

# ***Gaudim amb el cos: massatges i relaxació***

CoeducAcció: Anna Carreras, Alba González i Aida Rivas. 2018

**Etapa:** Infantil

**Cicle o curs:** Segon cicle

**Àmbit de coneixement:** Descoberta d'un mateix i dels altres

**Eix del programa:** Diversitat afectiva sexual i de gènere, Diversitat d'origen cultural i religiosa, Diversitat funcional

**Sessions:** 1

## **Objectius**

- Fomentar el respecte al propi cos.
- Fomentar la necessitat de cura del cos (tant la part física com l'emocional).
- Afavorir la creació d'un clima de calma i relaxació.
- Fomentar l'empatia i la motricitat fina.
- Treballar el respecte pel cos de les altres persones.
- Diferenciar sensacions agradables de les desagradables.
- Aprendre a dir el que ens agrada i el que no.

## **Desenvolupament**

Per a aquesta activitat proposem la creació d'una sessió de massatge i relaxació. És interessant explicar a les famílies l'activitat que hem fet i el perquè, és a dir, la proposta pedagògica coeducativa que hi ha al darrere. És interessant poder oferir materials a les famílies per tal de compartir el posicionament de l'escola vers la temàtica tractada.

En un primer moment proposem realitzar-la tot el grup sencer, i en properes ocasions, proposem realitzar l'activitat de manera separada en grups petits (grups realitzats amb diferents criteris) i finalment poder-la realitzar nenes i nens per separat (respectant el gènere sentit, és a dir, preguntant als infants que lliurement s'ubiquin al grup de nenes o al de nens, i preguntant si algun infant no se sent ni nena ni nen). Òbviament, si alguna criatura no vol fer l'activitat, és totalment lliure de no fer-la, i llavors cal buscar una proposta on la criatura se senti a gust.

Això ho proposem ja que, en general, la socialització de gènere diferenciada potencia uns elements en les criatures socialitzades com a nenes (i en nega uns altres), i al revés succeeix amb els nens (o les criatures socialitzades com a nens). Per això, amb aquestes activitats segregades proposem afavorir que les nenes puguin gaudir i desenvolupar tot el que té a veure amb la fortalesa, l'atreviment i l'apoderament, mentre que amb els nens proposem afavorir tot allò que té a veure amb la cura, la calma i la tranquil·litat.

La mestra o el mestre enuncia que avui faran una activitat molt especial (amb això es crea intriga i motivació). Diem que farem una activitat per relaxar-nos, gaudir amb el nostre cos des de la calma. Proposem realitzar-la a la sala de psicomotricitat o bé en algun altre espai si l'escola té un espai vinculat al joc tranquil. Abans d'entrar tothom es descalça i endreça les seves sabates.

A l'entrar, a la sala hi ha música ambient, música de relaxació i mocadors i matalassos distribuïts en cercle. Primer tothom s'asseu al costat de la paret mentre la mestra o el mestre explica què faran avui. Després comença l'activitat. Per parelles s'asseuen en un matalàs. Tothom es treu els mitjons. La mestra o el mestre passa per cada matalàs i ofereix oli o crema a qui en vulgui. El primer que farem serà fer-nos massatges als peus. Cadascú als seus. Es pot anar guiant el massatge, per exemple, "Primer passem la mà per sota del peu, a poc a poc anem passant per tots els cinc dits, començant pel petit i així a poc a poc fins a arribar al gran. Mirem de posar els dits de les mans entre els dits dels nostres peus." Mentre es va guiant l'activitat, és interessant que una altra persona ho pugui anar observant, i, en el millor dels casos, proposem gravar-ho en vídeo per poder analitzar com cadascun dels infants es relaciona amb el contacte amb el seu cos. Passats uns 5 minuts, proposem canviar de peu. Si algun infant vol, pot continuar el massatge per les cames (si fa calor es poden treure els pantalons, si fa fred no).

