits que ja s'han adquirit, fomentant així l'autonomia i el pensament creatiu. Com diu Lluís López a l'apartat és important també que el mestre tingui interioritzades aquestes pràctiques per poder gaudir de les propostes a l'aula i viure-les intensament, utilitzant una veu suau i que convidi a participar, donant molta importància a l'entrada i la sortida de la proposta utilitzant sempre la mateixa forma.

Finalment s'ha de fer una observació i una avaluació sistemàtiques per modificar si cal, les intervencions educatives, la utilització del diari d'aula i els enregistraments en vídeo i fotografia ajuden a realitzar aquesta tasca.

Les propostes de relaxació estan dissenyades per respectar el tractament educatiu de les diferències individuals. Ajustant així el tipus d'ajuda pedagògica a les característiques individuals dels infants, d'aquesta manera:

- Afavorirà una **intensa activitat** de l'infant, potenciant l'observació directa, la manipulació i l'experimentació.
- Utilitzarà la **memòria mecànica** i repetitiva en activitats específiques, com aprendre un poema, i la **memòria comprensiva**, que és el record d'allò que hem après i en el qual hi afegim els nous aprenentatges (aprenentatge significatiu).
- Partirà en tot moment del nivell desenvolupament de l'infant.
- Serà **funcional** i els coneixements ja adquirits serviran per a l'adquisició de nous continguts.
- Serà **global**.
- Partirà del criteri d'**autonomia i flexibilitat**.
- Crearà un **clima tranquil** perquè és imprescindible que les criatures se sentin còmodes a l'escola, per tant, caldrà prioritzar que l'infant s'hi trobi bé i se senti competent i feliç. Això afavorirà que la seva personalitat es construeixi sobre unes bases sòlides.
- Es basarà en el principi de **l'afectivitat**. Necessiten sentir-se estimats per a sentir-se segurs. Aquesta seguretat contribueix de manera molt positiva a la formació d'una autoimatge ajustada i positiva d'ells mateixos.

Per tal de portar a terme qualsevol procés d'ensenyament-aprenentatge adequadament s'han de tenir en compte aspectes organitzatius del marc espacial i temporal, el paper del mestre i la relació família-escola.

L'espai ha d'afavorir el desenvolupament harmònic de l'infant, l'activitat exploratòria facilitant objectes, materials, instruments a l'abast dels nens i apropiats al seu ús ensenyant el respecte pel material. S'utilitzarà la pròpia aula i espais comuns de l'escola com l'aula de psicomotricitat. Com a educadors no podem ser rígids en la distribució de l'espai-classe i hem de permetre al nen/a intervenir en els canvis, agrupar taules, treure taules i treballar en rotllana, etc.

Pel que fa al temps s'ha de considerar com un marc referencial a curt i a llarg termini. Cada dia hi ha una sèrie d'activitats que es repeteixen al llarg dels dies, les setmanes, els mesos, com els hàbits i les rutines, i a la nostra escola relaxació forma part d'ells. La relaxació requereix d'una duració mínima d'entre 10 i 12 minuts fins a 40-45 minuts depenent de les propostes i activitats que es portin a terme enllaçant amb la relaxació. Això sí, el mestre ha de ser flexible, respectar sempre el ritme propi de cada nen/a durant l'acció. Totes les temporalitzacions han estat calculades tenint en compte el grup-classe i el tipus

d'activitats per dur a terme, si bé els/les mestres podran modificar a mesura que les vagi aplicant, adaptant-se a les circumstàncies de la realitat.

Com he mencionat en diferents apartats la figura del mestre a l'Educació Infantil té un paper important. Èlia López el defineix de manera molt encertada: *“El papel del educador, y en especial en la educación infantil, es el de mediador del aprendizaje. Como tal, constantemente proporciona modelos de actuación que los niños imitan e interiorizan en sus conductas habituales. Además, el educador debe proporcionar seguridad y confianza al niño, creando contextos de comunicación y afecto donde los niños se sientan queridos y valorados. La seguridad emocional es un elemento básico para que el niño se atreva a descubrir su entorno. Sus vivencias y el trato que le den sus educadores serán importantes para fomentar el concepto de sí mismo¹⁹”*. Entenem doncs que el mestre haurà de ser un educador que promogui ambients estimulants, organitzant l'espai de manera que permeti el moviment, la intimitat, una disposició del material i del jocs per tal que permetin l'autonomia i independència de l'infant. Hem de tenir present que l'educador representa el model, les pautes i els valors a imitar pels infants i que ha de propiciar un seguiment afectiu, comunicatiu i càlid.

