

„Conviure és viure,”

Guia per la convivència



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES

Consell d'infants



Esplugues



ÍNDEX

Presentació	2
Agraïments	2
Què és el Consell d'Infants d'Esplugues de Llobregat?	2
Com s'organitza i funciona?	2
Perquè és important?	2
Què és la guia?	3
Com hem definit la convivència? Definició sorgida dels tallers a les aules:	3
Decàleg per la convivència	5
1. Tenir més cura de l'entorn, cuidar-lo i respectar-lo	5
2. Barrejar més per gèneres, promovent la igualtat on tothom tingui les mateixes oportunitats	9
3. Compartir els espais comuns a l'escola i al municipi, respectant les altres persones	15
4. Tenir cura dels nostres veïns/es, professors/es i companys/es, amb empatia i respecte	17
5. Utilitzar un llenguatge inclusiu, respectant totes les identitats	19
6. Valorar positivament tota la diversitat de cossos, entenent la bellesa en la diferència	23
7. Relacionar-nos positivament i cuidar-nos sense tenir en compte l'edat	31
8. Tenir en compte el valor del menjar i la seva importància, no malgastant-ne	35
9. Entendre que la diversitat és una font de riquesa i no hem de discriminar	36
10. Fer del català una llengua inclusiva, que fomenti la participació de tothom	42



Presentació

Agraïments

Aquesta guia és el resultat de la feina feta pels infants de 5è de primària de les següents escoles d'Esplugues de Llobregat, que han treballat amb respecte, escolta, reflexió i una actitud democràtica exemplar:

Escola Prat de la Riba, Escola Lola Anglada, Escola Can Vidalet, Escola Isidre Martí, Escola Joan Maragall, Escola Garbí Pere Vergés, Escola Matilde Orduña, Escola Gras i Soler, Col·legi Natzaret, Escola Folch i Torres i Escola Isabel de Villena.

Gràcies a totes i tots per la vostra implicació i compromís amb la convivència al nostre municipi.

Què és el Consell d'Infants d'Esplugues de Llobregat?

El Consell d'Infants d'Esplugues és un espai de participació creat per l'Ajuntament durant el curs 2009-2010 amb la voluntat de donar veu als nens i nenes de la ciutat i fomentar la seva implicació en temes de la vida municipal. L'objectiu principal és que els infants esdevinguin part activa de la comunitat, aprenguin com funciona una democràcia i desenvolupin valors com la responsabilitat, el respecte i el compromís col·lectiu.

Com s'organitza i funciona?

El Consell està format per alumnes de 5è i 6è de primària de diferents escoles d'Esplugues, tant públiques com concertades. Cada escola escull els seus representants a través d'un procés participatiu dins l'aula, promovent així la implicació de tot l'alumnat.

Al llarg del curs escolar, els consellers i conselleres es reuneixen per tractar temes que afecten el municipi, com ara la convivència, la sostenibilitat, la salut o l'ús de la tecnologia. Aquestes qüestions es treballen a les escoles i també en trobades plenàries amb altres infants i personal tècnic municipal. El resultat són propostes i reflexions que es fan arribar als responsables polítics de la ciutat.

Perquè és important?

Aquest espai té una funció educativa i cívica molt rellevant. Entre els seus objectius principals hi trobem:

- Potenciar que els infants participin activament en la presa de decisions que afecten el seu entorn.
- Ensenyar com funciona una societat democràtica a través de la pràctica real.
- Oferir als infants l'oportunitat d'expressar-se, escoltar-se entre iguals i arribar a acords.
- Afavorir actituds de compromís, responsabilitat i respecte cap a la comunitat.



Què és la guia?

La guia que es presenta a continuació és el resultat de l'edició del Consell d'Infants 2024-2025, un procés participatiu que s'ha centrat en identificar situacions de convivència que calia millorar al municipi d'Esplugues de Llobregat.

Aquest document recull propostes i recursos que poden aplicar-se a les escoles, instituts i altres espais educatius amb l'objectiu d'oferir eines pràctiques per millorar la convivència, principalment en l'entorn escolar, que ha estat el focus principal de treball dels infants.

Com hem definit la convivència? Definició sorgida dels tallers a les aules:

La convivència és saber viure junts i juntes amb altres persones, respectant les seves opinions i sentiments. Es tracta de relacionar-se de manera positiva, ajudar-se quan és necessari i cooperar per aconseguir objectius comuns. Quan convivim bé, ens escoltem i ens respectem, creant un ambient on tothom se sent còmode i valorat.



Decàleg per la convivència

1. Tenir més cura de l'entorn, cuidar-lo i respectar-lo.
2. Barrejar més per gèneres, promovent la igualtat on tothom tingui les mateixes oportunitats.
3. Compartir els espais comuns a l'escola i al municipi, respectant les altres persones.
4. Tenir cura dels nostres veïns/es, professors/es i companys/es, amb empatia i respecte.
5. Utilitzar un llenguatge inclusiu, respectant totes les identitats.
6. Valorar positivament tota la diversitat de cossos, entenent la bellesa en la diferència.
7. Relacionar-nos positivament i cuidar-nos sense tenir en compte l'edat.
8. Tenir en compte el valor del menjar i la seva importància, no malgastant-ne.
9. Entendre que la diversitat és una font de riquesa i no hem de discriminar.
10. Fer del català una llengua inclusiva, que fomenti la participació de tothom.



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES





Decàleg per la convivència

1. Tenir més cura de l'entorn, cuidar-lo i respectar-lo

Missatges verds, missatges forts

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Promoure la corresponsabilitat i cura per l'entorn.

DESCRIPCIÓ: Aquest taller té com a objectiu conscienciar els infants sobre la importància de tenir cura del medi ambient a través de la creació de cartells originals. Es treballarà tant l'expressió artística com la comunicació escrita i oral.

Comencem amb una xerrada breu i participativa per parlar sobre el planeta: què vol dir cuidar-lo i quins problemes té avui en dia, com la contaminació, l'excés de plàstics, la desforestació o el malbaratament d'aigua. Parlem també de què podem fer nosaltres per ajudar.

Es poden mostrar exemples de cartells ambientals reals, en paper o projectats, per inspirar als infants i veure diferents maneres de transmetre un missatge.

Ara cada infant pensa quin missatge vol comunicar i quin problema vol destacar. Què voldria que pensés o sentís la gent quan vegi el seu cartell? A partir d'aquí, fan un petit esbós amb llapis per preparar el disseny.

Amb el seu esbós com a guia, comencen a fer el cartell final. Poden utilitzar plantilles bàsiques o fer el disseny completament lliure. L'important és que el missatge sigui clar i positiu. Alguns exemples de frases que poden fer servir:

- “No embrutis la natura!”
- “Tanca l'aixeta!”
- “Redueix, reutilitza, recicla!”
- “Salvem el planeta!”

Es poden fer servir colors vius, retoladors, papers de colors, retalls, etc.

Quan tots hagin acabat, cada infant pot explicar el seu cartell al grup: per què ha triat aquell missatge, què vol expressar... Es pot fer una petita exposició a l'escola o al passadís perquè tothom els pugui veure.

MATERIALS: cartolina, retoladors, colors, gomets, revistes per retallar, cola, tisores...



El teu cartell pot canviar el món

ADREÇAT: Secundària

OBJECTIU: Fomentar la consciència ambiental i la capacitat de comunicació visual crítica a través de la creació de cartells amb missatge ecològic.

DESCRIPCIÓ: El taller comença amb una pregunta oberta a tot el grup: “Què és per tu cuidar el planeta?”. A continuació, es presenten breument 2 o 3 problemàtiques ambientals actuals (ex. canvi climàtic, ús de plàstic, pèrdua de biodiversitat) amb imatges o titulars d'actualitat.

Es fa un petit debat guiat:

- Quins problemes reconeixem?
- Com ens afecten com a joves?

Seguidament, es fa una anàlisi d'exemples i estratègies visuals (10 minuts). Es mostren 2 cartells d'impacte real (campanyes de Greenpeace, Fridays for Future o institucions públiques). Els alumnes responen oralment:

- Què vol transmetre aquest cartell?
- Com ho fa (colors, imatges, eslògans)?
- És efectiu? Per què?

L'última part consisteix en la creació del cartell (35 minuts). Els alumnes trien una temàtica que els preocupi i elaboren el seu propi cartell. Es poden fer individualment o en parelles.

MATERIALS: Cartolines o fulls grans, retoladors, llapis de colors, gomets, tisores, cola i retalls de diaris o revistes per fer collage.

Contenidors divertits

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Fomentar l'ús dels contenidors i el reciclatge correcte.

DESCRIPCIÓ: Aquest taller està pensat per a infants de primària amb l'objectiu de fer més divertit i atractiu el reciclatge. L'activitat consisteix a decorar els contenidors de paper (blau), envasos (groc) i vidre (verd), transformant-los en animals, monstres simpàtics o personatges de dibuixos animats.



Després d'una breu explicació sobre què s'ha de llençar a cada contenidor, els infants es divideixen en grups i trien com volen decorar el seu. Per exemple, el contenidor groc pot convertir-se en una abella o un tigre; el blau, en un mussol o robot; i el verd, en una granota o un drac.

Amb materials com cartolines, pintures, goma EVA, teles i ulls mòbils, cada grup crea el seu personatge. També poden afegir frases divertides o missatges que fomentin el reciclatge.

Un cop acabat, es fa una petita presentació on cada grup mostra el seu contenidor decorat. Això reforça el treball en equip, la creativitat i la consciència ecològica d'una manera lúdica i participativa.

MATERIALS: Contenidors, cartolines, enganxalls, tisores, retoladors, goma eva, pintures, gomets, etc...

Càrrec verd

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Educar en la responsabilitat ambiental i social de manera pràctica i participativa.

DESCRIPCIÓ: El/la delegat/da Verd és una figura clau per fomentar valors de sostenibilitat, responsabilitat i convivència a l'aula. A través del seu exemple i petites accions quotidianes, ajuda a conscienciar la classe sobre la importància de tenir cura del planeta i del nostre entorn immediat. Aquesta responsabilitat es va assumint de manera rotatòria, perquè tots els alumnes puguin participar i créixer en el seu compromís mediambiental.

El/la delegat/da Verd s'encarrega de:

Gestió i reciclatge

- Supervisar el correcte ús dels contenidors de reciclatge de l'aula.
- Organitzar els torns de neteja de l'espai comú.
- Coordinar el buidatge regular dels contenidors (paper, plàstic, etc.).

Tancament responsable de l'aula

Abans de sortir, comprovar que:

- Els llums estiguin apagats.
- Les finestres estiguin tancades.