Un cop transcorreguts 5 minuts més, i després d'assegurar-se que l'oli o la crema ja s'han absorbit, proposem fer el massatge a l'altra persona de la parella. Per fer-ho primer hem de preguntar a l'altra si ho vol. I el mestre o la mestra pot guiar que ens hem de concentrar a veure què és el que més ens agrada (i que, qui vulgui, ho digui a l'altra persona per tal que, si vol fer-ho, s'hi pugui recrear), i de la mateixa manera recorda que, si hi ha alguna cosa que no ens agrada, també ho hem de comunicar a la nostra parella de massatge. I aquesta ha d'escoltar a qui li està fent el massatge i deixar-se guiar per les seves demandes. Tot en un clima tranquil, dient les coses bé ja que és un moment per gaudir. També recorda que, si en alguna parella hi ha alguna discussió o tenen dificultats per fer-se entendre, ell o ella les pot ajudar, i que està allà a prop per a qui ho necessiti. En aquest massatge en parella, es pot anar guiant com s'ha fet abans. Transcorreguts uns 5 minuts (si es veu que es pot allargar, genial, el que és interessant és observar el grup i veure què necessita i com estan les diferents parelles), es canvien els rols. Un cop les dues persones hagin fet i rebut massatges, passem a la clausura de l'activitat. Per cloure l'activitat tothom es posa en rotllana i es fa un petit debat sobre l'activitat.

Algunes preguntes que poden guiar aquest debat final poden ser les següents:

- Us ha agradat aquesta activitat?
- Què és el que més us ha agradat?
- Com us heu sentit? Alguna cosa us ha fet sentir malament?
- Hi ha alguna cosa que no us hagi agradat? L'heu pogut solucionar?
- Sentiu que a l'escola teniu prou espais on poder gaudir de la calma i la tranquil·litat? (Això ens pot permetre reflexionar sobre què ofereixen els diferents espais i moments de l'escola i si totes les necessitats estan cobertes o igualment representades.)
- Teniu el costum de fer-vos massatges? A casa, us en feu? Amb qui? A on?
- Us hauria agradat fer l'activitat d'alguna altra manera? De quina?

- Hi ha alguna activitat que us agradaria fer a l'escola? Quines?

Un cop finalitzat el debat, la mestra o el mestre explica que, per finalitzar l'activitat, faran una sessió de relaxació. Proposa que cadascú es quedi on està o triï un lloc que li agradi molt, s'estiri i, qui vulgui, tanqui els ulls, i els diu que anirà passant amb mocadors per fer un massatge suau. Per guiar el moment, es pot proposar que pensin en les sensacions que han viscut, a recordar com han gaudit amb el cos...

Un cop feta la relaxació, els explica que aquí finalitza l'activitat. Proposa que, qui vulgui, mantingui l'estat de calma en què es troben en aquest moment. Tothom es posa els mitjons (cal ajudar a qui ho necessiti) i a poc a poc surten a fora, on es posen les sabates.

Aquí finalitza la proposta d'activitat, la qual es realitza en una sessió d'una hora. La nostra proposta és que aquesta activitat es pugui repetir en el temps ja que sentim que la cura i la calma no són elements gaire presents en la majoria d'escoles, si bé últimament se li està donant molt espai. I alhora, sabem que no és un element que precisament formi part de la masculinitat hegemònica i, per tant, proposem que sigui una activitat que es treballi especialment amb els nens. Hi ha hagut experiències d'activitats on s'han separat els grups de nenes i nens, i amb els nens s'han treballat activitats com aquesta i, amb les nenes, activitats de joc motriu per afavorir la seva capacitat de moviment i valentia. Per això proposem poder combinar aquesta activitat amb la proposta de l'activitat, "Apoderem-nos amb el moviment", on paral·lelament el grup de nens pot repetir aquesta activitat, i el de nenes, l'altra. El que és interessant és poder comparar com són les reaccions de les criatures les primeres vegades que es fa l'activitat i com són les seves reaccions al final, després de la realització d'un seguit d'activitats. Per saber més sobre aquestes propostes, es pot consultar el vídeo de l'apartat següent.