Per últim dir que és important que hi hagi una estreta relació i comunicació entre l'escola i la família ja que aquestes actuen en benefici dels infants i promouen el seu benestar. Per això, les relacions entre família i escola només poden ser constructives si es basen en el respecte mutu, la confiança, l'acceptació de les peculiaritats de cadascú i vivència directa a l'aula. Com es pot veure reflectit al llarg del programa hi ha diverses propostes on s'ha pogut comptar amb la seva participació a l'aula. També a la reunió informativa de l'inici de curs, es va donar a conèixer el treball metodològic que s'aplica al llarg del curs demanant la seva participació i col·laboració en el procés d'ensenyament aprenentatge del nen on la relaxació també hi té un lloc rellevant.

3.6 ESTATÈGIES D'AVUACIÓ

El procés d'**avaluació i observació** és considerat un element curricular molt important. La relaxació, com diu López González (2011) pot ser avaluada en diversos moments: abans, durant i després. Dependrà sempre del tipus de programa i dels objectius a assolir. En aquest sentit, el programa “Temps per la relaxació” són avaluables el tipus de música, les instal·lacions i material utilitzat. Pel que fa a les instal·lacions, cal avaluar l'espai i si el tipus de llum i temperatura són les adequades.

¹⁹ LÒPEZ-CASSÀ, Èlia (Coord.). (2010) *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Wolters Kluwer. Pàg. 16.

En les propostes que formen part d'aquest programa hi ha prescrita una avaluació inicial, una avaluació formativa i una avaluació sumativa.

Les necessitats observades al grup-classe i recollides a les graelles de les actes del primer trimestre són el punt de partida de l'avaluació **inicial**. Aquesta es duu a terme al començament d'una nova fase d'aprenentatge i que ens determina la situació de partida de l'alumne i els seus coneixements previs.

A educació infantil l'avaluació ó **formativa** es durà a terme principalment, a través de l'observació directa de l'alumnat quan es porta a terme l'activitat, la coneixem amb el nom d'avaluació formativa. Aquesta observació ha de ser sistemàtica i continua, de manera que abans de començar l'observació cal tenir molt clar què volem observar i quina finalitat perseguim. El diari a l'aula serà el recurs imprescindible per l'avaluació on es comentaran aspectes com els anteriorment esmentats juntament amb les característiques de la sessió, estat general aconseguit, sensacions a destacar, principals dificultats, possibles adaptacions, etc. Així s'avalua el progrés i es detecta possibles desajustaments que permetran reconduir les activitats i proporcionar un ajut pedagògic als alumnes.

També s'utilitzaran l'autoavaluació dels alumnes ja que promou l'habilitat de pensament, ajuda a l'autoconsciència i a l'autocorrecció i, per tant, al mateix procés d'aprenentatge. En aquest sentit la conversa és un recurs molt valuós per tenir en compte les seves sensacions i vivències entorn a la posada a la pràctica, algunes d'elles seran enregistrades en paper.

I per últim, l'avaluació **sumativa** es durà a terme al finalitzar el procés d'aprenentatge. Determina el grau d'assoliment dels objectius i la consecució de les intencions educatives:

- Com s'organitzen a partir de les orientacions que els ha donat la mestra.
- Com superen per si sols les dificultats que se'ls ha plantejat.
- Quina és la precisió en la representació gràfica dels resultats.
- Quina cura i ordre mostren en les tasques a realitzar.
- Com hi participen amb aportacions d'idees noves o suggeriments.
- Com recorden i relacionen les experiències realitzades.

Les graelles d'entrada i sortida²⁰, les graelles d'observació, la transcripció literal de la conversa i el diàleg dirigit, l'enregistrament amb la càmera, la interpretació de les respostes i comportament dels alumnes, són eines que reflectiran per escrit les manifestacions més evidents dels nens, si l'ambient ha estat adequat per facilitar les relacions de comunicació, el que saben i poden fer en un determinat moment tenint en compte el seu desenvolupament, les actituds i motivacions, les estratègies que utilitzen en una determinada tasca i els obstacles que compliquen la realització de la feina. També s'han creat activitats

²⁰ Exemple de graella d'entrada i sortida, veure annex.

específiques per tal de dur a terme aquesta avaluació, aquestes són: el dibuix de la figura humana, les proves d'avaluació de Teberosky, el dibuix representatiu i l'escriptura de l'argument del viatge imaginari al fons del mar.

