



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball, Afers Socials  
i Famílies  
**Direcció General de Joventut**

**EL NOSTRE  
ESTIU, ELS  
NOSTRES DRETS.**



@joventutcat

#DretA

#DretAlLeure

Recursos pedagògics per a activitats d'educació en el lleure. Estiu 2020

**Fitxes d'activitats lleure educatiu estiu 2020.**  
**Activitats per a mantenir la distància física.**

Elaborar per



Minyons Escoltes i Guies  
de Catalunya

### ÍNDEX D'ACTIVITATS

Art cooperatiu	3
Taller de fer garrotins	4
Passaparaula del confinament	6
Bingo musical	7
Amic invisible	8
Joc de les pel·lícules del confinament	9
Jocs de paraules i d'enginy	10
Jocs d'aturar-se, fer l'estàtua o imitar	12
Altres jocs sense contacte	14
Tallers i manualitats amb material reciclable	15

**\*NOTA:** Totes les activitats estan pensades per a poder-se fer amb diferents grups d'edat, només cal adaptar-ne la complexitat i sobretot mai subestimar la capacitat dels nostres infants i joves.

ART COOPERATIU			
ESPAI	Exterior / Interior	DURADA	1 hora
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolupar habilitats artístiques/plàstiques</li> <li>- Aprendre a respectar els torns</li> <li>- Adquirir sentiment de col·lectivitat a través d'una acció individual.</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>Activitat de pintura col·laborativa on hi ha diversos papers d'embalar i cada 5 minuts hi ha un canvi de la persona que pinta (cadascú amb el seu pinzell) i que junt forma part d'un circuit d'estacions amb diversos murals simultanis.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p>Tenint com a base que el grup d'activitat ha de ser de màxim de 10 persones es reparteixen per l'espai tants trossos de paper d'embalar com persones hi hagi al grup. Cada un es situa davant d'un paper d'embalar i disposa de 5 minuts per a començar un dibuix i/o representació artística, sense cap més indicació, temàtica lliure. Cada infant o jove disposa del seu pinzell, un got amb aigua per a netejar-lo i un plat on posar les pintures i fer les barreges.</p> <p>Passats els 5 minuts es fa un canvi d'estació (de paper), rotant en el sentit de les agulles del rellotge on infants/joves es situen davant d'un dibuix ja començant i l'han de continuar com els hi sembli oportú.</p> <p>Quan finalment tothom hagi passat per totes les estacions la persona responsable de l'activitat les recull totes i les va mostrant i es pot anar comentant com ha sigut l'evolució del dibuix, des de la idea de qui l'ha començat fins al resultat final.</p>		
RECURSOS MATERIALS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paper d'embalar</li> <li>- Pintures de diferents colors</li> <li>- Pinzells</li> <li>- Gots de plàstic o paper</li> <li>- Plats de plàstic o paper</li> <li>- Tisores</li> </ul>	RECURSOS HUMANS	<p>1 cap o monitor/a</p> <p>Grup de 10 persones màxim.</p>

### TALLER DE FER GARROTINS

ESPAI	Exterior / Interior	DURADA	2 hores
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolupar habilitats de llenguatge i rima</li> <li>- Desenvolupar habilitats musicals</li> <li>- Treballar el sentit de l'humor</li> <li>- Participar de la construcció col·lectiva d'una cançó</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>Activitat que consisteix en que infants i joves acabin composant i cantant la seva estrofa d'un garrotin tot utilitzant habilitats de composició que prèviament s'hauran treballat.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p>Abans de començar a elaborar el que pròpiament seran les frases dels garrotins primer es fa un petit joc de rima per a escalfar motors. El joc consisteix en que tothom està en rotllana i una primera persona diu una frase, la següent persona de la rotllana ha de dir una altra frase que acabi amb rimant amb el final de l'altre frase i que segueixi a poder ser el fil argumental. Després també ha de dir-ne una altra que pot acabar com vulgui. A mode d'exemple:</p> <p><i>“Ahir vaig anar al mercat, i vaig comprar un munt de verdures” -&gt; “i al final no en vaig comprar cap, doncs estaven totes molt dures”</i></p> <p>Un cop s'ha fet el joc de rimes els participants ja estan en disposició de poder compondre garrotins. Cadascú agafa un full i bolígraf i pensarà quina estrofa vols compondre, el cap/monitor pot donar suport si a algú s'encalla amb alguna rima.</p> <p>Quan tothom té ja escrita la seva estrofa es passa a fer l'actuació conjunta, on a través de l'acompanyament musical cadascú surt a cantar la seva estrofa i seguidament entre estrofa i estrofa tothom canta la tornada del Garrotín.</p> <p>El garrotin és una estrofa de quatre versos i de set síl·labes, tot i que, com que es fan concordar amb la música, a vegades són irregulars. Aquests, solen rimar només el segon i el quart, atenent al fet que solen ser improvisats durant la cançó. Entre estrofa i estrofa es canta la tornada per tal de deixar temps a preparar-se el següent.</p>		