- La porta quedi ben tancada.
- Les cadires estiguin sobre les taules (última hora del dia).

Promoció d'hàbits sostenibles

- Donar exemple de comportaments respectuosos amb el medi ambient.
- Recordar als companys la importància de portar esmorzars saludables i sostenibles (evitar embolcalls d'alumini o plàstic d'un sol ús).
- Participar, si cal, en trobades o activitats mediambientals en representació de la classe o del centre.

MATERIALS: Infografia per explicar el càrrec i les seves tasques.

Espais que compartim, espais que cuidem

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Fomentar el respecte pels espais comuns i implicar l'alumnat en la cura del pati escolar, reforçant actituds de responsabilitat, col·laboració i consciència ecològica.

DESCRIPCIÓ: Cada setmana, una classe (o grup dins la classe) és responsable de la cura del pati. Si l'escola és gran, es pot dividir el pati en zones i assignar-les per grups petits (ex: zona de jocs, zona de bancs, zona d'arbres...). Es rota cada setmana seguint un calendari visible (es pot penjar al vestíbul o aula). Per facilitar la gestió, cada grup responsable pot repartir petits rols entre els alumnes (rotatius):

- **Coordinador/a:** s'encarrega de recordar la tasca al grup.
- **Observador/a:** detecta si hi ha punts crítics (zones molt brutes, mal ús de papereres...).
- **Recollidor/a:** recull brossa visible i la diposita correctament.
- **Comunicador/a:** trasllada a tutor o professor qualsevol incidència.

Els tutors/es recorden el torn setmanal i fan seguiment. Es pot dedicar un petit moment a tutoria per comentar com ha anat la setmana i valorar la col·laboració. Cada classe pot tenir un diploma simbòlic o un punt verd al mural del "Pati Responsable". Es poden destacar les bones pràctiques a la web o butlletí del centre.

MATERIALS: Pancartes o cartells visibles amb lemes positius ("Aquest és el nostre pati, cuidem-lo!"), guants reutilitzables (opcional), pines per recollir papers (recomanat) i papereres ben situades i senyalitzades (si cal, amb pictogrames).



2. Barrejar més per gèneres, promovent la igualtat on tothom tingui les mateixes oportunitats

Equips diversos, equips potents

ADREÇAT: Primària i secundària

OBJECTIU: Fomentar la coeducació mitjançant la convivència i la interacció positiva en moments lúdics.

DESCRIPCIÓ: La composició dels grups a l'aula no és només una qüestió organitzativa, sinó també educativa. Formar equips mixtos afavoreix la igualtat de gènere, la coeducació, el respecte mutu i el treball cooperatiu real, on totes les veus i habilitats són valorades.

A continuació es presenten diferents estratègies per crear equips mixtos de manera intencionada i equilibrada:

a) Assignació aleatòria controlada

Utilitza targetes numerades, cromos, colors o elements visuals per repartir de manera aleatòria però assegurant la distribució equitativa de gèneres. Exemple: Reparteix targetes de colors i forma grups amb 2 targetes de cada color. Abans, assegura't que hi hagi equilibri de gènere dins cada color.

b) Aplicacions digitals i generadors de grups: Utilitza eines com: Team Shake (app mòbil), Flippity.net (en línia), ClassDojo o Classroomscreen. Aquestes aplicacions permeten fer barreges aleatòries, però també pots indicar preferències, equilibri de gènere o diversitat.

c) Grups segons rols i habilitats: Proposa rols dins de cada equip (portaveu, secretari, responsable de material...) i assegura que els equips estiguin formats per alumnes amb rols diversos i gènere equilibrat. Pots preparar targetes amb rols i repartir-les garantint que els equips siguin mixtos.

d) Autoselecció guiada: Permet que l'alumnat formi els equips, però amb criteris acordats prèviament: ha de ser mixt, equilibrat i inclusiu. El/la docent guia i valida la composició final per evitar desequilibris o exclusions.

e) Sorteig amb cartes de personatges, animals o objectes: Dóna a cada infant una targeta (ex: animals de la selva, personatges de contes, colors...) i fes que busquin els seus "iguals" per formar equips. Prepara les targetes prèviament de manera que els grups resultants siguin mixtos.

MATERIALS: pissarra o espai visible, retoladors o guix, cronòmetre o temporitzador, targetes numerades, cromos, colors o elements visuals, bosses o recipients, dispositiu amb accés a internet, projector (opcional), accés a les aplicacions (Team Shake,



Flippity.net, ClassDojo o Classroomscreen), targetes amb rols definits, llistat de l'alumnat, targetes il·lustrades (personatges, animals, objectes).

Cooperar és la clau del joc

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Fomentar el treball en equip, la cooperació, l'escolta activa i el respecte mutu a través del joc, sense la pressió de la competició. Promoure la participació de tots els infants, independentment de les seves habilitats, i enfortir els vincles afectius del grup.

DESCRIPCIÓ: Aquests jocs estan pensats per potenciar la interacció positiva i la col·laboració entre els infants, evitant la competència i posant l'èmfasi en l'assoliment d'objectius comuns. L'objectiu és que tots els participants se sentin part del grup i contribueixin al bon funcionament de l'activitat, aprenent a escoltar, ajudar-se i gaudir junts. Les activitats són flexibles i es poden adaptar a les característiques del grup i de l'espai.

El Pi Col·laboratiu:

- **Descripció:** Inspirat en el joc del Pi. En lloc de fer un "pi" rígid, els infants s'agafen de les mans formant un cercle. L'objectiu és moure's tots junts com un sol "pi gegant", sense deixar-se anar, evitant obstacles o desplaçant-se cap a un punt concret de l'espai. Si algú deixa anar la mà, tot el grup ha de començar des de zero o trobar una solució conjunta per tornar a unir-se.
- **Com es juga:** Els infants formen un cercle agafat de les mans. Es posa una música suau o es dona una consigna (ex: "Anem a buscar el tresor", "Travessem el bosc"). Han de desplaçar-se com a un sol bloc, mantenint sempre les mans unides.
- **Materials:** Cap.

Avingudes i Carrers en Equip:

- **Descripció:** Una adaptació del joc tradicional, on l'objectiu no és atrapar, sinó cooperar per alliberar o ajudar-se. Els infants es mouen en línies ("avingudes" o "carrers"). Quan el monitor diu "avingudes", giren tots en una direcció i quan diu "carrers", giren en una altra. Es poden crear petites missions on els equips han de transportar un objecte o arribar a un punt sense trencar la formació, ajudant-se mútuament.
- **Com es juga:** Els infants es disposen en files i columnes. Quan es dona la consigna, tots giren en la mateixa direcció. Es poden afegir reptes com "La cadena de les avingudes": si un infant s'equivoca, un altre el pot "salvar" tocant-lo, i així aprenen a estar atents als companys.



- **Materials:** Cap, o algun objecte senzill per transportar (ex. una pilota petita, un nino).

Les Tres Maries Cooperatives:

- **Descripció:** En lloc que una persona hagi de trobar l'objecte, es formen petits grups de "Maries". Cada grup amaga un objecte i els altres grups han de cooperar per trobar-lo, donant-se pistes mútuament o descrivint el lloc sense assenyalar. L'objectiu és que tots els grups aconseguixin trobar tots els objectes abans d'un temps determinat.
- **Com es juga:** Es formen petits grups. Cada grup té un objecte amagat i ha de donar pistes (orals o escrites/dibuixades per a infantil) als altres grups perquè el trobin. Es fomenta la comunicació i l'ajuda entre els grups.
- **Materials:** Objectes petits i fàcils d'amagar, papers i llapis/colors per a les pistes (opcional).

Mataconills Col·lectiu:

- **Descripció:** Es modifica el joc tradicional per eliminar la competició d'eliminar. L'objectiu és mantenir totes les "mataconills" (pilotes petites o saquets) en moviment, evitant que caiguin a terra o que s'aturin. Es poden fer cadenes de passades, o reptes on tots han d'aconseguir passar la pilota per sota les cames sense que caigui.
- **Com es juga:** Els infants es passen les "mataconills" (pilotes o saquets) amb l'objectiu que cap toqui a terra. Si una cau, el grup ha de col·laborar per recollir-la ràpidament i continuar el joc. Es pot afegir música i que ballin mentre passen els objectes.
- **Materials:** Pilotes petites, saquets de tela o coixins petits.

Voleibol / Bàsquet Adaptat (per a Infants):

- **Descripció:** Aquests esports es poden adaptar per ser cooperatius. En lloc de competir per guanyar punts, l'objectiu és mantenir la pilota en joc el màxim de temps possible entre tot el grup, passant-se-la sense deixar-la caure (voleibol) o encertant a la cistella diverses vegades (bàsquet) en un temps limitat, sense comptar punts individuals.
- **Com es juga:**
 - **Voleibol Cooperatiu:** Tots els infants es passen la pilota per dalt, intentant que no caigui. Es poden posar reptes com "aconseguir 10 tocs sense que caigui" o "fer una passada a cada membre de l'equip".
 - **Bàsquet Col·laboratiu:** Es divideixen en grups petits. Cada grup ha d'intentar encertar a la cistella un nombre determinat de vegades entre tots, ajudant-se a passar la pilota i a posicionar-se. El que encerta no guanya un punt individual, sinó que se suma a l'objectiu col·lectiu.
- **Materials:** Pilota de voleibol, pilota de bàsquet, cistella (o un cercol que faci de cistella).



Reorganitzem per conviure millor

ADREÇAT: Primària i secundària

OBJECTIU: Garantir un ús equilibrat i inclusiu de l'espai al pati, promovent activitats que permetin la participació activa de tots els alumnes, independentment del gènere, i fomentant una convivència respectuosa i cooperativa.

DESCRIPCIÓ: Per aprofitar al màxim l'espai disponible i garantir que tots els alumnes puguin participar de manera equitativa en diferents activitats, és important definir àrees específiques al pati segons les activitats proposades. Aquestes àrees han de ser accessibles a tots els alumnes i evitar concentracions d'activitats que poden generar tensions per falta d'espai.

Divisió suggerida de l'espai:

1. **Zona d'activitats físiques i esportives** (per exemple, futbol, bàsquet, corredors, etc.). Aquesta zona es pot dividir en espais més petits per a activitats com el bàsquet (una pista petita), el futbol (una zona de mini-futbol) o altres jocs com saltar a la corda o el joc de l'esquirol.
2. **Zona de jocs cooperatius i de taula** (per a jocs com el paracaigudes, jocs de taula cooperatius, etc.). Espai per activitats menys físiques on tots els nens i nenes poden participar. Alguns exemples són jocs de taula grans, jocs de cartes, puzles col·lectius i gimcanes cooperatives.
3. **Zona de creativitat i expressió** (per activitats simbòliques i creatives). Un espai dedicat a la construcció lliure, jocs de rol i activitat artística. Es poden col·locar materials de construcció, com caixes grans, teles, xapes o pinces, i promoure jocs de rol (màgia, animals, superherois). També pot ser un espai per a dibuixar a terra amb guixos.
4. **Zona tranquil·la i de relaxació** (per a jocs més tranquils o moments de descans). Una zona amb cadires, catifes o bancs on els nens poden llegir, fer jocs de taula més tranquils, o bé descansar. Això permet també tenir una opció més relaxant per aquells que no vulguin fer activitats físiques.

