

Confiança

Sessió 3

Mòdul: Confiança

Temps previst: 45 min

Metodologia:   

Nivell: Educació primària i secundària

Material i recursos Sessió

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:

1. Experimentar la confiança en l'altre
2. Reflexionar sobre les accions que et porten a confiar o a desconfiar

DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:

A través de diferents exercicis de contrapesos el cos ens parlarà sobre la confiança o desconfiança que sentim envers el nostre company, i quines són aquelles conductes que ens ajuden o no a generar la confiança en l'altre.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ:

Part 1: Modelatge (30 minuts)

Introduir la sessió dient que avui treballarem la confiança amb l'altra a través dels contrapesos. És important recalcar que el contrapès és equilibrat, és a dir que el meu recolzament o oposició en un altre cos no és desmesurat ni inconscient, existint la possibilitat de fer-se mal. És important les parelles siguin de pes i alçada similar.

1. Per parelles es posen a una distància d'un metre l'un de l'altre. Ens acostem al contrapès amb les dues mans a l'alçada del pis. O sigui ens hem de deixar caure en endavant fins que les mans es troben, i ens tornem a empenyer per tornar a la posició inicial.
2. Igual que la versió 1, però només amb una mà.
3. Si observem confiança, s'introdueix el contrapès de costat amb les espatlles.
4. Si observem confiança, un es posa d'esquena a l'altre i s'ha de deixar caure. L'altre posa les mans a l'altura del pit i la de sostenir, no permetre que caigui.
5. Per últim els fem posar en grups de tres, una persona al mig i les altres dues mirant-se. Separades un metre de distància aproximadament. La persona del mig s'ha de deixar caure endavant o en darrere, i els altres l'han d'anar empenyent, suau amb l'esquena.

Part 2: Posada en pràctica: el teu propi triangle (25 minuts)

Part 3: Tancament (15 minuts)

Un cop acabem els exercicis, fem una reflexió, els fem seure, respirar durant uns segons i els preguntem :

- *Com us heu sentit?*
- Heu sentit confiança amb l'altra persona?
- Què ha fet per fer-vos sentir en confiança? O desconfiança?
- És important poder confiar, sinó que passa? Com em relaciono des de la desconfiança?