Un exemple d'estrofa serien els quatre versos que es mostren aquí:

*Aquest any uns garrotins  
a colònies cantarem,  
una estona divertida  
segur que la passarem.*

Després de cada estrofa es canta aquesta tornada:

*Al garrotín, al garrotan  
de la vera, vera, vera  
de Sant Joan.*

Habitualment aquestes estrofes van acompanyades de música, que pot ser interpretada per una guitarra, acordió o qualsevol altre instrument que pugui servir d'acompanyament.

Els acords amb els que es fa la cançó son el MI7 i el LA.

### RECURSOS MATERIALS

- Fulls o llibreta
- Bolígrafs o llapis
- Guitarra o algun altre instrument d'acompanyament (opcional)

### RECURSOS HUMANS

1 cap o monitor/a

Grup de 10 persones màxim.

### PASSAPAROLA DEL CONFINAMENT

ESPAI	Exterior / Interior	DURADA	1 hora 30 min.
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Socialitzar el confinament i no fer-ne un tabú</li> <li>- Treballar l'agilitat mental</li> <li>- Aprendre a fer equip</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>Es faran dos equips que hauran de resoldre les diferents paraules que amaga “la rosca de l’abecedari”. Tot seran conceptes relacionats amb aquests mesos de confinament. Aquesta activitat serveix per a que surtin temes que han viscut de prop i poder-los també comentar i expressar-se.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p>Es divideix el grup en 2 equips que tenen com a objectiu completar abans que l'altre equip la “rosca de l’abecedari” que conté totes les lletres de l’abecedari i hi ha una paraula per a cada lletra que comença o conté la lletra indicada.</p> <p>Abans de començar a jugar son els propis equips els qui pensen les paraules per a l’equip contrari. Si en algun moment tenen dificultats en alguna lletra la persona adulta responsable del grup els hi pot donar un cop de mà.</p> <p>Com a mode d’exemple de paraules poden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conté la lletra “A”: Nom del virus que tant ens ha fet la punyeta. (coronavirus)</li> <li>- Comença amb la “B”: Dels primers negocis que van obrir amb el desconfinament. (bars)</li> </ul> <p>I així fins a la lletra Z.</p> <p>El joc comença amb un equip que comença a intentar a esbrinar les paraules, començant per la A i seguim per ordre alfabètic. Hi ha 5 minuts en total per a completar-ho, si una paraula no es sap es diu “pasaparaula” i passa el torna a l’equip següent. Tots els membres de l’equip poden provar de respondre i guanya l’equip que n’ha encertat més.</p>		
RECURSOS MATERIALS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paper o llibreta</li> <li>- Bolígrafs o llapis</li> <li>- Cartolina i Pintures (opcional)</li> </ul>	RECURSOS HUMANS	1 cap o monitor/a Grup de 10 persones màxim.

BINGO MUSICAL			
ESPAI	Exterior / Interior	DURADA	1 hora 30 min.
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jugar a un joc en que es pot participar prèviament</li> <li>- Treballar l'agudesa auditiva</li> <li>- Gaudir de les cançons que els agraden</li> <li>- Utilitzar la música com a identificador grupal</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>Un joc de bingo que en comptes de targetes amb números consisteix amb unes targetes que contenen els noms de diverses cançons que aniran sonant i que hauran d'anar marcant aquelles que tinguin.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p>Es reparteix una targeta amb un llistat de cançons a cada persona, totes les cançons formen part d'una llista que es reproduïx de forma totalment aleatòria. Cada cop que sona una cançó que el jugador té a la seva llista l'ha de ratllar. En total a la targeta hi ha 10 cançons (o les que es vulguin afegir).</p> <p>El joc acaba quan algú les tingui totes ratllades primer i per tant guanya la partida.</p> <p>És una bona oportunitat per aprofitar aquesta activitat per a fer un treball previ amb el grup abans de realitzar l'activitat presencialment. Així doncs, tothom pot fer aportacions de les cançons que els hi agraden i el cap/monitor serà qui elaborarà una "playlist" ja sigui a alguna aplicació tipus "spotify" o en una carpeta d'arxius MP3.</p> <p>Aquestes cançons es poden aprofitar per a que siguin la "banda sonora" dels campaments, colònies, casal d'estiu o l'activitat que sigui. Una manera de fer grup i pinya a través de la música.</p>		
RECURSOS MATERIALS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproductor de música</li> <li>- Cartolines</li> <li>- Retoladors</li> </ul>	RECURSOS HUMANS	<p>1 cap o monitor/a</p> <p>Grup de 10 persones màxim.</p>