2. Alternança de les activitats

Per evitar que un mateix grup monopolitzi un espai o activitat i per garantir la igualtat d'oportunitats en totes les activitats, es poden organitzar rotacions setmanals o diàries de



les activitats. Així es permetrà que tots els grups puguin gaudir de les diferents zones i activitats, sense excloure ningú.

Proposta d'alternança per rotació:

- **Primera hora del pati:**

- **Equip 1:** Zona d'activitats físiques (futbol, bàsquet, etc.)
- **Equip 2:** Zona de jocs cooperatius i de taula (jocs de taula, gimcanes)
- **Equip 3:** Zona de creativitat i expressió (construcció lliure, jocs simbòlics)
- **Equip 4:** Zona tranquil·la i de relaxació (jocs tranquils, lectura)

- **Segona hora del pati:**

- **Equip 1:** Zona tranquil·la i de relaxació
- **Equip 2:** Zona d'activitats físiques
- **Equip 3:** Zona de jocs cooperatius i de taula
- **Equip 4:** Zona de creativitat i expressió

Es poden establir rotacions setmanals, de manera que cada setmana els equips canviïn d'activitat i d'espai, promovent la diversitat d'experiències i evitant que les mateixes activitats siguin sempre realitzades pels mateixos grups.

3. Definició d'espais equitatius

Per garantir que no hi hagi una distribució desigual de les activitats o espais, és important establir uns criteris clars per a la seva utilització.

1. Repartir els espais de forma equitativa:

- Cap activitat ha de dominar l'espai per complet, i tots els espais han de ser utilitzats de manera proporcional.
- Les zones esportives han d'estar ben delimitades per evitar que l'activitat física envaeixi espais de jocs tranquils o de creativitat.

2. Rotació de grups i activitats:

- Els grups han de ser mixtos (nois i noies) i equilibrats en nombre. S'han d'assegurar torns justos per accedir a les zones d'activitat, perquè ningú quedi exclòs de les activitats físiques o creatives.

3. Supervisió activa:

- Els mestres o monitors han de circular per les zones per garantir que tots els nens i nenes participin activament en les activitats, promovent la



inclusió i evitant qualsevol mena de discriminació o exclusió (per exemple, seguint rols de gènere o altres estereotips).

4. Propostes d'activitats per a cada espai

Zona d'activitats físiques i esportives:

- **Bàsquet (mini pista o cistella baixa)**
- **Futbol** (mini camp de futbol)
- **Dansa lliure** (amb música)
- **Salt a la corda** (individual o en grup)
- **Jocs d'equip de moviment** (ex. passadís, perseguir, etc.)

5. Zona de jocs cooperatius i de taula:

- **Paracaigudes cooperatiu**
- **Jocs de taula cooperatius** (per exemple, *El frutal* o *Rummikub*)
- **Jocs de cartes** (sense competència)
- **Puzzles col·lectius**
- **Gimcanes cooperatives** (per completar junts proves físiques i mentals)

6. Zona de creativitat i expressió:

- **Construcció lliure** (amb caixes, teles, fustes, etc.)
- **Jocs simbòlics** (crear petites escenes o històries)
- **Dibuix i pintura a terra** (amb guixos)
- **Teatre o rol en grup**

7. Zona tranquil·la i de relaxació:

- **Jocs tranquils de taula** (d'aquells que no requereixen moviment)
- **Lectura o espai per a llibres**
- **Jocs de relaxació o de concentració** (com puzzles, encaixables, etc.)
- **Converses en petits grups** sobre el dia

MATERIALS: pissarra, retoladors, cons per delimitar zones, temporitzador, pilotes, porteries, cistelles, cordes, paracaigudes, jocs de taula, cartes, puzzles, caixes, teles, fustes, guixos, catifes, llibres, jocs tranquils.



3. Compartir els espais comuns a l'escola i al municipi, respectant les altres persones

Participem a Esplugues

ADREÇAT: Primària i secundària

OBJECTIU: Donar a conèixer a l'alumnat els diferents espais i mecanismes de participació ciutadana i associativa disponibles al municipi d'Esplugues de Llobregat, fomentant la seva implicació activa en la millora de la convivència i el respecte en els espais comuns.

DESCRIPCIÓ: Aquesta activitat busca apropar els infants i joves a les oportunitats reals de participació que ofereix el seu entorn, des del teixit associatiu fins als processos democràtics locals. Es tracta d'una sessió informativa i reflexiva on es presentaran els canals existents per expressar opinions, proposar millores i formar part de la construcció d'una ciutat més convivencial. Es farà èmfasi en com la participació contribueix a respectar i millorar els espais compartits per a tothom.

Per a això, es poden utilitzar els següents recursos d'informació i plataformes de l'Ajuntament d'Esplugues de Llobregat:

- **Espais i processos de participació:** Plataforma Participa311. (<https://participa311-espluguesparticipa.diba.cat/>)
- **Entitats d'infància i joventut:** Directori d'entitats del municipi per conèixer el teixit associatiu juvenil i infantil. (https://entitats.esplugues.cat/entity_category/infancia-i-joventut)
- **Òrgans de participació:** Informació sobre les assemblees i altres òrgans on la ciutadania pot intervenir. (<https://participa311-espluguesparticipa.diba.cat/assemblees?locale=ca>)

A més dels canals formals de participació, és important destacar els **espais comunitaris i activitats** on la convivència es fomenta de manera quotidiana:

- **Patis Oberts:** Programació d'activitats en els patis escolars fora de l'horari lectiu, que esdevenen espais de trobada i joc per a tothom. (<https://www.esplugues.cat/serveis/directori-serveis/patis-oberts/>)
- **Punt de voluntariat i suport associatiu:** Servei d'atenció i orientació per a aquells que vulguin fer voluntariat o formar part d'associacions. (<https://www.esplugues.cat/serveis/directori-serveis/atencio-del-punt-de-voluntariat-i-suport-associatiu/>)
- **Escolta Jove:** Servei d'escolta activa individualitzada per a joves de 12 a 29 anys. (<https://www.esplugues.cat/serveis/directori-serveis/escolta-jove/>)
- **Cursos i tallers a l'Espai Jove Remolí:** Activitats formatives i de lleure que promouen la interacció entre joves.



(<https://www.esplugues.cat/serveis/directori-serveis/cursos-i-tallers-a-lespai-jove-re-moli/>)

- **Esplugues amb tu:** Servei municipal preventiu d'assessorament, orientació i suport per a adolescents i les seves famílies empadronades al municipi d'Esplugues de Llobregat (<https://www.esplugues.cat/serveis/directori-serveis/esplugues-amb-tu/>)
- **Ludivendres:** Espais de joc setmanals que afavoreixen la trobada i la convivència a través del joc lliure.
- **Activitats culturals i comunitàries:** Referència al calendari de festes locals i esdeveniments que reuneixen la ciutadania i fomenten la interacció positiva.

L'activitat es pot culminar amb una sessió de pluja d'idees sobre com l'alumnat pot participar en aquests espais i millorar la convivència al seu entorn més proper (escola, barri).

MATERIALS: ordinador amb connexió a internet i projector, pissarra o paperògraf, retoladors, fullets informatius o codis QR, plantilles o guies senzilles.



4. Tenir cura dels nostres veïns/es, professors/es i companys/es, amb empatia i respecte

La maleta de la diversitat

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Entendre la importància de respectar les diferències.

DESCRIPCIÓ: El/la mestre/a mostra la maleta i explica que dins hi ha "petites pistes" sobre allò que ens fa diferents i especials. Es demana als alumnes que escoltin amb atenció i mostrin respecte a cada company/a. Un per un, els alumnes treuen una targeta de la maleta. Cadascuna conté una afirmació o pregunta com ara: "M'agrada un menjar diferent del teu", "A casa meva parlem més d'un idioma", "Tinc una manera especial de celebrar les festes", "M'agrada fer coses que potser no agraden a tothom"...

L'alumne llegeix la targeta i explica si s'hi sent identificat o no. Es fomenta el diàleg breu i el respecte mutu, deixant que altres alumnes comparteixin experiències similars o diferents. El/la mestre/a guia una conversa on es recullen idees clau com ara que tots som diferents però igualment importants, que les diferències ens fan únics i que respectar els altres és essencial per conviure bé.

Cada alumne escriu o dibuixa alguna cosa que el fa únic (pot ser una afició, una tradició familiar, una qualitat, etc.). Es penja tot en un mural col·lectiu sota el títol "**Tots som únics**", que es pot deixar a l'aula com a recordatori visible.

MATERIALS: Una maleta o caixa decorada, targetes de colors amb preguntes o afirmacions relacionades amb les diferències personals (20-30 targetes) i papers i colors per dibuixar.

Construïm ponts, no murs

ADREÇAT: Secundària

OBJECTIU: Promoure el respecte a la diversitat personal, cultural, social i d'opinió entre l'alumnat, tot afavorint la reflexió crítica i l'empatia.

DESCRIPCIÓ: Per començar, es demana als alumnes que facin una fila. El/la docent llegirà diferents frases i els alumnes s'hauran de posicionar a la dreta si hi estan a favor, a l'esquerra si hi estan en contra i al centre els que creuen que depèn. Alguns exemples de frases: "Totes les persones d'un mateix país pensen igual", "Els nois no poden plorar", "Si algú vesteix de forma diferent, vol cridar l'atenció."

Després s'obre un breu debat per comentar com els prejudicis afecten la convivència.



Cada alumne escriu en un pòsit una cosa que el fa diferent (aparença, aficions, creences, forma de pensar, origen, maneres de ser...).

Tot seguit, es pengen en una cartolina amb el títol “Construïm ponts”, i s'agrupen per temes. Es convida a llegir en veu alta alguns exemples.

Es discuteix en grup:

- Què passaria si tothom fos igual?
- Com ens afecten els estereotips o etiquetes?
- Per què és important conèixer abans de jutjar?

