

## Despertar

Al despertar, comenzaremos el día con un pequeño trote y algo de gimnasia, recordando a un entrenamiento militar, lo cual nos servirá para siuarnos mejor en el ambiente de formación. Posteriormente, antes de desayunar, estiraremos para evitar dolores posteriores.

## Mañana

Durante la mañana aprenderemos a realizar algunos nudos y amarres (el rizo, el de zapatos, el amarre cuadrado, . . . ). Una vez recibida esta formación, pasaremos a construir nuestro barco. Para ello dispondremos de cuerda pita y de los troncos y palos que encontremos por el bosque, así como alguna tela que nos podrá servir de vela o algún otro elemento que se crea conveniente.

## Tarde 1

Durante la tarde, aprendereos la conducta pirata, para ello, pasaremos por una serie de normas que todo buen pirata debe tener interiorizadas.

- **Un grumete debe escuchar a su capitán**

Para interiorizar esta consigna, jugaremos a un pequeño juego. Alguien será el capitán que se colocará en un lado del terreno y una mitad de los follets se colocarán al otro lado. La otra mitad se colocarán en fila en medio (entre el capitán y el resto de los grumetes). Al capitán se le susurrará algo al oído y tiene que tratar de gritarlo tan fuerte como pueda para que sus grumetes le escuchen, pero los que se han colocado entre el capitán y su tripulación tratarán de gritar cosas sin sentido aún más fuerte que el capitán con el fin de que los grumetes no escuchen a su capitán. La ronda acabará cuando los grumetes adivinen lo que les trata de comunicar su capitán. Ahora podemos cambiar equipos o cambiar al capitán repitiendo varias rondas.

- **Los grumetes deben hacer caso a su capitán**

Para este juego, crearemos una simple pista americana (muy simple). En cada equipo, uno de los follets será el capitán y el resto serán sus grumetes. Los grumetes se bendarán los ojos y tan solo el capitán permanecerá con los ojos abiertos. Ahora se realizará una carrera de relevos. Los grumetes han de superar la pista americana siguiendo las instrucciones de su capitán (de lo contrario se chocarán y se harán daño). Podemos repetir esta prueba un par de veces cambiando a la persona que hace las labores de capitán (será conveniente cambiar también ligeramente la pista).

- **Los grumetes acuden cuando se les llama**

Los follets se repartirán por equipos. Se asignará un cap a cada equipo. Los follets se tienen que esconder por el terreno, mientras los caps pasearán por el mismo. Sonará un pitido y entonces los follets deberán salir de sus escondites y acudir a su respectivo cap, el primer grupo en acudir todos será el ganador. Pero existe un peligro, los grumetes tienen que volver a su capitán sin ser capturados por grumetes de otros grupos. Los grumetes se esconderán sin foulard y cuando vayan a su capitán, este les dará el foulard, que indica que podrán pillar a otros grumetes así como rescatar. Si un grumete pillara a un follet de otro grupo, lo llevará hasta su capitán como rehen. Solo se puede pillar a grumetes que aun no hayan llegado a su respectivo capitán (que no lleven foulard). Si uno de nuestros grumetes es capturado, una de las personas que ya lleva foulard deberá de ir a rescatarlo.

- **Los grumetes tienen que ser ordenados**

Para esta actividad necesitamos objetos aleatorios que colocaremos bajo una manta, los grumetes tendrán que memorizar la posición de tantos objetos como les sea posible. Ganará el equipo que consiga memorizar más. Luego, tendrán 1 minuto para tratar de ordenarlo todo y repetir la prueba. De esta manera comprenderán que al tenerlo todo ordenado, las cosas son más fáciles de encontrar

## Tarde 2

Realizaremos una dinámica de introducción a la valoración, después realizaremos la introducción a la valoración con la tierra. Primeramente, nos tumbaremos en el suelo mirando hacia arriba y realizaremos una pequeña dinámica para relajarnos. Una persona comenzará a contar un cuento, y en cualquier momento, la de su derecha le interrumpirá y continuará. Al final nos debería quedar un cuento bastante extravagante. Esta dinámica se puede modificar de manera que cada follet diga una palabra, o que se interrumpan cuando quieran.

Ahora realizaremos una dinámica de introducción a la valoración. dividiremos a los follets en grupos de tres (más o menos) y tendrán un rato para prepararse una actuación que tratará sobre cómo llegaron a la actividad (se espera que se muestren tristes, enérgicos, cansados, ...) y otra actuación sobre cómo han acabado la actividad. Una vez preparadas las actuaciones, nos volveremos a juntar y expondremos primero todas las de llegada antes de las de salida. Una vez acabados los pases, analizaremos el antes y el después para poder concluir una valoración de la actividad. Por ejemplo, si antes estabas triste y has acabado feliz es porque la actividad te ha gustado.

Por último, introduciremos la dinámica de la tierra. Para eso, realizaremos la

valoración del día de forma conjunta con un pequeño debate. Y luego cada uno saca sus propias conclusiones y pone la cantidad de tierra que crea.

Si sobra tiempo, realizaremos juegos “para mejorar la resistencia física”.

## Noche

Cada follet preparará una representación de sus cualidades. Las representará delante de sus compañeros y concluiremos con un pequeño juego nocturno (pi, fanalet, etc), también podemos valorar las actuaciones.