Com a criteris per observar com es desenvolupa l'activitat, proposem algunes idees que també ens poden servir com a avaluació del procés, si ens fixem en com són el primer dia que es fa l'activitat i l'últim:

- Com són les reaccions inicials davant de la proposta? Exaltació? Sorpresa? Desaprovació i rebuig?
- Durant el desenvolupament de l'activitat, hi ha silenci? Hi ha molt soroll?
- Durant el desenvolupament de l'activitat, hi ha conflictes? Com són? Entre qui es produeixen? Com es resolen?
- Durant el desenvolupament de l'activitat, hi ha demandes de suport als i les docents? Quines són? Qui les fa?
- Durant el desenvolupament de l'activitat, hi ha parelles o criatures que es cansen o volen que s'acabi aviat? N'hi ha d'altres que no volen que s'acabi? Quines criatures són les que tenen un comportament o un altre?

# Les meves emocions

Mirta Lojo Suárez, 2014

**Etapa:** Primària

**Cicle o curs:** Cicle inicial

**Àmbit de coneixement:** Artístic

**Eix del programa:** Diversitat afectiva sexual i de gènere, Diversitat d'origen cultural i religiosa, Diversitat funcional

**Sessions:** 1

## Objectius

- Pensar imatges connectades a les peces musicals.
- Identificar sensacions pròpies provocades pels estímuls auditius externs.
- Associar les emocions generades amb situacions i experiències viscudes.
- Reconèixer i expressar de forma verbal les emocions experimentades.

## Desenvolupament

Es fa un treball d'identificació d'emocions pròpies. El grup classe fa uns exercicis de relaxació en posició asseguda i en posició estirada al terra (preferiblement al gimnàs o bé al terra de la classe, després d'haver apartat el mobiliari, i sobre mantes o llençols). És important que es creï una atmosfera positiva de tranquil·litat i que l'alumnat vagi escoltant amb bona predisposició les diverses peces de música.

A l'acabar, cada infant explica com s'ha sentit, quines imatges van evocar les diverses peces musicals, quines associacions ha fet amb experiències viscudes.

En cas que hi hagi alumnat amb disminució auditiva, s'ha de tenir en compte que cal reservar-li un lloc al costat dels altaveus, i, si la discapacitat no li permet sentir el so, que pugui percebre les vibracions de les ones sonores.

## Suggeriments de possibles peces musicals

Erik Satie, *Gymnopédies*, núm. 1.

Nikolai Rimsky-Kórsakov, *El vol del borinot*.

Camille Saint-Saëns, *El carnaval dels animals*.

Johannes Brahms, *Cançó de bressol*.

Paul Dukas, *L'aprenent de bruixot*.

Antonio Vivaldi, *Les quatre estacions*, "La primavera".

# Coses de nenes

Miquel Missé Sánchez, 2017

**Etapa:** Primària

**Cicle o curs:** Cicle mitjà

**Àmbit de coneixement:** Coneixement del medi, Educació en valors, Lingüístic

**Eix del programa:** Diversitat afectiva sexual i de gènere

**Sessions:** 2

## Objectius

- Reflexionar sobre la rigidesa de l'expressió de gènere.
- Transformar la idea que les coses femenines són negatives.
- Reforçar l'autoestima de les nenes.

## Desenvolupament

Expliquem **la primera sessió**: “El que farem serà fer una pluja d'idees a l'entorn d'una expressió. Cada persona ha d'escriure en un *post-it* una idea i l'ha d'enganxar a la pissarra. Després llegirem les aportacions de tot el grup i farem un petit debat.”

Pluja d'idees: es reparteix un *post-it* a cada infant i es demana que individualment escriguin quina idea els ve al cap quan senten l'expressió “fa les coses com una nena”. Donarem 5 minuts al grup per pensar, escriure i enganxar el *post-it* a la pissarra.

Després les llegirem totes i farem un petit debat.