Per acabar, es planteja la metàfora dels murs i dels ponts: els murs separen, els ponts uneixen. Es demana als alumnes que, per grups petits, pensin accions concretes per trencar murs i construir ponts dins l'aula o l'institut (respecte, escolta, integració, etc.). Cada grup exposa una proposta i es recullen en un mural o document col·lectiu: “El nostre compromís per la convivència”.

MATERIALS: Pòsit o targetes petites, cartolina gran o pissarra, retoladors i frases provocadores o situacions reals.

Un cartell, el nostre missatge

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Sensibilitzar els alumnes sobre la importància de respectar i valorar la diversitat.

DESCRIPCIÓ: El/la docent obre una breu conversa sobre què vol dir diversitat (aparences, llengües, costums, formes de pensar, capacitats, famílies, etc.). Es plantegen preguntes com:

- Tots som iguals? En què ens assemblem i en què no?
- Per què és important respectar les diferències?

Es mostren exemples de missatges inspiradors per a cartells (es poden escriure a la pissarra): “Tots diferents, tots importants”, “La diversitat ens fa grans” i “Amb respecte, vivim millor”. Seguidament, cada alumne o parella tria una frase o missatge breu que expressi la importància de la diversitat i elaboren un cartell visual amb cartolina o fulls grans, afegint dibuixos, colors i decoracions. S'anima a incloure persones amb característiques diferents: colors de pell, tipus de roba, mobilitat, cultures, etc. Per acabar, es presenten els diferents cartells breument. Els diferents cartells es poden exposar al passadís o a l'aula amb el "Aquí celebrem la diversitat!"



MATERIALS: Cartolines o fulls DIN A3, colors, retoladors, tisores, cola i Revistes per fer collage (opcional).



5. Utilitzar un llenguatge inclusiu, respectant totes les identitats

Cartells per la diversitat

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Fomentar el respecte i la comprensió cap a totes les identitats de gènere.

DESCRIPCIÓ: Aquesta activitat consta de dues activitats. Per la primera es fa una rotllana i el/la mestre/a planteja preguntes com:

- Hi ha joguines de nens i joguines de nenes?
- Hi ha colors "per a nens" i "per a nenes"?
- Les nenes han de fer una cosa i els nens una altra?

Després d'escoltar les respostes, es reflexiona conjuntament: "Tots tenim dret a ser com som, a vestir com volem, a jugar amb el que ens agrada, i a expressar-nos com ens sentim. El més important és respectar a tothom, sigui quin sigui el seu gènere o com el visqui."

Després, cada alumne rep un full amb una silueta humana (o la dibuixa) i l'ha de personalitzar com vulgui: amb roba, colors, símbols o aficions que el representin a ell/a o que vulgui imaginar. Poden afegir un missatge com: "Tothom ha de poder ser com és", "El respecte no té gènere" i "Jo respecto totes les persones."

Opcional: També poden fer la silueta pensant en una persona imaginària amb una identitat de gènere diferent, per treballar l'empatia.

Per acabar, alguns alumnes expliquen el significat del seu dibuix o missatge. Per concloure l'activitat es poden exposar tots els dibuixos en un mural amb el "Respectem totes les formes de ser"

MATERIALS: Fulls amb siluetes (o en blanc), colors, retoladors, tisores i cartolina per al mural.

Càrrec lila

ADREÇAT: Primària i secundària

OBJECTIU: Promoure la igualtat de gènere dins dels centres educatius.



DESCRIPCIÓ: El càrrec lila és una figura cada cop més present als centres educatius, tant a primària com a secundària, per promoure la igualtat de gènere, el respecte a la diversitat i la prevenció de situacions de discriminació o violència masclista.

A **primària** les possibles funcions a desenvolupar són:

- Ser model de respecte i igualtat a l'aula i al pati.
- Detectar i avisar al professorat si veuen actituds sexistes, burles o discriminacions de gènere.
- Recordar que tots els jocs són per a tothom, ajudant a trencar estereotips (ex: animar al fet que tothom jugui on vulgui).
- Col·laborar en campanyes de sensibilització, com el 8M (Dia de la Dona Treballadora) o el 25N (Dia contra la violència de gènere).
- Participar en l'elaboració de cartells o missatges per promoure la igualtat.
- Revisar els espais de joc i aula i fer propostes per fer-los més inclusius.
- Fer de portaveus de les idees i preocupacions dels companys i companyes relacionades amb la igualtat.

A **secundària** les possibles funcions a desenvolupar són:

- Fer difusió activa dels valors d'igualtat i respecte a través de cartells, vídeos o activitats.
- Acompanyar companys/es en situacions incòmodes, com comentaris masclistes o LGBTI-fòbics.
- Formar part de la comissió lila o coeducadora del centre.
- Detectar i comunicar situacions de violència o discriminació, sempre amb suport del professorat.
- Dinamitzar campanyes i dies commemoratius (8M, 25N, Dia de l'Orgull...).
- Fer propostes per a un institut més inclusiu, revisant espais, llenguatge, jocs, decoració, etc.
- Col·laborar en xerrades o tallers sobre gènere i diversitat, si és possible.
- Fomentar el llenguatge inclusiu i el respecte a totes les identitats de gènere.

MATERIALS: cartolines, fulls de colors, pòsits, papers grans per a murals, retoladors, llapis de colors, pintures, tisores, cola, revistes per retallar, projector, ordinador o tauleta, pissarra, parets o panells, cinta adhesiva o xinxetes, mapes de l'aula o del pati, llistats de revisió o qüestionaris, càmera de fotos o mòbil (opcional), material didàctic de formacions externes, targetes amb paraules o frases.



Formació al professorat

ADREÇAT: Professorat

OBJECTIU: Adquirir eines i recursos per a millorar les seves habilitats i competències per a garantir la bona convivència als centres educatius.

DESCRIPCIÓ: la formació continuada del professorat és fonamental per a garantir que la convivència als centres educatius es construeixi des del respecte, la igualtat i la inclusió. Aquesta secció ofereix un recull de propostes i entitats que ofereixen formacions específiques en coeducació, diversitat sexual i de gènere, empoderament infantil i juvenil, i prevenció de violències. L'objectiu és dotar els docents de les eines pedagògiques necessàries per intervenir de manera efectiva, detectar situacions de discriminació i promoure un ambient segur i respectuós per a tot l'alumnat.

Es recomana explorar les següents opcions de formació:

- **FUNDAE:** Proporcionen formacions sobre diversitat sexual i de gènere.
<https://activitum.cat/formacions-diversitat-sexual-genere/>
- **Plataforma Unitària Contra les Violències de Gènere:** Realitzen la 6a edició de la formació oficial al professorat.

MATERIALS: ordinador amb connexió a internet i projector, sala de formació adequada, material d'escriptura (bolígrafs, paper), pissarra o paperògraf.



6. Valorar positivament tota la diversitat de cossos, entenent la bellesa en la diferència

El nostre reflex

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Reflexionar sobre la pressió estètica i promoure l'autoestima, valorant allò que ens fa únics més enllà de l'aspecte físic. Reforçar la idea que la bellesa és diversa i que no cal encaixar en cap model per sentir-se valuós.

DESCRIPCIÓ: El taller comença amb una conversa dirigida en què es plantegen preguntes com ara: *Com creieu que ha de ser una persona guapa? Qui decideix què és bonic? O heu vist anuncis, "influencers" o dibuixos on tothom sembla perfecte?* A través del diàleg i, si es vol, d'imatges exemplificadores, es reflexiona sobre com molts models o personatges que veiem en pantalles estan retocats o representen ideals poc realistes. El missatge central que es transmet és que no cal canviar per agradar i que la bellesa no es limita a l'aspecte físic: tothom és únic i valuós pel que és.

Tot seguit, es proposa una activitat creativa titulada *"El meu mirall especial"*. Cada alumne rep un full amb la silueta d'un mirall (o el dibuixa) i hi fa un autoretrat, no centrat en com es veu per fora, sinó en les seves qualitats personals, habilitats, aficions o trets de caràcter que el fan especial. Poden escriure missatges com "Tinc un gran cor", "M'agrada ajudar els altres" o "Soc molt creativa". Al voltant del mirall poden afegir frases positives com "Tots els cossos són bonics" o "El que tinc dins és el que val".

Per finalitzar, es fa una posada en comú on, voluntàriament, alguns alumnes poden compartir el seu mirall amb el grup. Es fomenta un ambient de respecte i escolta activa, i es construeix un mural col·lectiu amb tots els treballs sota el títol *"El nostre reflex: persones úniques i reals"*. Aquest espai queda com a recordatori visual i emocional que la bellesa es troba en la diversitat i en allò que ens fa ser com som.

MATERIALS: fulls amb la silueta d'un mirall (o fulls en blanc), colors, retoladors, llapis, projector (opcional, per a imatges exemplificadores), pissarra o paperògraf, cartolina gran o espai per a mural, cinta adhesiva o cola.

El meu valor no es veu a la foto

ADREÇAT: Secundària



OBJECTIU: Identificar els cànons de bellesa dominants, reflexionar sobre com afecten l'autoestima personal i promoure el respecte i l'acceptació de totes les corporalitats.

DESCRIPCIÓ: La sessió s'inicia amb una conversa guiada on es plantegen qüestions com: *Com creieu que és el cos ideal segons les xarxes socials? Us heu sentit mai pressionats/des per assemblar-vos a un model concret? O creieu que és realista el que veiem a Instagram, TikTok o en anuncis?* A través d'aquesta introducció, es busca generar consciència crítica sobre els estereotips de bellesa i la seva presència constant als mitjans, i es destaca com poden afectar l'autoestima i generar inseguretats, especialment durant l'adolescència.

Després del debat inicial, es proposa una dinàmica personal titulada *"El meu valor no es veu a la foto"*. Cada alumne rep una plantilla (o un full en blanc) on escriu tres coses que li agraden de si mateix/a i que no tenen a veure amb el físic: pot ser una actitud, una habilitat, una manera de ser o una passió. A continuació, es convida l'alumnat a imaginar un post de xarxes socials alternatiu i realista, que mostri aquestes qualitats o envii un missatge positiu sobre l'acceptació del propi cos. Poden dibuixar-lo, descriure'l o redactar un text que podria acompanyar aquesta publicació fictícia.

Finalment, es comparteixen (voluntàriament) alguns d'aquests "posts" o reflexions i es construeix un espai visual o mural amb missatges com *"El meu cos no em limita"*, *"El que soc no es veu només a fora"* o *"Reivindico la meva realitat"*. El taller es tanca reforçant la idea que la bellesa és plural, canviant i no està en els filtres, sinó en les persones reals, i que és essencial construir una autoestima basada en l'acceptació i el respecte, no en comparacions.