AMIC INVISIBLE			
ESPAI	A casa + Exterior/Interior	DURADA	1 hora + 1 hora
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar les expectatives pre-activitat</li> <li>- Potenciar el sentiment de compartir</li> <li>- Treball de les habilitats manuals</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>Activitat de l'amic invisible que consisteix en realitzar un "regal" per alguna de les persones que faran l'activitat d'estiu (campaments, colònies, casal, etc.). Aquest regal haurà de ser una manualitat, en cap cas res comprat.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p>Cada participant dels campaments, colònies, casal, etc. rebrà un correu electrònic on se li dirà el nom d'una altra persona participant a qui haurà de fer un regal. En el cas de les entitats que durant l'any ja realitzen activitat habitual el més probable és que ja es coneguin les persones i en activitats puntuals de l'estiu pot ser que sigui una persona que no es conegui de res. En cap cas és un impediment per a fer l'activitat.</p> <p>S'haurà de fer un "regal" en forma de manualitat de temàtica lliure, embolicar-lo i posar el nom de la persona a qui va dirigida.</p> <p>El primer dia d'activitat presencial el/la cap o monitor/a els recollirà tots i els posarà en una bossa i en algun moment d'aquest primer dia o en algun altre dia es repartiran.</p> <p>En el cas dels grups que es coneguin poden jugar a encertar qui creuen que els hi ha fet el regal.</p>		
RECURSOS MATERIALS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Depenent del "regal" que es vulgui fer.</li> </ul>	RECURSOS HUMANS	Individual + 1 cap o monitor/a Grup de 10 persones màxim.



## JOC DE LES PEL·LÍCULES DEL CONFINAMENT

ESPAI	Exterior / Interior	DURADA	45 minuts
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar i compartir les pel·lícules vistes durant els dies de confinament</li> <li>- Treballar habilitats interpretatives a través de la mímica.</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>El clàssic joc d'imitar pel·lícules tot fent mímica amb la particularitat que hauran de representar aquelles pel·lícules que hagin vist durant el confinament. Una manera també de poder compartir aquelles coses que s'han fet a casa.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p>Per a fer aquesta activitat només cal que cadascú pensi en pel·lícules que ha vist a casa seva durant el confinament.</p> <p>D'una en una van sortint les persones a representar la pel·lícula només fent mímica i, si el grup ho permet, també sorolls, mai parlar o cantar cançons. Quan algú del públic encerta la pel·lícula és aquella persona la que li toca sortir a representar. Si hi ha algú que no n'ha encertat cap igualment haurà de sortir a representar la seva o seves pel·lícules.</p> <p>Aquesta activitat pot servir també perquè el/la cap o monitor/a els preguntin coses als infants i joves en relació a com veien aquestes pel·lícules.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les veien sols/es, acompanyats/ades, per qui?</li> <li>- Qui triava les pel·lícules, com ho feien?</li> <li>- En van veure moltes?</li> <li>- Era el primer cop que les veien?</li> <li>- Quin tipus de pel·lícules els hi agrada més?</li> </ul>		
RECURSOS MATERIALS	- (No es necessita material)	RECURSOS HUMANS	1 cap o monitor/a Grup de 10 persones màxim.