Algunes preguntes per dinamitzar el debat:

- Què és el que la majoria de la gent de la classe ha posat?
- Per què penseu que es considera negatiu fer les coses com una nena?
- Hi esteu d'acord? Us agradaria que fos positiu?
- Per què els nens no poden fer coses de nena?
- Alguna vegada heu fet servir aquesta expressió per riure-us d'algun nen?  
Què en penseu?

A l'hora de fer aquestes preguntes, és important garantir la participació del màxim de persones del grup. Per a això, podem fer alguna dinàmica per facilitar la participació de forma diversa: podem dividir el grup en quatre o cinc colors, repartir-los cartolines amb el seu color i demanar que contestin a les preguntes només les persones que tinguin un color determinat. (Per exemple: “Aquesta pregunta és perquè la contestin els nens i nenes amb la cartolina groga.”)

A la **segona sessió** llegirem un conte en veu alta: *Oliver Button és una nena*, de Tomie de Paola.

Un cop hem acabat, els demanem que escriguin individualment una petita carta a l'Oliver Button on li expressin el que pensen de la seva situació, les coses que no els semblen bé del que li passa a l'escola, etc. Els deixem 15 minuts per fer-ho. Quan tothom hagi acabat, demanarem a dos infants que llegeixin en veu alta la seva carta. El que la majoria d'infants entenen quan es fa servir l'expressió “fer les coses com una nena” és una cosa molt negativa, sobretot els nois. Per això és important

reflexionar sobre aquesta expressió, l'ús que se'n fa i les conseqüències que té per a tothom.

A les escoles és molt freqüent sentir entre els nens i nenes aquesta expressió. De fet, és una forma d'assetjament que porta molts nens a limitar el seu comportament per por a ser discriminats i, per altra banda, aquest ús pot lesionar l'autoestima de les nenes. És clau que els infants reflexionen sobre el seu paper en la reproducció d'aquestes formes de violència i transformin aquestes actituds a partir de la reflexió.

# ***La representació de dones i homes en la premsa escrita***

Rosa Bofill Benet i Adelina Escandell Grases, 2016

**Etapa:** Primària

**Cicle o curs:** Cicle superior

**Àmbit de coneixement:** Educació en valors, Lingüístic, Matemàtic

**Eix del programa:** Diversitat afectiva sexual i de gènere

**Sessions:** 4

## **Objectius**

- Ser sensible a la diferent representació d'homes i dones en els mitjans de comunicació escrits, tant en els aspectes qualitius com quantitius.
- Qüestionar els biaixos de gènere i els estereotips femenins i masculins.
- Adoptar una actitud crítica i compromesa davant de la invisibilització de les dones i altres situacions de desigualtat.
- Facilitar l'anàlisi introspectiva i la influència dels mitjans de comunicació en la construcció de les identitats i rols de noies i nois. Afavorir la cohesió grupal.

## **Desenvolupament**

Es fa una pregunta al grup classe: "Us sembla que les dones i homes estan representats en igualtat de proporció en els diaris? Per quin motiu surten en els diaris els homes i les dones?" Es crea el debat en el grup classe.

Es creen grups de treball de cinc alumnes. Cada grup ha de tenir un parell de diaris diversos de diferent data. Han de buscar i retallar imatges en què apareguin homes sols, dones soles o bé grups diversos. Ho han d'anar enganxant en un mural amb aquesta classificació. De manera individual observen el mural i per escrit contesten: "Si jo fos una o un extraterrestre que no sabés llegir i només em pogués fer una idea de qui són i com es comporten els habitants de la Terra a partir de les imatges del mural, quines conclusions en trauria?"

En gran grup, basant-nos en el que han escrit, contestem la pregunta del començament i elaborem les conclusions. Cada grup de treball escriu una carta al

diari sobre el qual han treballat per explicar-los les conclusions i per demanar-los una rectificació. En el grup classe es llegeixen les diferents cartes i s'elabora col·lectivament la que s'enviarà.

Si es vol ampliar, a l'àrea de matemàtiques es pot plantejar un treball de proporcionalitat: primer es quantifica la presència de dones i homes en les imatges o també els diferents tipus de tasques per les quals surten al diari, i després es representa en forma de percentatges.