A partir d'aquí el mestre podrà avaluar i reflectir el model d'intervenció educativa, si els materials utilitzats han estat correctes i si el temps donat ha estat suficient per aconseguir els objectius proposats. També es durà a terme l'avaluació de la pròpia tasca docent on s'hi reflectirà els problemes que hagin pogut sorgir en determinades activitats, materials emprats, objectius o continguts proposats, etc. L'avaluació és molt important per tal de poder millorar futures unitats didàctiques i situacions d'ensenyament – aprenentatge amb els infants.

Per tal d'avaluar el programa s'han utilitzat diferents instruments, aquests són:

- Observació directa del diari d'aula: La mestra tutora observa el desenvolupament de la sessió i anotaven els aspectes a destacar.
- Enregistrament de vídeos: La mestra tutora i la mestra de pràctiques a l'aula gravava en vídeo la sessió i posteriorment s'analitzava.
- Enregistrament fotogràfic. La mestra tutora i la mestra de pràctiques a l'aula fotografien la posada en pràctica de la sessió i posteriorment observaven els resultats.
- Dibuix i escriptura: Produccions dels infants en acabar la sessió en els quals es podia observar com havien sentit i viscut la posada en pràctica de la proposta de relaxació.
- Converses de reflexió sobre l'activitat.
- Prova Teberosky d' Escriptura, Dra. Ana Teberosky. Comparació entre les proves realitzades amb relaxació i sense.
- Qüestionaris entorn a la relaxació a l'aula on els diferents mestres de l'escola expliquen les seves experiències i vivències de la portada a la pràctica de la relaxació a l'aula.
- Actes i Informes del primer, segon i tercer trimestre.

Aquests instruments estan inclosos als annexos²¹, algunes estratègies com que són dades confidencials no trobarem les dades omplertes, les actes i els informes sols hi haurà el model graella com a exemple, altres estratègies, com per exemple les produccions realitzades pels infants, sols les podrem observar en paper, altres com el diari d'aula trobem un resum a les graelles del temari de la programació, apartat anomenat: reflexions del diari d'aula, finalment en aquest projecte s'adjuntarà un dvd en el qual trobem els enregistraments fotogràfics i en vídeo de la portada a la pràctica del programa el qual és de gran ajuda per l'avaluació d'aquest.

Tenint en compte els objectius del programa puc dir que s'han assolit al llarg de la posada en pràctica de les diferents propostes de relaxació. Estic satisfeta amb els resultats obtinguts ja que "Un temps per la relaxació" he aconseguit que esdevingui un tastet de propostes adaptades del programa TREVA i aplicables a l'educació infantil, no sols a l'escola Lledoner sinó en qualsevol context. Aspectes com la organització dels espais, el material i recursos han estat els adequats a les expectatives que es pretenien

²¹ Els instruments d'avaluació estan en format paper, veure els annexos.

assolir, cal tenir en compte que hi ha un marge de flexibilitat en les propostes la qual cosa facilita aquesta integració a qualsevol context que es vulgui aplicar. Un fet a tenir en compte és que les sessions no signifiquen que la proposta es realitza un cop i prou, en el procés de portar-ho a la pràctica s'ha pogut comprovar la necessitat de repetir les sessions de manera freqüent al llarg del curs i introduir-les paulatinament per tal que puguin ser interioritzades a infantil com succeeix amb les rutines del dia a dia.

M'agradaria destacar l'entrada i sortida de les propostes del programa, no ha estat fàcil dissenyar-les, però penso que finalment després de molt reflexionar la millor opció, aquestes han estat ben dissenyades. Mitjançant les tres respiracions conscients, que per ella mateixa ja causa un efecte reequilibrador sobre el sistema nerviós, s'ha aconseguit l'objectiu principal del programa” Un temps per la relaxació” que ens situa, tant a l'adult com als infants, a l'aquí i l'ara.

Avaluo positivament els recursos musicals, la seva selecció ha estat minuciosa i acurada en tot moment, com diu Dàmaris Gelabert, “ Perquè creiem en el poder de la música i en la importància del vincle infant-adult. Perquè els nadons neixen amb una gran predisposició per la música i l'hem de continuar potenciant. Perquè les cançons formen part de la infància i són una de les primeres vies de comunicació afectiva entre infants i adults. Perquè les carícies són una de les millors maneres de donar i demostrar efecte”. És per això que ha de formar part d'aquest programa.