## JOC DE PARAULES I D'ENGINY

ESPAI	Exterior / Interior	DURADA	Variable
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercitar l'agudesa mental</li> <li>- Gaudir dels jocs tranquils</li> <li>- Jugar sense necessitat de moviment ni contacte</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>Diversos joc de paraules i d'enginy on els infants i joves poden jugar-hi sense la necessitat del contacte físic, com ara el “ni sí ni no” o el “una llimona i mitja llimona”.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p>Es proposen un parell de jocs a tall d'exemple que es realitzen sense la necessitat de moviment ni contacte, son jocs pensats per a passar una bona estona tot fent servir l'agudesa mental.</p> <p><b><u>Ni sí, ni no:</u></b></p> <p>Aquest joc es juga per parelles que comencen el joc dient les paraules que no es podran dir durant el jo que son: “Ni sí, ni no”.</p> <p>A partir d'aquest moment cada jugador intentarà que l'altre digui les paraules prohibides, fent-li preguntes de tot tipus i haurà també de vigilar molt amb les preguntes que li facin a ell.</p> <p>El primer que digui “sí” o “no” perd, i l'altre jugador obté un punt.</p> <p>En les consecutives rondes la llista de paraules prohibides es van ampliant per a fer més complicat el joc. Per exemple es pot afegir “ni blanc ni negre”, “ni or ni plata”, etc.</p> <p>Al final del joc guanya el jugador que hagi obtingut major puntuació.</p>		

### Una llimona i mitja llimona:

Aquest és un joc en grup que requereix estar molt atent i tenir certa habilitat per a parlar ràpid sense que ens entrebanquem.

S'enumeren tots els jugadors i el jugador número ú és qui inicia el joc dient tant ràpid com pugui: "D'una llimona i mitja llimona a quatre llimones i mitja llimona".

Qui té el número que s'ha dit (en aquest cas el número quatre) ha de replicar la mateixa frase però en aquest cas començant pel seu número i després el número del jugador a qui es vol dirigir. Per exemple: "De quatre llimones i mitja llimona a set llimones i mitja llimona". I Així successivament.

Quan un jugador s'entrebanca, s'equivoca o no respon a la frase aquest queda eliminat i el seu número passa a ser també del seu jugador de la dreta.

L'últim jugador a equivocar-se és qui guanya la partida.

Es poden fer tants jocs d'enginy i paraules com es vulgui i sempre adaptats a l'edat dels participants, son jocs que aporten diversió i ens garanteixen un entorn segur de joc sense cap tipus de contacte físic.

**RECURSOS  
MATERIALS**

- (No es necessita material)

**RECURSOS  
HUMANS**

1 cap o monitor/a

Grup de 10 persones màxim.

## JOCS D'ATURAR-SE, FER L'ESTÀTUA O IMITAR

ESPAI	Interior / Exterior	DURADA	Variable
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar jocs motrius sense contacte físic</li> <li>- Treballar l'equilibri</li> <li>- Treballar la imaginació i l'enginy</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>Diversos jocs que consisteixen en aturar-se, fer l'estàtua o imitar segons les normes que regeixen cada joc. Una alternativa per a fer jocs de moure el cos i treballar l'equilibri evitant el contacte físic.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p>Es proposen tres jocs a tall d'exemple que es realitzen amb moviment individual però sense contacte amb la resta de participants, son jocs pensats per a passar una bona estona tot fent servir l'equilibri i l'enginy.</p> <p><b><u>Pica-paret:</u></b></p> <p>En aquesta ocasió el clàssic joc del pica-paret mostra una variant important que afavoreix el joc sense contacte físic.</p> <p>El joc inicialment es realitza com sempre, amb una persona de cara a la paret i la resta darrere d'una línia que prèviament s'ha marcat al terra amb guix, a una distància d'uns 20 metres o menys de la persona que està picant la paret d'esquena.</p> <p>El que està a la paret inicia el joc tot picant la paret i dient "un, dos, tres pica paret, un, dos, tres, ja!". Durant el temps que està picant ha de mantenir-se d'esquena i la resta de participants s'han d'anar acostant cap a ell, quan para de comptar es pot girar i és en aquell moment en que tothom ha de romandre aturat, immòbil, ja que si veu que algú es mou l'envia al final de la fila de nou. Si observa que hi ha dues persones que estan més juntes d'un metre i mig també els envia al final de la fila.</p> <p>Torna a posar-se d'esquenes i a comptar i es repeteix així l'operació fins que algú aconsegueixi tocar la paret (no a la persona que compta) i haurà de dir "paret!", moment en el que tothom ha de córrer cap enrere fina a la línia marcada, a mode de cursa, inclòs el que comptava, i l'últim que arribi passarà a ser la persona que compta.</p>		

### El museu:

El següent joc consisteix en organitzar un museu d'estàtues i la persona que el visiti haurà d'encertar quins personatges/animals/etc. estan representant.