MATERIALS: fulls en blanc (o plantilles), retoladors, llapis, colors, pissarra o paperògraf, cinta adhesiva o cola (per al mural), projector i ordinador (opcional, per mostrar exemples o imatges).

Cartells amb cos i orgull

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Sensibilitzar els infants sobre la diversitat de cossos, trencar estereotips estètics i promoure el respecte i l'autoacceptació, mitjançant una activitat creativa i col·laborativa.

DESCRIPCIÓ: L'activitat s'inicia amb una breu conversa guiada per descobrir què entenen els infants per "cos perfecte" i reflexionar sobre com tots els cossos són diferents i valuosos.



Tot seguit, es mostren imatges diverses (persones de diferents edats, orígens, tipus corporals, capacitats, etc.) per ampliar la seva mirada i obrir un debat breu. Algunes preguntes per organitzar el debat poden ser:

- Què vol dir “tenir un cos bonic”?
- Qui decideix què és bonic?
- Creieu que totes les persones tenen el mateix tipus de cos?
- En què ens assemblem i en què som diferents?
- Heu vist mai a la televisió o a les xarxes molts cossos semblants?
- Com us fa sentir això?
- Hi ha persones que es poden sentir malament pel seu cos? Per què?
- Creieu que està bé riure o fer bromes del cos d’una altra persona?
- Com us sentiríeu si ho fessin amb vosaltres?
- Com podem fer sentir bé a tothom, tingui el cos que tingui?
- Quines paraules o actituds poden ajudar?
- Què vol dir respectar el teu propi cos? I el dels altres?

A continuació, cada infant crea un cartell positiu amb missatges i dibuixos que promoguin el respecte per tots els tipus de cos. Els cartells poden incloure frases com ara:

- “Tots els cossos són bonics”
- “No existeix un únic cos ideal”
- “Respecta el teu cos i el dels altres”
- “Cada cos explica una història”

Els cartells es poden penjar al passadís o a l’aula per fer difusió del missatge.

MATERIALS: Cartolines o fulls grans, retoladors, colors, llapis, tisores i cola, revistes o imatges impreses per retallar (opcions diverses de cossos, persones, activitats...), frases inspiradores preparades per si algun infant necessita ajuda i projector o imatges per iniciar la conversa (opcional).

Escolta'ns!

ADREÇAT: Secundària

OBJECTIU: Fomentar la reflexió crítica sobre els ideals estètics imposats. Promoure l’autoacceptació i el respecte a la diversitat corporal.

DESCRIPCIÓ:

Introducció breu (5 min):

Presentació del tema: “Què vol dir tenir un cos normal?” “Qui decideix com ha de ser un



cos bonic?”. Es convida a reflexionar sobre com els ideals de bellesa han canviat i com influeixen avui dia.

Debat guiat (25 min): S'obre un espai segur per compartir opinions, experiències i dubtes. Es poden projectar imatges o casos reals (o ficticis) com a punt de partida. Preguntes per dinamitzar:

- Com hauria de ser el “cos ideal”? Qui ho decideix?
- Com ens afecten les xarxes socials en la percepció del nostre cos?
- Creus que nois i noies reben pressions estètiques diferents?
- Has vist mai burles o comentaris ofensius pel físic?
- Què vol dir estimar el teu cos?
- Què podem fer per ajudar algú que se sent insegur pel seu aspecte?

Exemples per contextualitzar:

- Imatges comparatives de cossos ideals al llarg del temps.
- Casos com: “Una companya deixa d'anar a piscina perquè no vol que la vegin en banyador” o “Un company passa hores al gimnàs i utilitza suplementos per tenir múscul”.
- Frases per analitzar com: “El teu valor no depèn de la teva talla” o “No t'has de canviar per encaixar”.

Elaboració de cartells (25 min): En petits grups, cada equip crearà un **cartell visual** per promoure:

- L'acceptació corporal
- La diversitat de cossos
- Missatges positius per combatre la pressió estètica

→ Es poden penjar a l'institut com a part d'una campanya.

Tancament (5 min): Posada en comú de missatges, frases o idees claus que han sorgit. Pregunta final: “Què us agradaria dir a algú que es sent insegur pel seu cos?”

MATERIALS: Projector i ordinador (per mostrar imatges i exemples), cartolines o DIN-A3, retoladors, colors, revistes per retallar, tisores, cola, frases o imatges inspiradores (preparades pel docent o pel grup)

No tot s'ha de veure

ADREÇAT: Primària i secundària



OBJECTIU: Fomentar un ús dels vestidors escolars que garanteixin la privacitat, el respecte i el confort de tot l'alumnat, tot generant una cultura de convivència basada en la confiança, la diversitat i la cura.

DESCRIPCIÓ: Els vestidors de l'escola o institut són espais on, sovint, es fa evident la manca de privacitat i es generen situacions de vulnerabilitat per part de l'alumnat. És per això que es recullen una sèrie de mesures pedagògiques que tenen com a objectiu transformar aquest espai en un entorn segur, respectuós i inclusiu per a tothom. Aquesta proposta es basa en cinc eixos principals: treball previ amb l'alumnat, condicions materials de l'espai, normes de convivència, acompanyament docent i atenció a la diversitat.

1. Dinamització prèvia a l'ús dels vestidors

És important que el treball al voltant del respecte i la intimitat comenci abans d'accedir als vestidors. Per això, es proposa dedicar una sessió de tutoria o educació en valors per reflexionar conjuntament sobre la diversitat corporal, els límits personals i la importància de garantir un espai on tothom se senti còmode.

Aquest espai pot incloure dinàmiques participatives o debats guiats, com ara:

- *El mur de les inseguretats:* una activitat per expressar, de manera anònima o compartida, aquelles coses que generen incomoditat o angoixa en relació amb el propi cos o els espais comuns.
- *Com em vull sentir als vestidors?:* dinàmica de pluja d'idees per definir, col·lectivament, quin ambient volen construir.

Aquestes activitats tenen com a objectiu promoure l'empatia, el respecte mutu i la consciència emocional, i poden complementar-se amb recursos visuals o audiovisuals.

2. Mesures per garantir la privacitat

Per donar resposta a les diferents necessitats i sensibilitats de l'alumnat, es proposa introduir ajustaments en l'ús dels vestidors que ajudin a garantir una intimitat real i efectiva:

- Disposar de separadors, cortines o racons habilitats per a l'alumnat que prefereixi canviar-se de roba de manera més privada.
- En espais reduïts, es poden establir torns voluntaris per facilitar una entrada més esglaonada.
- Es pot valorar l'ús d'aules alternatives o espais de suport quan sigui viable, o bé permetre, en casos justificats, que l'alumnat es canviï parcialment a casa abans o després de les sessions d'educació física.

Aquestes mesures no només responen a qüestions logístiques, sinó que tenen una clara intencionalitat pedagògica basada en el respecte i la cura.



3. Normes consensuades de comportament

És fonamental definir unes normes clares i compartides pel que fa al comportament dins dels vestidors. Aquestes normes poden sorgir d'un procés de co-creació amb l'alumnat, com ara l'elaboració d'un codi de respecte o una carta de compromís.

Alguns aspectes clau que caldria incloure:

- Prohibició d'ús de dispositius mòbils dins dels vestidors.
- Evitar comentaris sobre els cossos o actituds que puguin generar vergonya, burla o malestar.
- Fomentar una actitud de respecte i silenci actiu mentre les persones es canvien, promovent un ambient tranquil i segur.

Aquestes normes han d'estar visibles i ser recordades de manera regular.

4. Acompanyament del professorat

El paper del professorat és clau per garantir que els vestidors siguin un espai segur. Cal que els docents tinguin clar quin és el seu rol i es defineixi un protocol d'actuació davant possibles situacions de burla, exclusió o assetjament.

Aquest acompanyament ha de ser present però no invasiu, amb una actitud de vigilància respectuosa, que generi confiança i faciliti la detecció de situacions conflictives o de malestar.

És recomanable que aquest tema es tracti dins els espais de coordinació pedagògica per assegurar una actuació coherent de tot l'equip docent.

5. Adaptació a la diversitat

Finalment, cal garantir que l'espai dels vestidors s'adapta a les necessitats de tot l'alumnat, tenint en compte especialment les situacions de:

- Alumnat trans o no binari, que pot necessitar espais diferenciats o neutres per sentir-se segur.
- Alumnat amb diversitat funcional, que pot requerir acompanyament o adaptacions específiques.

Aquestes mesures han de ser pactades de manera individualitzada, amb la família i/o amb l'alumne/a, i sempre amb la màxima confidencialitat i respecte.

MATERIALS: Aquests aniran en funció de l'acció que es decideixi realitzar.

1. Dinamització prèvia a l'ús dels vestidors

Materials didàctics i per a la dinàmica:



- Cartolines, post-its i retoladors (per fer “el mur de les inseguretats” o la pluja d’idees)
 - Pissarra o mural gran (per recollir idees de forma col·lectiva)
 - Reproductor audiovisual i projector (per mostrar vídeos o imatges que ajudin a contextualitzar el debat)
 - Dossier amb propostes de dinàmiques i preguntes guia per al debat
 - Caixa o bústia per a aportacions anònimes
-

2. Mesures per garantir la privacitat

Material estructural i d’equipament:

- Cortines o separadors mòbils
 - Mampara de cartró, fusta o plàstic resistent
 - Adhesius per senyalitzar espais de canvi individual
 - Pòsters informatius amb instruccions sobre l’ús dels espais privats
 - Taquilla o caixa tancada per guardar mòbils i objectes personals durant les classes d’Educació Física
-

3. Normes consensuades de comportament

Materials per a la co-creació i difusió de normes:

- Fulls o plantilles per crear el codi de respecte
 - Cartells plastificats amb les normes clau per penjar als vestidors
 - Cartolina o vinil per fer visible la “Carta de compromís” o “Decàleg del respecte”
 - Adhesius o símbols visuals (per exemple, icones de mòbil barrat, símbol de respecte, etc.)
-

4. Acompanyament del professorat

Recursos pedagògics per al professorat:

- Protocols escrits d’actuació davant de situacions de discriminació, exclusió o burla
- Fitxes o guies d’observació (per facilitar la detecció de situacions de malestar)
- Espais i temps de coordinació (actes o sessions específiques per tractar aquest tema dins del claustre)
- Cartells interns de recordatori del rol docent en aquest espai (es poden posar dins els espais docents, no visibles per a l’alumnat)



5. Adaptació a la diversitat

Materials i recursos d'atenció personalitzada:

- Espais alternatius condicionats (aula buida, bany adaptat, etc.)
- Claus o permisos temporals per accedir a espais diferenciats
- Fulls de recollida de necessitats individuals (amb consentiment familiar i confidencialitat)
- Materials de suport o adaptació per a l'alumnat amb diversitat funcional (barres de suport, bancs, etc.)