Pel que fa referència als objectius actitudinals, que són la majoria, puc afirmar que petits i grans ens ho hem passat d'allò més bé i així ho observem en el cd que acompanya els annexos d'aquest programa. Tots ens hem pogut sentir participants, hem mostrat ganes per conèixer i familiaritzant-nos dia rere dia amb les diferents propostes de relaxació a l'aula. D'aquesta manera és com sorgeix la necessitat de crear un espai a l'aula, un racó, per poder de manera autònoma fer-ne ús segons les nostres necessitats. Aquesta és vertadera essència del programa, la finalitat i la intenció d'aquest és que els infants s'escoltin a ells mateixos i puguin interpretar les seves sensacions per tal que hi tinguin cabuda dins de l'aula.

Una prova concloent del programa és l'acta d'avaluació del tercer trimestre, aquestes no formen part dels annexos ja que són dades confidencials de l'escola. En ella es destaca la millora del clima a l'aula que beneficia la posada en pràctica de les activitats d'ensenyament – aprenentatge que segueixen aquest temps de relaxació a l'aula, d'igual manera les relacions entre uns i altres han millorat positivament. Hi ha un grup força nombrós de nens que els agrada jugar a futbol o en jocs en equip qui durant aquest trimestre s'ha pogut apreciar una evolució satisfactòria en la resolució de conflictes, sent capaços de venir a buscar l'ajuda de la mestra quan no els poden resoldre per ells mateixos, mostrant un tarannà més tranquil i pacient que a l'inici de curs. I és que ja vaig comentar a l'inici del treball que la relaxació, “no és sols una tècnica que augmenta la sensació de benestar, sinó que també ajuda a trencar el cercle viciós de pensaments negatius, amb la qual cosa modifica els centres d'atenció de l'individu”. Ha estat un curs molt

potent i els nens i les nenes han ajudat molt a fer possible totes aquestes millores, amb amor i límits es pot realitzar un bon treball en tots els àmbits per tal que cada dia anem fent passets per créixer (com a persones) tots junts i la relaxació és una estratègia imprescindible per aconseguir-ho. Com a mestra valoro la importància d'aprendre a guiar el grup- classe amb paciència i tranquil·litat amb tot aquest fons de xivarri constant quan la mestra prepara les activitats que s'aniran a portar a terme o hi ha un canvi de mestres a l'aula. És un grup que necessita d'estratègies pensades per reconduir l'atenció i la concentració en l'activitat proposada sinó fàcilment hi ha un bon nombre de nens i nenes que distorsionen el clima a l'aula, mitjançant aquest programa s'ha aconseguit l'èxit esperat, sembla ser que comencen adonar-se dels beneficis d'establir un bon clima a l'aula i demanen ajuda a la mestra quan necessiten portar a terme propostes que els ajudin aconseguir-ho.

Per últim, i no menys important, m'agradaria fer constar les verbalitzacions dels voluntaris a l'aula, durant les darrers setmanes del segon trimestre els voluntaris han pogut omplir uns qüestionaris²² entorn els seus sentiments i apreciacions durant les estones que han pogut compartir "Temps per la relaxació" a la nostra aula. En aquest recull podem apreciar que coincideixen en una notable millora en el clima a l'aula i l'actitud dels infants alhora de fer grups interactius, la qual cosa fa que les activitats siguin més enriquidores ja que no cal dedicar el temps avisant i reconduint el seu comportament/actitud. Pel que fa a les estones de les tertúlies encara els continua costant poder realitzar-les de forma amena, es necessita molts minuts per aconseguir entrar en silenci a la mediateca i un cop a dins aconseguir crear un clima tranquil per començar. Es necessita fer una petita relaxació i recordar el que s'espera d'ells abans de començar a explicar el conte ja que sinó fàcilment l'interrompen amb les seves intervencions. Aquest fet fa que només puguin fer uns 20 minuts de tertúlia en petits grups amb els voluntaris. Els voluntaris comenten que els costa esperar el seu torn de paraula alhora de participar a la conversa, es valora continuar treballant aquestes tècniques de relaxació a l'aula per potenciar aquesta actitud tranquil·la i d'escolta atenta.