Totes les persones menys una pensaran un personatge/animal/etc. que representaran a mode d'estàtua i el "visitant" haurà d'anar dient què creu que estant representant. Al final de la ronda se li donaran tants punts com estàtues hagi endevinat.

Acte seguit una altra persona farà de "visitant" i així fins que totes les persones hagin fet de visitants.

Guanyarà la persona que hagi encertat més estàtues.

### Imita animals a partir del so:

Aquest joc consisteix en que una persona fa el so d'un animal i la resta han de representar-lo fent mímica.

Passats un segons de representació la persona que ha fet el so compartirà el nom del seu animal i veuran si estaven fent l'animal que creien o no.

Es poden fer tants jocs d'estàtues i imitar com es vulgui i sempre adaptats a l'edat dels participants, son jocs que aporten diversió i ens garanteixen un entorn segur de joc sense cap tipus de contacte físic.

#### RECURSOS MATERIALS

- Guix per marcar el terra.

#### RECURSOS HUMANS

1 cap o monitor/a  
Grup de 10 persones màxim.

### ALTRES JOCS SENSE CONTACTE

ESPAI	Exterior / Interior	DURADA	Variable
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jugar sense contacte</li> <li>- Diversificar les opcions de jocs</li> <li>- Gaudir dels jocs sense contacte</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>Es presenten altres propostes de jocs i activitats per a realitzar sense cap mena de contacte. Jocs que es poden ampliar a través de la cerca en diverses webs i llibres de jocs.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p><b><u>El rei i la reina:</u></b> En rotllana, una persona del grup surt i les persones que queden decideixen qui serà el rei o reina: haurà de fer gestos que tot el grup haurà d'imitar. Quan entri la persona que havia sortit, el grup es posa a imitar el rei o reina, però ràpid per a que no es que no es descobreixi qui és!</p> <p><b><u>Teatre:</u></b> Es poden escriure llocs, accions i personatges, cada un en un paper diferent. Cada persona n'ha d'agafar un de cada i representar-ho fins que la resta de la branca ho endevini. Es pot fer per grups si les accions ho permeten i no generen contacte físic.</p> <p><b><u>Endevinalles:</u></b> Es pot jugar a dir i encertar endevinalles. Poden ser de les clàssiques que tothom coneix però és molt més enriquidor jugar a inventar-se-les.</p> <p><b><u>Acudits:</u></b> També es pot passar una bona estona explicant acudits i com passa amb les endevinalles, és molt més enriquidor i divertit si les persones s'inventen els acudits</p>		
RECURSOS MATERIALS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquest jocs no requereixen de material</li> </ul>	RECURSOS HUMANS	<p>1 cap o monitor/a</p> <p>Grup de 10 persones màxim.</p>

## TALLERS I MANUALITATS AMB MATERIAL RECICLABLE

ESPAI	Exterior / Interior	DURADA	Variable
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la imaginació</li> <li>- Treball de les habilitats plàstiques</li> <li>- Aprofitar materials i reciclar-los</li> </ul>		
DESCRIPCIÓ	<p><b>Durant els campaments, colònies o casals sempre hi ha molts bons moments per a fer algun taller. Estones de tornada a la calma i que en el context d'un estiu amb activitats sense contacte físic son molt apropiades.</b></p>		
DESENVOLUPAMENT	<p>Es demana als membres del grup que portin tot tipus de materials de casa que tinguin per reciclar, des d'envasos de productes fins a objectes que ja no tinguin cap mena d'utilitat.</p> <p>En funció dels materials dels que es disposin es dirà als membres del grup que proposin idees de coses que creuen que es poden fer amb aquell material.</p> <p>Així doncs, aquesta activitat oberta és més enriquidora i fomenta l'ús de la seva imaginació ja que no és una activitat dirigida amb un objectiu definit prèviament.</p>		
RECURSOS MATERIALS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material divers per a reciclar</li> <li>- Material de suport: tisores, cinta adhesiva, retoladors, cordill, etc.</li> </ul>	RECURSOS HUMANS	<p>1 cap o monitor/a</p> <p>Grup de 10 persones màxim.</p>