7. Relacionar-nos positivament i cuidar-nos sense tenir en compte l'edat

Padrins i padrines

ADREÇAT: Secundària

OBJECTIU: Fomentar les relacions intergeneracionals dins del centre educatiu, tot promovent la cura, l'escolta, el lideratge positiu dels més grans i el vincle afectiu entre grups d'edats diferents.

DESCRIPCIÓ: Els alumnes més grans del centre actuen com a “padrins/es de records” i preparen una petita activitat per compartir amb els més petits una experiència personal de quan eren petits (jocs, pors, somnis, primer dia d'escola o institut, amistats, etc.). L'objectiu és establir un vincle mitjançant l'explicació de vivències properes, que ajudin els petits a identificar-se i sentir-se acompanyats.

L'activitat es desenvolupa en tres fases:

1. Preparació amb els grans:

L'alumnat gran reflexiona a tutoria sobre la seva infància i prepara el que vol compartir (pot ser un conte, una anècdota, una manualitat, un joc, etc.). Es treballa també la comunicació empàtica i el respecte pels més petits.

2. Trobada intergeneracional dins del centre:

En petits grups o parelles fixades prèviament, els grans expliquen la seva experiència o fan una petita activitat guiada amb els petits. Pot ser:

- Llegir-los un conte que els agradava molt.
- Explicar una anècdota de P3 o 1r.
- Ensenyar un joc de pati “d'abans”.
- Fer junts un dibuix de “el meu primer dia d'escola” (gran i petit).

3. Compartir i tancar:

Cada parella o grup fa un petit record conjunt (dibuix, foto, titella, mural compartit...) i es pot exposar al centre per mostrar el vincle creat. Es pot repetir l'activitat periòdicament durant l'any (un cop al trimestre, per exemple), consolidant el vincle.

MATERIALS: Llibres o contes infantils, retoladors, papers, cartolines, cola, tisores, fulls per escriure o dibuixar records, reproductor de música (si s'hi volen fer cançons o danses), càmera o mòbil per fer fotos del moment, targetes amb preguntes per iniciar la conversa si calgués i un espai tranquil i acollidor per fer la trobada (aula gran, biblioteca, etc.).



Mentoria entre iguals: El pas per l'institut

ADREÇAT: Secundària

OBJECTIU: Afavorir la cohesió entre generacions d'alumnat dins del mateix centre, promovent la creació de vincles positius, el traspàs d'experiències i la construcció d'un entorn escolar més acollidor, inclusiu i cooperatiu.

DESCRIPCIÓ: Els alumnes més grans es converteixen en **referents positius** dels més petits mitjançant una activitat guiada on comparteixen la seva experiència sobre com han viscut el seu pas pel centre: com s'hi van adaptar, què els preocupava a 1r d'ESO, què han après, com es poden gestionar els estudis, l'amistat, les pressions socials, etc.

L'activitat es desenvolupa en tres fases:

1. Preparació amb els grans:

Es fa una sessió amb els alumnes grans per reflexionar sobre el seu pas per l'institut i preparar un petit relat o dinàmica:

- Una experiència que els va fer créixer.
- Alguna situació difícil que van aprendre a gestionar.
- Un consell que voldrien haver rebut.

Es treballa també la comunicació empàtica i el rol de referent.

2. Trobada entre grups:

Els alumnes grans i petits es troben per parelles o grups petits i comparteixen l'experiència. Pot adoptar diferents formats:

- Roda de preguntes: els petits pregunten i els grans responen.
- El mural dels consells: escriuen junts recomanacions per sobreviure a 1r o 2n.
- Simulació de situacions quotidianes (conflictes, pressions, amistats) amb jocs de rol.
- Activitat creativa conjunta: fan un pòster de "coses que ens agradaria saber quan vam començar".

3. Tancament compartit:

Es pot fer una posada en comú final i deixar exposats els murals o frases destacades. També es pot generar una continuïtat, fent un seguiment (cada trimestre o de forma puntual) perquè el vincle es mantingui.

MATERIALS: Papers grans, post-its, retoladors i bolígrafs, plantilles de preguntes per iniciar la conversa, cartolines o fulls per fer murals i pòsters, cartells per a la dinàmica "El



millor consell”, projectador i ordinador si es volen mostrar vídeos o testimonis i espai ampli i diàfan per fer la trobada (aula gran, sala d’actes, pati amb taules, etc.).

Vincles entre generacions

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Fomentar les relacions intergeneracionals dins de l’escola, afavorint vincles positius entre alumnat de diferents edats, potenciant la cooperació, l’empatia i la corresponsabilitat. Aprofitar moments festius del calendari escolar com a oportunitats pedagògiques per compartir experiències entre grans i petits.

DESCRIPCIÓ: Durant el curs escolar, es proposa realitzar un conjunt d’accions intergeneracionals vinculades a quatre moments clau del calendari festiu:

- **Sant Jordi:** Activitat “Padrins de contes”. Els grans expliquen o inventen contes per als petits, en parelles o petits grups. També poden crear punts de llibre junts o fer una rosa manual.
- **Nadal:** “Postals amb cor”. Cada parella o grup elabora una postal de Nadal conjunta amb un missatge personalitzat. L’activitat pot finalitzar amb una cantada compartida de nadales.
- **Carnaval:** “Parelles disfressades”. Grans i petits preparen una disfressa conjunta o ajuden a decorar elements de disfressa. Es pot complementar amb una petita coreografia per a una desfilada final.
- **Final de curs:** “Jocs entre generacions”. Es duu a terme una gimcana o jornada lúdica amb proves cooperatives. Les parelles barrejades participen conjuntament en reptes físics, de construcció, d’enginy o expressió artística.

Aquestes accions poden estar coordinades des de tutoria, educació emocional, educació física o plàstica, i contribueixen a construir una cultura de cura i suport entre iguals.

MATERIALS: Contes i llibres, titelles, disfresses, complements i materials de dramatització, cartolines, papers de colors, tisores, retoladors, adhesius, gomets, purpurina, materials per fer punts de llibre, postals i roses de paper, equip de música, altaveus i cançoners, material per a jocs cooperatius: cordes, cons, pilotes, cercols, sacs, etc. Fitxes o passaports per gimcanes, elements decoratius per a cada festa (banderoles, pancartes, música temàtica).



Celebrant i cooperant: activitats intergeneracionals a l'institut

ADREÇAT: Secundària

OBJECTIU: Fomentar les relacions intergeneracionals entre alumnat de diferents edats dins de l'institut per promoure una cultura de respecte, col·laboració i cohesió social. Treballar el sentit de comunitat educativa a través de l'organització d'activitats compartides en moments significatius del calendari escolar.

DESCRIPCIÓ: Al llarg del curs, es proposa una sèrie d'activitats intergeneracionals entre cursos de l'ESO que aprofiten les festivitats escolars per promoure el treball en equip, la responsabilitat compartida i l'acompanyament entre iguals:

- **Sant Jordi:** "Tast literari intergeneracional". L'alumnat gran (3r i 4t d'ESO) prepara lectures dramatitzades, microrelats o recomanacions literàries i les comparteix en petits grups amb alumnat de 1r o 2n. També poden crear conjuntament punts de llibre i exposar-los.
- **Nadal:** "Missatges amb ànima". Intercanvi de postals o cartes entre cursos, on es fomenti el reconeixement mutu i la cura. Es pot complementar amb una activitat conjunta com un mural de desitjos, una decoració col·laborativa o una cantada informal.
- **Carnaval:** "Batalla creativa". Els grups grans proposen una temàtica o ajuden els grups petits a elaborar disfresses o coreografies. Es poden fer petites actuacions o una rua conjunta dins el centre.
- **Final de curs:** "Escape room cooperatiu". Activitat lúdica amb proves de treball en equip entre grups barrejats de diferents cursos. L'alumnat gran pot assumir rols de dinamització o mentoratge.

Aquestes activitats poden estar integrades dins de tutoria, optatives d'expressió artística o projectes de convivència, i contribueixen a crear espais de confiança i intercanvi entre iguals.

MATERIALS: Llibres, relats curts, textos literaris, material d'arts plàstiques: cartolines, retoladors, adhesius, tisores, papers de colors, etc. Equip de so, microfonia, portàtil/projector (per presentacions o música), materials per disfresses: robes, complements, maquillatge, etc. Elements decoratius de Nadal i Sant Jordi, reptes preparats per l'escape room: sobres, pistes impreses, cadenats simbòlics, codis QR, etc. Espai gran per a representacions o gimcanes (pati, gimnàs o aula polivalent).



8. Tenir en compte el valor del menjar i la seva importància, no malgastant-ne

Pinta un món sense malbaratament

ADREÇAT: Primària i secundària

OBJECTIU: Sensibilitzar l'alumnat sobre el malbaratament alimentari a escala global i local, i fomentar la seva capacitat crítica i comunicativa a través de la creació de cartells informatius i de denúncia social.

DESCRIPCIÓ: L'activitat es desenvolupa al llarg d'una sessió d'aproximadament una hora. Els alumnes es divideixen en petits grups i cada grup investiga un aspecte del malbaratament alimentari:

1. Fase d'exploració i recerca

- Introducció breu al concepte de **malbaratament alimentari** amb suport audiovisual (vídeo curt, presentació o conversa guiada).
- Es reparteixen diferents àmbits d'estudi entre els grups:
 - Què és el malbaratament alimentari?
 - Dades globals: índex de malbaratament al món.
 - Dades locals: Catalunya i Esplugues (consums, hàbits, accions institucionals).
 - Causes principals i conseqüències socials, econòmiques i ambientals.
 - Què podem fer per reduir-lo? Bones pràctiques.

2. Fase de creació

- Cada grup elabora un cartell informatiu o de denúncia que contingui dades rellevants, un missatge clar i una crida a l'acció.
- Els cartells poden ser digitals (amb Canva, Genially, etc.) o manuals (amb material plàstic).
- Es posarà èmfasi en la comunicació visual, la precisió de les dades i la creativitat.

3. Tancament i exposició

- Breu exposició de cada grup al final de la sessió.
- Es poden penjar els cartells al passadís o fer una petita mostra al centre.

MATERIALS: Accés a dispositius amb internet (tauletes, ordinadors) per fer la recerca, fulls informatius o fitxes amb dades clau (en cas de no tenir accés a dispositius),



cartolines, papers grans, tisores, retoladors, colors, cola, revistes per retallar, plantilles per a dissenyar cartells (digital o en paper), projectors o pantalles per visualitzar vídeo introductoris i adhesius o cinta per penjar els cartells.