²² Qüestionari de relaxació per valorar el clima a l'aula, veure annex a l'apartat "Instruments d'avaluació".

Estic encantada amb el pràcticum realitzat. En primer lloc, ser la tutora del grup m'ha facilitat poder portar a terme el programa i adaptar-me a les necessitats del grup-classe. Aquest fet ha fet que no m'angoixes alhora de portar-lo a terme ja que hi havia màxima flexibilitat tant horària com organitzativa. Des d'aquesta perspectiva tranquil·litzadora les coses sempre surten millor.

En segon lloc, realitzar aquestes pràctiques amb el grup-classe m'ha obert les portes de nou a la reflexió constant que ens fem sovint els mestres arribant a les següents conclusions. L'educador ha de saber trobar l'equilibri entre amor i límits i això no sempre és fàcil fer-ho realitat. Cal que el/la mestre/a es mostri segur, càlid, acollidor, no confús... La relació empàtica que cal establir a la classe per crear vincles positius i rics amb els nens/es requereix una gran maduresa emocional per part dels mestres i adults. Els nens han de sentir en els mestres la persona que hi ha en ells per poder establir relacions positives, clares i autèntiques. Persones que els acullen, els estimen, els escolten i també els accontenten i limiten. El principal paper del mestre a l'educació emocional serà el de no jutjar ja que pensem que no hi ha emocions, ni sensacions més bones unes que altres, totes són necessàries i pròpies del éssers humans i totes les hem de viure per conèixer-les i formen part del nostre procés d'aprenentatge. Paral·lelament tampoc hem de jutjar a les famílies, sinó comprendre-les (amb la màxima empatia) i orientar-les de la millor manera possible. El mestre serà un bon model, el dinamitzador i facilitador d'experiències i activitats que connectin amb els interessos, necessitats i motivacions dels nens/es, ajudant-los a que aprenguin per ells mateixos. La principal funció no és ensenyar continguts, sinó crear un ambient que afavoreixi la relació emotiva. Això efecte tant a la relació mestre-alumne com a desenvolupament del grup-classe i a l'organització del centre. Com ja he esmentat abans, implica doncs el domini de la pròpia vida emocional dels adults i el seguiment i millora de les estructures del grup i del centre. Això vol dir que els mestres hem d'adoptar una actitud permanent de revisió personal, sovint poc còmoda i no exempta de dificultats.

Per això, en tercer lloc, caldrà que tot l'equip educatiu implicat es formi realitzant un assessorament d'educació emocional a nivell pedagògic, de tal manera que les situacions acadèmiques es converteixin en oportunitats per créixer, i no en front de desqualificacions, desànim i frustració per a l'alumne i malestar pels mestres. En aquesta direcció he començat a deixar anar algunes pinzellades. De moment he intentat recollir mitjançant uns qüestionaris²³ entorn a la relaxació que cada mestra realitza a l'aula durant la franja horària establerta en el Pla Anual. El resultat ha estat força satisfactori, tot i que no tots els mestres han respost el qüestionari. Els que han respost m'han ajudat a tenir una perspectiva global de la importància de la relaxació que els mestres i les mestres donem a la relaxació. Aquest és un gran pas ja que encara avui dia ens trobem davant mestres que pensen que és una pèrdua de temps. Amb les dades obtingudes s'aprecia

²³ Qüestionari de relaxació per valorar el clima a l'aula, veure annex "Instruments d'avaluació"

la necessitat de consensuar propostes i compartir idees per tal que esdevingui un projecte d'escola. I en aquest camí farem passes, amb les retallades i la manca de formació en centre, els cursos següents poden ser bons moments per poder compartir amb la resta del mestres de l'escola la meva experiència a l'aula i enriquir-nos conjuntament intercanviant opinions i punts de vista, ja que l'educació dels infants és una competència compartida entre tots els membres de la comunitat educativa.

6. CONCLUSIONS

Amb les piles carregades i plena d'energia i optimisme em sento molt satisfeta per la oportunitat que se m'ha donat des del Màster d'Educació Emocional, especialment a Lluís López González, per deixar-me formar part del seu projecte TREVA i poder continuar participant en l'adaptació del programa TREVA a l'etapa d'infantil. Aquest treball és una porta oberta a continuar treballant cap aquesta direcció.