# ***Dret a les creences religioses i a no tenir-les***

Mirta Lojo Suárez, 2014

**Etapa:** Secundària

**Cicle o curs:** Primer, Segon, Tercer i Quart

**Àmbit de coneixement:** Digital, Personal i social, Social

**Eix del programa:** Diversitat d'origen cultural i religiosa

**Sessions:** 4

## **Objectius**

- Conèixer diferents religions del món i establir un lligam amb les cultures de les quals emergeixen.
- Identificar semblances i diferències entre diferents religions i creences.
- Tenir una actitud crítica davant de la intolerància religiosa.
- Observar les diferències i desigualtats entre dones i homes en cada religió.
- Defensar el dret de cada persona a les seves creences o a no tenir-les.
- Implicar-se en la defensa dels drets humans, en aquest cas, en relació amb el fet religiós.
- Tenir una actitud oberta, respectuosa i inclusiva respecte de la diversitat de creences i pensaments relacionats amb les religions.

## **Desenvolupament**

A la **primera sessió**, a l'aula d'informàtica, l'alumnat accedeix, si és possible individualment i, si no, per parelles, al recurs didàctic interactiu elaborat per la Fundació ATMAN del Ministeri d'Educació:

[http://recursos.cnice.mec.es/religiones/cat/index\\_alumno.htm](http://recursos.cnice.mec.es/religiones/cat/index_alumno.htm) (català)

[http://recursos.cnice.mec.es/religiones/cas/index\\_alumno.htm](http://recursos.cnice.mec.es/religiones/cas/index_alumno.htm) (castellà)

D'altra banda, la professora o el professor accedeix al programa per al professorat tutor:

[http://recursos.cnice.mec.es/religiones/cat/index\\_tutor.htm](http://recursos.cnice.mec.es/religiones/cat/index_tutor.htm) (català)

[http://recursos.cnice.mec.es/religiones/cas/index\\_tutor.htm](http://recursos.cnice.mec.es/religiones/cas/index_tutor.htm) (castellà)

Aquesta aplicació permet, de manera inductiva, indagar sobre aspectes diversos de les principals religions del món a través de totes les múltiples possibilitats que el programa té. A partir d'aquest acostament, cada persona pren notes sobre els continguts que més li interessin i els exposa a la classe. Per afinitat de temes, es fan petits grups de quatre o cinc, en funció del nombre d'alumnes de la classe, i s'acorda quina religió tractarà cada grup de les presentades digitalment o bé d'una altra que no hi sigui però que interessa estudiar.

A la **segona sessió**, a l'àrea de ciències socials, els grups fan una recerca sobre el seu tema a través d'Internet i de la biblioteca (si hi ha oportunitat, es pot visitar el temple corresponent i entrevistar una persona practicant), es redacten les idees principals recollides en un petit dossier que s'acompanya amb diverses imatges (fotos, dibuixos, icones, etc.) i fan una exposició a classe sobre el seu treball. Els dossiers han de ser accessibles per a tot l'alumnat de la classe que els vulgui consultar.

A la **tercera sessió**, a l'àrea de ciències socials, en grups heterogenis de tres alumnes que no hagin coincidit en els grups de la sessió anterior, es treballen semblances i diferències entre les religions presentades. Cada grup exposa les seves conclusions a la classe i es recullen les idees més rellevants per fer-les constar per escrit.

A la **quarta sessió**, a tutoria, es projecta el curt d'animació *Tolerantia*, creat per Ivan Ramadan el 2008 (disponible a <https://www.youtube.com/watch?v=FrjQrXc80cY>), i en gran grup es comenten els continguts, especialment l'enfrontament i les seves conseqüències quan hi ha intransigència en les actituds. Seguidament, a partir de tot el treball realitzat en les quatre sessions, es fa una síntesi de les idees principals i una sèrie de suggeriments que facilitin la convivència de persones amb diferents creences o sense creences.