El repte del plat buit

ADREÇAT: Primària i secundària

OBJECTIU: Promoure la consciència sobre el malbaratament alimentari a través de l'observació i la reflexió activa durant l'àpat. Fomentar actituds responsables i sostenibles envers el menjar.

DESCRIPCIÓ: Durant una setmana, es proposa fer un petit repte col·lectiu al menjador escolar: aconseguir que el màxim d'alumnes acabin el seu plat, evitant llençar menjar innecessàriament. L'activitat inclou diferents fases:

1. **Presentació del repte** (el primer dia de la setmana): Breu explicació als infants de què és el malbaratament alimentari i per què és important reduir-lo, amb un llenguatge adaptat. Es pot fer a través d'un petit conte, dinàmica o vídeo breu.
2. **Observació diària:** Cada dia, el personal de menjador (o monitors responsables) farà un recompte visual aproximat del menjar que s'ha llençat. S'utilitzarà un pòster mural visible al menjador per anar registrant-ho amb dibuixos o icones (plats plens, plats buits, etc.).
3. **Moments de reflexió curta:** Abans o després de dinar, es dedicarà un parell de minuts a parlar de què podem fer per evitar llençar menjar (servir-se només el que es pot menjar, tastar-ho tot abans de refusar-ho, reutilització, etc.).
4. **Cloenda participativa** (últim dia del repte): Es fa una valoració col·lectiva. Es pot entregar un diploma simbòlic al menjador o a les taules que hagin participat activament, i compartir les reflexions en una cartellera comuna.

Opcionalment, es pot vincular amb les famílies enviant una nota informativa sobre la iniciativa i alguns consells pràctics per reduir el malbaratament a casa.

MATERIALS: Cartell mural per seguir el repte (amb espais per dibuixar o marcar els plats plens o buits), adhesius o retoladors. Contes, vídeos o fitxes visuals sobre el malbaratament (opcional), paper i cartolines per crear diplomes, fulls per a valoració o reflexions finals i recipients transparents per fer visible el menjar sobrant (opcional, si és higiènic i gestionat adequadament).



9. Entendre que la diversitat és una font de riquesa i no hem de discriminar

Lliga diversa

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Treballar els conceptes de diversitat, discriminació i interseccionalitat a través d'una activitat vivencial centrada en el futbol, fomentant l'empatia, la inclusió i el pensament crític.

DESCRIPCIÓ: L'activitat comença amb una breu introducció a la diversitat i la discriminació a través d'una conversa amb l'alumnat sobre les seves pròpies experiències jugant a futbol, ja sigui al pati, al parc o en un equip. Se'ls pregunta si han vist alguna vegada que algú quedés fora, que rebés menys passades, o que no el deixessin jugar per ser "diferent" en algun aspecte (gènere, origen, forma de jugar, idioma, etc.). Això permet que es connectin emocionalment amb el tema a través de situacions que ja han viscut o observat.

A continuació es proposa el joc de rol "Lliga Diversa". Es divideixen en equips i es reparteixen targetes amb personatges ficticis: cada infant representa un/a jugador/a amb alguna característica determinada (per exemple, algú que és nou i no entén gaire bé l'idioma, una nena en un equip de nens, una persona amb una dificultat física, algú que és molt bo, però ningú li passa la pilota, etc.). Amb aquestes identitats, juguen una partida simbòlica de futbol o fan una dinàmica cooperativa amb pilota, on cada infant ha de mantenir el rol assignat. Això genera situacions d'injustícia o d'exclusió dins del joc, de manera controlada i pedagògica.

En acabar, es fa una posada en comú a partir del que han viscut durant el joc. Se'ls pregunta com s'han sentit dins del rol: "T'han passat la pilota?", "T'has sentit part de l'equip?", "Has tingut ganes de deixar de jugar?". Això condueix a una reflexió sobre com aquestes situacions es donen també a la vida real i al futbol del dia a dia. Es parla de què vol dir ser diferent i de com, quan algú pateix dues o més d'aquestes diferències (per exemple, ser nena i ser d'un altre país), pot trobar més barreres per participar. A partir d'aquesta reflexió vivencial es presenta el concepte d'interseccionalitat, posant èmfasi en l'empatia i la justícia.

Per tancar l'activitat, cada infant escriu o dibuixa una acció concreta que pot fer perquè tothom se senti inclòs i valorat quan juguen a futbol, sigui al pati o en altres espais. Aquestes aportacions es penjen en un mural amb el títol "El nostre equip és per a tothom", com a compromís col·lectiu d'inclusió.

MATERIALS: Targetes de personatges amb rols diversos (10 models, impreses i retallades), pilota o objecte per fer el joc cooperatiu, cartolina o mural amb el títol "El



nostre equip és per a tothom”, retoladors, llapis de colors i papers o post-its per escriure/dibuixar accions inclusives.

Més enllà del futbol

ADREÇAT: Secundària

OBJECTIU: Reflexionar sobre les desigualtats i discriminacions que es poden viure dins del futbol (i per extensió, en altres espais socials), connectant-les amb el concepte d'interseccionalitat i amb l'experiència personal de l'alumnat.

DESCRIPCIÓ: L'activitat comença amb una conversa oberta a partir d'una pregunta clau:

"Qui sol jugar als partits de futbol a l'hora del pati o en equips de fora de l'escola?"

L'objectiu és fer emergir patrons de gènere, origen, cos, estil de joc, etc. A partir de les seves pròpies experiències i observacions, es recullen exemples de qui és inclòs i qui queda sovint fora, i per què. L'educador/a pot anar introduint preguntes com:

- Qui decideix qui juga?
- Hi ha rols fixos (ex: el porter, el davanter, el que no rep la pilota)?
- S'han donat situacions de burla, menyspreu o ignorància cap a algú?
- Què passa quan una persona trenca "la norma" (una nena que vol jugar, un noi afeminat, una persona racialitzada que no és considerada "bona")?

Després es fa una dinàmica basada en situacions reals anomenada **"Jugada Polèmica"**. En petits grups, se'ls reparteixen targetes amb situacions de futbol on apareixen discriminacions subtils o evidents (exemples més avall). Cada grup ha de llegir la situació, analitzar qui hi surt perjudicat, per quin motiu, i si hi ha més d'un factor de discriminació implicat (interseccionalitat). També han de pensar com es podria actuar diferent per fer l'espai més inclusiu.

Exemples de situacions:

- Una nena vol jugar, però li diuen que el partit "és seriós".
- Un noi racialitzat és sempre escollit primer "perquè corren més".
- Una persona amb sobrepès no rep passades i li fan burla.
- Un noi amb ploma és exclòs de l'equip i li diuen que "fa nosa".
- Un alumne amb discapacitat física vol jugar, però l'ignoren.

Cada grup exposa breument la seva situació i reflexió. Després, es presenta el concepte d'interseccionalitat: quan una persona viu més d'un eix de discriminació alhora (per exemple, ser noia, racialitzada i nova al país). Es connecta amb exemples actuals del



món del futbol, com les desigualtats en equips femenins, el racisme o la invisibilització de les persones LGTBI+.

Per acabar, es fa una activitat breu i creativa: cada alumne escriu una "Norma de joc inclusiva" per penjar en un mural amb el títol "Futbol per a tothom", amb propostes que fomentin la igualtat i la inclusió als espais de joc reals (pati, extraescolars, clubs...).

MATERIALS: Targetes amb situacions reals de discriminació en context de futbol, paper grans o mural amb el títol "Futbol per a tothom", post-its o cartolines petites per escriure normes de joc inclusives i retoladors i bolígrafs.

Un equip amb molts talents

ADREÇAT: Primària

OBJECTIU: Fer que l'alumnat entengui, de forma vivencial i emocional, que la diversitat no només és positiva, sinó necessària per crear equips més rics, creatius i justos. Visibilitzar com la discriminació empobreix el grup i exclou talents.

DESCRIPCIÓ: L'activitat comença amb una conversa breu: "**Què vol dir ser diferent?**" i "**Us imagineu un equip on tothom sigui igual?**". A partir d'aquesta pregunta, es recullen idees espontànies sobre què aporta cadascú quan juga a futbol o quan col·labora en grup: alguns corren molt, altres passen bé la pilota, d'altres animen l'equip, d'altres tenen idees originals... Es destaca que **cada qualitat suma**, i que sense diversitat no hi ha equip complet.

Es proposa llavors una dinàmica participativa anomenada "**Futbol Impossible**". Primer, es fan dos mini-equips per jugar una petita activitat amb pilota (no cal que sigui futbol estricte, pot ser una variant cooperativa com "passar sense deixar caure" o un mini circuit).

Primera ronda: A cada equip, se'ls dona una norma "injusta" o absurda, per exemple:

- No poden jugar els qui porten ulleres.
- Només poden tocar la pilota els nens.
- No es pot passar a qui parla en veu baixa.
- Les nenes només poden ser porteres.
- No es pot córrer si tens els cabells llarg.

Els infants es frustran i ho comenten: el joc no funciona, no és divertit, i algunes persones es queden fora.



Segona ronda: Es retiren les normes discriminatòries i es diu: **"Ara jugarem valorant què pot aportar cadascú. Feu equips on tothom pugui participar."** Es dona llibertat per crear estratègies col·laboratives. Ara sí, el joc funciona, tothom riu i se sent inclòs.

En acabar, es fa una reflexió col·lectiva:

- Com us heu sentit abans i després?
- Quan hem perdut més? Quan tothom jugava o quan deixàvem fora gent?
- Què passa quan valorem les diferències en lloc de discriminar-les?

Finalment, cada infant escriu o dibuixa **una qualitat única seva** que pot ajudar a fer un "equip millor", no només al futbol sinó a l'aula o a casa. Amb aquestes aportacions es fa un mural col·lectiu: **"La nostra diversitat és el nostre superpoder"**.

MATERIALS: Pilota o objectes per fer un joc cooperatiu o circuit, llistat de "normes injustes" preparat per la primera ronda, fulls o post-its per escriure qualitats, mural o cartolina gran amb el títol "La nostra diversitat és el nostre superpoder", retoladors i llapis de colors.

Quan falta algú, l'equip no funciona

ADREÇAT: Secundària

OBJECTIU: Fer que els i les adolescents compreguin, a partir d'una dinàmica vivencial, que excloure o discriminar persones per ser diferents debilita el grup, mentre que reconèixer i valorar la diversitat enriqueix l'equip, el joc i la convivència.

DESCRIPCIÓ: L'activitat s'inicia amb una pluja d'idees guiada a l'aula:

"Quins tipus de diversitat hi ha entre nosaltres?"