Una direcció, que m'ha fet adonar al llarg dels diferents moments del projecte, que requereix una nova actitud per part dels diferents agents pedagògics. Com diu Joan Domènech a l'article "Educació lenta. Sovint, menys és més"²⁴ En primer lloc, una aposta de l'Administració en l'autogestió dels centres educatius, per tal que puguin incidir en els aspectes contextuais que siguin més rellevants. En segon lloc, una actitud oberta dels professionals de la docència i la necessitat de respectar ritmes d'aprenentatge diferents. En tercer lloc, més compromís i vincles amb les famílies per buscar noves maneres de viure que donin qualitat i quantitat de temps compartit. En quart lloc, una actitud de suport per part de la societat, que mostri més confiança en les propostes de canvi pensades per respondre millor als nous reptes educatiu i socials, replantejant els horaris familiars i laborals de manera que permetin realment que hi hagi una conciliació entre els dos mons. Una mirada més respectuosa tots plegats vers la infància i la joventut.

Finalment dir que, el dia a dia m'ha fet reflexionar que sovint som nosaltres mateixos, els mestres i les mestres, els qui, des de les nostres pròpies inseguretats, posen entrebancs a fer canvis en aquesta direcció. I el temps del qual realment disposem i que és únic i no en podem tenir ni més ni menys, en comptes d'esdevenir un concepte facilitador de la nostra feina, al servei dels aprenentatges i de les persones, esdevé una dificultat quotidiana, un enemic contra el qual no sabem com hem de lluitar. Diuen alguns autors que quan pronunciem la frase: "No tinc temps" és perquè som ben conscients que, en el temps del qual realment hem disposat, hem fet coses que no considerem prioritàries.

I des d'aquí, vull posar el meu granet de sorra per prioritzar UN TEMPS PER LA RELAXACIÓ per tal d'ajudar als nostres infants i futurs ciutadans al dia de demà, a conèixer eines que afavoreixin el benestar emocional i ajudin a viure millor.

²⁴ Domènech Joan (2010) Guix Infantil número 56. Educació Lenta, Article Sovint, menys és més. GRAÖ
Domènech Joan (2020) Guix366-367 . Educació Lenta. GRAÓ

7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Armengol, C., Feixas, M. i Pallarès R.M., (2000). *Seguint el fil de l'organització*. Barcelona: Col·lecció materials 92 Universitat Autònoma de Barcelona.
- BISQUERRA ALZINA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bassedas, E., Huguet, T. i Solé, I. (2000). *Aprender i ensenyar a l'educació infantil*. Barcelona: Graó, col·lecció 103.
- Cases, R. (2007) *La relaxació*. Guix dos, llibre, 332, ensenyament primari –secundari. Barcelona: Graó.
- Educació Infantil: Curriculum (2008) Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament.
- Guix Infantil, 56. Educació lenta (article pàgina Juliol –agost 2010).
- Guix 366/367. A l'escola, és possible, una educació lenta?/ El temps compartit amb els infants.
- LEE, S. (2008). *La Ola*. Barbara Fiore Editora.
- LÓPEZ CASSÀ, E. (2011). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2010). *El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula): aplicacions, eficàcia i accions formatives*. Escrit presentat en el 2n Congrés sobre l'estrès en els professionals docents. Col. de Doctors i Llicenciats. Barcelona (19 i 20 març del 2010).
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Mari, I (2006). *El petit globus vermell*. Pontevedra. Kalandraka.
- http://www.ofici de viure. Catalunya Radio_Co. educar emocionalment infants i joves (Consulta 19/05/2012)
- <http://www.unesco.org/delors/index.html> [Consulta: 02-09-2012]
- http://www.comunidadesdeaprendizaje.net/pdf/flecha_puigvert_02.pdf [Consulta: 14-04-2012]
- <http://www.escolalledoner.com>
- Documents oficials del centre com El Projecte Educatiu i El Projecte Curricular.

CD escollits pel desenvolupament del programa:

Cd Massatges amb cançons. Dàmaris Gelabert. (2011) Tot sona

Cd Colors de Lluna. Cançons de bressol (2006) Xavier Esteve. Iberautor promociones culturales.

Cd Dreamland. World lullabies & soothing songs. (2003) Putumayo Presents.

Cd Cançons per aprendre. Volum II. (2006) Dàmaris Gelabert. Tot sona

Cd. L'Aigua. La música que corre. Mariona Vila. Philip Stanton. L'Auditori Educa. Fundació la Caixa.

Cd. Sons de la Naturaleza.