S'anoten a la pissarra (gènere, orientació, religió, color de pell, capacitats físiques, manera de ser, etc.). Després es pregunta:

"Alguna vegada heu vist o viscut situacions on algú hagi estat discriminat en un context com el futbol, el pati o una activitat en grup?"

Es recullen exemples reals de forma voluntària i amb un ambient de confiança.

Tot seguit, es fa la dinàmica principal: **"Futbol desigual"**.

Fase 1 – Equip limitat:

Es divideix la classe en 2 o 3 equips. Se'ls assignen **normes restrictives** abans de jugar una dinàmica amb pilota (pot ser futbol 7, un circuit o una activitat cooperativa). Per exemple:

- En aquest equip, no poden jugar els que porten sabates negres.



- Les persones que parlen un altre idioma a casa no poden passar.
- Els nois només poden defensar, no poden fer gols.
- Les noies només poden jugar si demanen permís.
- Ningú pot escoltar les idees d'algú que no sigui "popular".

Aquestes normes provoquen tensió, frustració i desconexió. Després d'uns minuts de joc, es para i es reflexiona:

"Com us heu sentit?"

"Qui ha tingut poder? Qui ha quedat invisible?"

Fase 2 – Equip real:

Es juga la mateixa dinàmica, però ara amb la consigna:

"Volem fer un equip on cada persona pugui aportar el millor de si mateixa."

Poden parlar, organitzar-se i repartir rols tenint en compte les diferents habilitats. Ara el joc funciona millor, hi ha més cohesió i es valoren capacitats diverses (com organitzar, animar, tenir idees creatives, ser constant...).

Acabada l'activitat, es torna a l'aula i es presenta la idea clau:

"Quan excloem, l'equip es trenca. Quan entenem que la diversitat aporta perspectives i talents diferents, guanyem tots."

S'explica el concepte de **discriminació** i s'introdueix el valor positiu de la **diversitat**, insintint que no és només una cosa que hem de "tolerar", sinó que ens enriqueix. S'anima a pensar exemples del món real: equips de futbol amb jugadors molt diferents, grups que funcionen bé perquè cadascú té un rol diferent, etc.

Per tancar, es proposa una acció col·lectiva: cada alumne escriu en un full o post-it una habilitat, tret o qualitat seva **que pot ajudar l'equip** (aula, grup, comunitat) i es construeix un mural amb el títol:

"La força de l'equip està en les nostres diferències".

MATERIALS: Espai ampli per jugar (pati, gimnàs o aula buida), pilota o dinàmica física cooperativa, targetes amb "normes injustes" per a la primera fase, fulls o post-its per escriure aportacions personals, cartolina gran per al mural: "La força de l'equip està en les nostres diferències" i retoladors i bolígrafs.



10. Fer del català una llengua inclusiva, que fomenti la participació de tothom

Jocs per Viure el Català!

ADREÇAT: Primària i secundària

OBJECTIU: Fomentar l'ús espontani i natural del català entre l'alumnat en contextos lúdics i no formals, millorant la confiança i l'interès per comunicar-se en aquesta llengua.

DESCRIPCIÓ: Es proposa una sèrie de jocs i activitats dinàmiques que es poden realitzar a l'hora del pati, a l'espai de menjador o en sessions de tutoria i lleure. L'objectiu és vincular l'ús del català amb moments de diversió i cooperació. Les activitats inclouen:

1. **El Joc del Xatxatxat**

Joc de rol amb targetes de personatges divertits (pirates, científiques, esportistes, animals, etc.). Cada infant n'agafa un i ha de parlar com aquell personatge per fer una missió breu (p. ex. entrevistar algú, explicar un conte, demanar una recepta).

2. **Bingo del Català Viu**

Cartolina amb frases útils en català per l'ús quotidià (ex. "Vols jugar amb mi?", "Em deixes això?", "Gràcies!", etc.). Cada vegada que utilitzen una frase correctament, poden marcar una casella. Quan l'omplen, guanyen una petita recompensa simbòlica (enganxina, punt de llibre...).

3. **Canta-la si te la saps!**

Mini karaokes en grup amb cançons en català actuals i populars (es poden fer servir versions instrumentals). També poden crear les seves pròpies lletres canviant paraules de cançons conegudes.

4. **Escape Room de Paraules**

Joc col·laboratiu on han de resoldre enigmes o proves lingüístiques per "escapar" d'una situació fictícia (tancar una porta màgica, alliberar un animal, salvar un llibre encantat...).

5. **El Repte del Mot Secret**

Cada dia o setmana es proposa una paraula catalana divertida o poc habitual. Qui l'usa correctament en una conversa guanya punts o una insígnia simbòlica.

Aquestes activitats poden ser puntuals o formar part d'un petit projecte estable, com un "Club del Català Actiu", coordinat per mestres o monitors de suport lingüístic.

MATERIALS: Targetes de personatges i missions, cartolines o fulls plastificats pel bingo, fitxes de seguiment individual, altaveus, micròfons de joguina o tauletes pel karaoke, pistes impreses per l'escape room, recompenses simbòliques (insígnies, adhesius, diplomes, etc.) i caixes o contenidors amb materials de suport lingüístic visuals.



Català en acció

ADREÇAT: Primària i secundària

OBJECTIU: Fomentar l'ús espontani i pràctic del català en un context col·laboratiu, dinàmic i gamificat que estimuli la comunicació oral i escrita, millorant la confiança i la motivació per parlar en català.

DESCRIPCIÓ: L'activitat consisteix en un escape room lingüístic dissenyat perquè els equips d'alumnes resolguin una sèrie d'enigmes, reptes i proves utilitzant el català. Els participants hauran de comunicar-se principalment en català per avançar en el joc i "escapar" abans que s'acabi el temps.

Accions i proves possibles:

- Resoldre jeroglífics i endevinalles en català sobre cultura, història i actualitat catalana.
- Completar diàlegs o textos incomplets amb expressions col·loquials i correctes.
- Gravar breus vídeos o àudios explicant opinions o responnent preguntes sobre temes d'interès juvenil en català.
- Participar en microdebats o role-plays sobre situacions quotidianes (amics, escola, xarxes socials).
- Crear mems o textos breus en català a partir de situacions humorístiques o actuals.

L'activitat pot durar una hora o dues, es pot fer en espais com aules, biblioteca o zones comunes, i es pot adaptar a diferents nivells. L'equip docent actua com a facilitador i guia.

MATERIALS: Pistes i enigmes impresos o digitals, dispositius mòbils o tauletes per gravar i crear continguts multimèdia, material d'escriptura (fulls, bolígrafs, pissarres), altaveu o sistema de so per a la presentació final, elements visuals o decoratius per ambientar l'espai (opc.), fitxes o apps de seguiment de punts i temps i recompenses simbòliques per equips (diplomes, punts extra, etc.).

Descobreix el teu món en català

ADREÇAT: Primària i secundària

OBJECTIU: Dotar el professorat de recursos i referents actuals en llengua catalana ("influencers", llibres, música, audiovisuals i teatre) per tal que els puguin utilitzar com a



recomanacions o materials dins l'aula, fomentant així l'ús del català en espais de lleure, interessos personals i socials dels infants i joves.

DESCRIPCIÓ: Aquest recurs vol oferir al professorat una eina pràctica per acompanyar l'alumnat en la descoberta de continguts culturals atractius i actuals en català.

Pel·lícules i Sèries en Català

- **[Goita què fan ara](#):** Recull de pel·lícules, sèries i documentals disponibles en català a plataformes de streaming i cinemes. [Goitaquefanara.cat](#)
- **3Cat - Pel·lícules:** Catàleg de pel·lícules en català disponibles a la plataforma 3Cat. [3cat+1RTVE+1](#)
- **RTVE Play Catalunya:** Pel·lícules en català gratuïtes disponibles a RTVE Play Catalunya. [RTVE](#)
- **[Desdelsofà.cat](#):** Informació sobre l'actualitat del català a les plataformes i llistes de recomanacions de contingut disponible en català. [DESDELSOFÀ.CAT](#)

Llibres en Català

- **Grup 62 - Millors llibres:** Descobreix els llibres en català més llegits i recomanats. [Grup 62+1PenguinLlibres+1](#)
- **Abacus - Llibres en català:** Àmplia selecció de llibres en català, incloent novetats i clàssics. [Abacus Cooperativa](#)
- **[Llibres.cat](#):** Llibreria en línia especialitzada en llibres en català. [Llibres.cat](#)
- **[Penguin Llibres](#):** Llibres, ebooks i audiollibres en català de diversos gèneres. [PenguinLlibres](#)

Música en Català

- **[Viasona](#):** Enciclopèdia de grups, discos i lletres en català, amb agenda de concerts. [viasona.cat](#)
- **[Streamcat](#):** Ràdio en línia que emet exclusivament música en català. [streamcat.cat](#)
- **Correcció en Català - Cançons en català:** Llistes de reproducció de música catalana per estils. [YouTube Music+2Correcció de textos+2RAC1+2](#)
- **[YouTube - TOP 50 Música en Català](#):** Recull de les millors cançons en català. [Teatre Barcelona+10Correcció de textos+10YouTube+10](#)
- **[YouTube Music - Música Catalana 2025](#):** Playlist amb la millor música en català del 2025. [los40.com+3YouTube Music+3El País+3](#)

Teatre en Català



- **Teatre Catalunya - Recomanacions:** Selecció d'obres de teatre recomanades en cartellera. [teatre.catalunya.com+1Time Out Barcelona+1](http://teatre.catalunya.com+1Time+Out+Barcelona+1)
 - **Time Out Barcelona - Obres de teatre recomanades:** Recomanacions d'obres de teatre a Barcelona. [Time Out Barcelona+2teatre.catalunya.com+2Teatre Barcelona+2](http://Time+Out+Barcelona+2teatre.catalunya.com+2Teatre+Barcelona+2)
 - **Teatre Barcelona - Recomanacions:** Encerta què veure de la cartellera de teatre de Barcelona amb recomanacions dels col·laboradors. [Teatre Barcelona](http://Teatre+Barcelona)
 - **Recomana.cat:** Web d'arts escèniques de Catalunya amb recomanacions fetes per crítics professionals. recomana.cat
-

Influencers en Català

- **Llista.cat:** La llista dels creadors de contingut en català.

MATERIALS: Cap.



ANNEX

FITXA DE SOLUCIONS I COMPROMISOS

Data:

Lloc:

Persones assistents:

Identifiquem els problemes:

- Costa fer equips
- No ens barregem per gènere
- Problema III

Pensem solucions:

- COSTA FER EQUIPS:
Farem els equips prèviament
Hauran de ser equitatius i mixtes

SETMANA	EQUIP 1	EQUIP 2

- PROBLEMA III: explicació de la solució

Signatures de les persones presents: