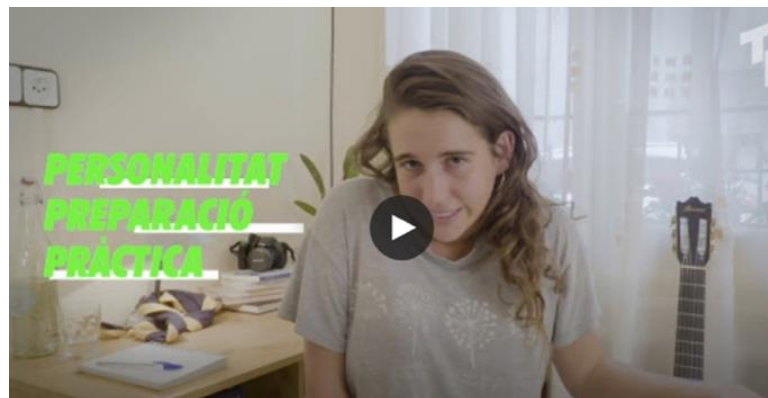




## LA POR DE PARLAR EN PÚBLIC



*Tenim la paraula*

*Educació secundària obligatòria*

# La por de parlar en públic

Jo Valls Ratés

Subdirecció General de Plurilingüisme  
Servei de Suports i Recursos Lingüístics

Octubre de 2021

Atès el caràcter docent d'aquesta publicació, per a la citació de fragments de textos d'altri i la reproducció de fotografies procedents d'obres publicades (de les quals se cita adequadament la font i el nom de l'autor) ens acolim al dret de citació reconegut a l'article 32.1 del text refós de la Llei de propietat intel·lectual, aprovat pel Reial decret legislatiu 1/1996, de 12 d'abril, i a l'article 10.2 del Conveni de Berna per a la protecció de les obres literàries i artístiques, de 9 de setembre de 1886; i, per tant, aquest treball està exempt de la necessitat d'autorització i abonament dels drets d'autor.



Els continguts d'aquesta publicació estan subjectes a una llicència de Reconeixement-No comercial-Compartir 3.0 de Creative Commons. Se'n permet còpia, distribució i comunicació pública sense ús comercial, sempre que se n'esmenti l'autoria i la distribució de les possibles obres derivades es faci amb una llicència igual que la que regula l'obra original. La llicència completa es pot consultar a:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

## Índex

1.	Introducció .....	5
2.	Objectius de la unitat .....	6
3.	Seqüència d'activitats .....	7
4.	Intervenció docent .....	16
5.	Desplegament de les activitats .....	17
5.1.	Abans de veure el tutorial .....	17
	Activitat 0. Proporcionem el lèxic i estructures sobre el tema .....	17
	Activitat 1. El lleó em fa por .....	17
	Activitat 2. La por en vídeo.....	19
	Activitat 3. Quan presento oralment .....	20
	Activitat 4. Què és la glossofòbia .....	21
	Activitat 5. Per què ens fa por parlar en públic?.....	23
	Activitat 6. Parlem del gènere del tutorial .....	25
5.2.	Durant el visionat del vídeo .....	27
	Activitat 7. El tutorial sobre la por a parlar en públic .....	27
	Activitat 8. Hi ha un objecte que em defineix .....	28
	Activitat 9. Detectius de la por i el nerviosisme! .....	30
	Activitat 10. Quants nervis sento ara mateix? .....	31
	Activitat 11. Penso i després parlo.....	31
	Activitat 12. Activitat de la victòria .....	33
	Activitat 13. Transmetre emocions en un minut .....	33
	Activitat 14. El postureig .....	35
	Activitat 15. A tothom li passa? .....	36
	Activitat 16. Què t'aconsellem? .....	36
	Activitat 17. <i>Making of</i> .....	37
5.3.	Després del visionat del vídeo.....	37
	Activitat 18. El vincle entre el tema i l'orador/a .....	37
	Activitat 19. L'objectiu? trobar-lo! .....	38
	Activitat 20. La meva producció oral.....	39
	Activitat 21. Recapitem!.....	40

6.	Exemples de tutorials per als alumnes sobre la por a parlar en públic .....	41
	Tutorial per a 1r i 2n d'ESO .....	41
	Tutorial per a 3r i 4t d'ESO .....	41
7.	Bibliografia i webgrafia.....	42
8.	Annexos.....	43

## 1. Introducció

La importància de la comunicació oral rau en les habilitats que es treballen de manera individual i, també, col·lectiva. És necessari empoderar cadascun dels estudiants perquè es converteixi en una peça clau dins de la comunitat, una comunitat que poden transformar i fer-ne un lloc millor a través de les seves veus. Podem considerar les classes de parlar en públic com un espai on aprendre tècniques per fer un discurs més cohesionat o endreçat, però no hauríem de quedar-nos només aquí, sinó que també hauríem de fomentar la pràctica de les habilitats comunicatives per empoderar les noies i els nois perquè no tinguin por a expressar-se, a debatre idees i a voler canviar el món. És un repte inspirador que ens motiva a despertar la societat i fer-la activa, transformadora, empàtica i plena de veus diverses.

La por a parlar en públic és un factor que impedeix efectuar una comunicació fluïda i efectiva tant en adults com adolescents. Treballar aquest aspecte de la persona, oferir estratègies per afrontar un auditori, en definitiva entrenar l'habilitat de parlar en públic suposa no tan sols un guany per a la comunicació oral sinó també per al creixement personal.

En l'adolescència és molt important activar i desenvolupar un tipus d'introspecció reflexiva que dugui els nostres alumnes a aprofundir en l'autoconeixement, a reconèixer les pròpies limitacions, a ser conscients de les febleses i a proposar-se reptes per superar-les. Treballar aquesta habilitat oral és ajudar-los a superar unes dificultats que ells mateixos reconeixen que tenen, uns entrebancs que poden condicionar-los en la vida acadèmica i personal.

Aquesta unitat té com a punt de partida el videotutorial *Jo tinc la paraula. Por a parlar en públic* i es fonamenta en els continguts que s'hi treballen. L'ús del tutorial al llarg de la seqüència didàctica que us presentem queda concretat en les diverses activitats que desenvolupen i acompanyen l'alumnat a afrontar aquest aspecte de la seva comunicació oral.

El videotutorial *Jo tinc la paraula. Por a parlar en públic* el podeu trobar al canal de YouTube Tenim la Paraula, en aquest enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=E9uTDTDQP4c>.

Aquest vídeo es pot utilitzar amb els subtítols, com a suport a l'alumnat amb poca competència lingüística.

## **2. Objectius de la unitat**

1. Reflexionar sobre la por a parlar en públic.
2. Cercar informació sobre la por a parlar en públic.
3. Reflexionar sobre la por a parlar en públic quan es té poc domini de la llengua.
4. Activar coneixements previs sobre el gènere del tutorial i els youtubers.
5. Extreure les idees principals d'un tutorial i analitzar com es presenten.
6. Identificar en quines situacions és té més por a parlar en públic i de què depèn.
7. Mesurar la pròpia percepció de nerviosisme.
8. Reflexionar sobre els elements que ens poden ajudar a controlar la por a parlar en públic (preparació i pràctica).
  
9. Reflexionar sobre la importància d'analitzar la situació comunicativa.
10. Reflexionar sobre com ens pot ajudar la intervenció oral a controlar la por a parlar en públic.
11. Aplicar una estratègia per transformar els pensaments negatius en positius.
12. Recollir els consells que funcionaran per millorar la confiança.
13. Investigar si la por a parlar en públic és particular o afecta la majoria.
14. Dur a terme la producció final a partir de tots els continguts treballats.
15. Compartir les impressions i els aprenentatges a partir de la producció final i de la resta d'activitats.

### 3. Seqüència d'activitats

#### POR A PARLAR EN PÚBLIC

Activitat	Objectius	Continguts	Títol i breu descripció	Materials Ajudes	Organització (agrupament)	Habilitats lingüístiques	Nivell de dificultat	Sessions
<b>ABANS DEL VISIONAT DEL TUTORIAL</b>								
Abans Introductòria  1	Reflexionar sobre la por (en general).	-Aspectes que fan por a les persones  -Síntomes en què es manifesta la por  -Desig de superar la por	<b>Activitat vivencial: <i>El lleó em fa por</i></b>  Mitjançant un material de suport es convida els alumnes que parlin de la por a partir de les seves experiències.	Selecció de cartes del joc Dixit  Taula per a la recollida de les reflexions  Suport per a nous parlants (alumnat d'origen estranger)	Reflexió individual i gran grup	Escriure sensacions, sentiments (prendre notes)  Parlar (conversa)	1  <b>1r 2n ESO</b>	1
2	Reflexionar sobre la por (en general).	-Aspectes que fan por a les persones  -Consells per vèncer la por	<b>Activitat vivencial: <i>La por en vídeo</i></b>  Enregistrar una descripció breu sobre el que fa por i provoca nervis a cada alumne. Es publiquen els vídeos i cada alumne ha de mirar el vídeo d'un company o companya i donar-li consells per vèncer la por.	Aplicació Flipgrid	Individual  Parelles	Parlar (descripció/relat)  Escoltar  Parlar/interaccionar (donar i rebre consells)	2  <b>3r 4t ESO</b>	1

3	Reflexionar sobre la por a parlar en públic.	-Sentiments i emocions quan s'ha de parlar en públic	<b>Conversa: Quan presento oralment</b>  En petit grup els alumnes parlen sobre què senten quan han de fer una exposició oral davant dels seus companys.	Suport per a nous parlants (alumnat d'origen estranger)  Pauta amb les preguntes  Taula per a les respostes	Petit grup	Parlar  Interactuar (conversa exploratòria)	1  1r 2n ESO	1/2
4	Cercar informació sobre la por a parlar en públic.	-La por a parlar en públic des del punt de vista dels experts  -Glossofòbia  -L'entrevista	<b>L'Entrevista: què és la glossofòbia?</b>  En grups de tres, els alumnes fan un joc de rol on cada alumne assumeix un paper: entrevistador/a, expert/a i persona que té por a parlar en públic.  Si els alumnes no coneixen el gènere de l'entrevista, prèviament se n'analitzarà alguna per extreure'n les característiques.	Suport per a nous parlants (alumnat d'origen estranger)  Una entrevista model  Pauta per reflexionar sobre les característiques de l'entrevista  Document amb l'explicació dels rols  Pauta amb les preguntes per fer l'entrevista	Grups de tres  Gran grup	Escoltar i organitzar la informació  Interactuar (entrevista)	1 / 2  3r 4t ESO	2 / 3



5	Reflexionar sobre la por a parlar en públic i, també, quan es té poc domini de la llengua.	-Factors que ens fan vulnerables a l'hora de parlar en públic. Anàlisi de la situació comunicativa  -La por a parlar en públic quan s'està aprenent una llengua  a) tothom l'està aprenent  b) tothom la sap menys un grup d'alumnes que l'està aprenent	<b>Per què ens fa por parlar en públic?</b>  Analitzar una infografia i fer un recull d'expressions que concretin com se senten abans de parlar en públic.  <b>Un factor especial: l'aprenentatge d'una llengua</b>  Conversa en petit grup a partir de tres preguntes i després reflexió individual.  Reflexió individual	Infografia  Recull d'exponents per expressar sentiments i emocions  Preguntes per guiar la conversa  Preguntes per guiar la reflexió	Grup classe    Petit grup    Individual	Llegir (infografia)  Parlar (expressar sentiments i emocions)  Escriure (referent amb exponents)  Parlar (conversa)    Escriure (recollir pensaments)	2  <b>Tots els nivells</b>	1
6	Activar coneixements previs sobre el gènere del tutorial i els youtubers.	-Finalitat i característiques del tutorial (gènere)  -Els youtubers: estratègies comunicatives	<b>Parlem del gènere del tutorial</b>  Activem coneixements previs sobre el gènere del tutorial i els youtubers.  Creem expectatives: treball en grups de tres per reflexionar, fer prediccions sobre el tema del tutorial, sobre el gènere comunicatiu i sobre els youtubers...	Pauta de reflexió	Gran grup	Parlar i interactuar (conversa)	General  <b>Tots els nivells</b>	1
<b>DURANT EL VISIONAT DEL TUTORIAL</b>								
7	Extreure les idees principals d'un tutorial i	-Les idees principals  -Estratègies comunicatives	<b>El tutorial sobre la por a parlar en públic</b>	Tutorial: por a parlar en públic	Gran grup	Escoltar (tutorial)	1  <b>Tots els nivells</b>	2

	analitzar com es presenten.	dels youtubers	<p>Primer visionat global del tutorial i primera anàlisi general.</p> <p>Treball en grups, amb el suport d'un quadre per emplenar amb les idees principals i les estratègies que utilitza la youtuber.</p> <p>Arribem a produir l'opinió sobre què diu la youtuber.</p>	<p>Taula idees principals</p> <p>Taula estratègies de la youtuber</p> <p>Suport per a nous parlants (alumnat d'origen estranger)</p>	<p>Petit grup</p> <p>Gran grup</p>	<p>Interactuar (conversa)</p> <p>Escriure (reorganitzar la informació)</p> <p>Parlar (donar l'opinió/debat)</p>	nivells	
8	Reflexionar sobre els elements que ens poden ajudar a controlar la por a parlar en públic.	<p>La por a parlar en públic es pot controlar:</p> <p><b>-personalitat</b></p>	<p>(Tornar a veure la part del vídeo de la personalitat, minut 00:48)</p> <p><b><i>Hi ha un objecte que em defineix</i></b></p> <p>La interacció serveix per establir la relació i el vincle amb altres persones de la classe a partir d'un objecte personal que em defineix o em representa. Fomentem la coneixença a partir d'un objecte propi i reflexionem sobre què ens ha ajudat a sentir-nos més tranquils en el moment de comunicar-nos.</p>	Objecte personal	<p>Parelles</p> <p>Grups de quatre</p>	<p>Escoltar (la intervenció de l'altre)</p> <p>Parlar davant d'una persona</p> <p>Parlar davant de tres persones</p> <p>Parlar (donar l'opinió/debat)</p>	<p>2</p> <p>Tots els nivells</p>	1
9	Reconèixer en quines situacions tenen por de	La por a parlar en públic es pot controlar:	<b><i>Detectius de la por i el nerviosisme!</i></b>	Taula amb pors, pensaments negatius i	Individual	Reflexió	2	1

	parlar en públic i aplicar una estratègia per transformar els pensaments negatius en positius.	<b>-personalitat</b>	Reflexionem primer individualment i després en parelles sobre què fa por de parlar en públic i quines estratègies podem utilitzar per superar-la.	alternatius	Parelles	Parlar	Opcional	
10	Mesurar la pròpia percepció de nerviosisme.	La por a parlar en públic es pot controlar	<b>Quants nervis sento ara mateix?</b>  Aquesta activitat està pensada per dur-la a terme abans d'una exposició oral. Un termòmetre del nerviosisme desenvolupa l'autocontrol dels alumnes abans de cada intervenció oral.	Termòmetre SUDS	Individual	Reflexió, conscienciació	2  3r 4t ESO	1
11	Reflexionar sobre com la preparació de la intervenció oral ens pot ajudar a controlar la por a parlar en públic.	La por a parlar en públic es pot controlar:  <b>-preparació</b>  Cerca d'informació, esquema, guió  Estructura textual: <i>captatio</i>  Idees clau  Conclusions	(Tornar a veure la part del vídeo de la preparació, minut 00:50)  <b>Penso i després parlo</b>  Activitats d'experimentació. Cada alumne tria un gènere que no presenti dificultats perquè s'han treballat prèviament. Se'l prepara i el presenta. Per grups reflexionen sobre què han fet per preparar-se'l.	Mostra guió  Estructura d'una presentació oral	Individual  Petit grup	Interactuar (conversa)  Parlar (presentació gèneres)	2  Tots els nivells	1/2
12	Reflexionar sobre els elements que	La por a parlar en públic es pot controlar:	<b>Activitat de la victòria</b>  (Tornar a veure la part del vídeo de la	Guió			1  Tots els	

	ens poden ajudar a controlar la por a parlar en públic.	<b>-pràctica</b> Aspectes a tenir en compte per practicar: dicció, to, control del temps, quantitat d'informació, qualitat de la informació	pràctica, minut 00:55) Activitat d'autoreflexió o autoregulació que té en compte els tres moments d'una intervenció en públic: abans de la intervenció, preparació personal d'aquesta; durant l'exposició, concreció d'objectius de millora; i després de l'exposició, anàlisi de l'objectiu de millora establert.	Rúbrica d'autoavaluació	Individual	Reflexionar  Escriure	nivells	
13	Transmetre emocions concretes al públic.	Intervencions orals individuals d'un minut de durada	<b>Transmetre emocions en un minut</b>  Intervencions orals breus per aprendre a transmetre les emocions quan parlem en públic. Pràctiques amb la narració oral d'anècdotes o petites històries que contenen emocions.	Taula d'emocions  Taula de com les transmeten	Individual  Grup gran	Parlar  Escoltar els altres	1  1r 2n ESO	1
14	Esdevenir conscients de l'actitud amb què es presenten i generen continguts quan fan un vídeo.	<b>Personalitat</b>  La por a parlar en públic es pot controlar  El postureig	<b>El postureig</b>  (Tornar a veure la part del vídeo de la pràctica_minutatge)  Activitat de síntesi per treballar el postureig que comporta una reflexió individual i un autoenregistrament, una conversa per parelles sobre l'enregistrament i l'elaboració de conclusions.  Elaboració d'un document de síntesi	Vídeo model  Vídeo propi  Document col·lectiu de síntesi	Individual	Visionar  Parlar davant de càmera  Donar l'opinió a un/a company/a	2  Tots els nivells	1/2

			col·lectivament o per grups.					
15	Investigar si aquesta emoció és particular o afecta la majoria.	La por de parlar en públic	<b><i>A tothom li passa?</i></b>  Activitat d'investigació que proposa realitzar entrevistes a persones adultes sobre les pors de parlar en públic.  Reflexió individual  Enquesta  Conclusions	Enquesta	Individual	Preguntar  Escriure  Reflexionar	1  <b>Opcional</b>	1/2
16	Recollir els consells que funcionaran per millorar la confiança.	Decàleg de consells	<b><i>Què t'aconsellem?</i></b>  Després de treballar les dues idees principals, elaborar col·lectivament o per grups una sèrie de consells per millorar la confiança a l'hora de parlar en públic.  Activitat de síntesi que proposa una reflexió i selecció dels consells rebuts en altres activitats de la seqüència.	Consells per millorar la confiança a l'hora de parlar en públic.	En petits grups o grup classe	Parlar  Escoltar  Consensuar	1  <b>Tots els nivells</b>	1
17	Reflexionar sobre la producció d'un tutorial.	Metatutorial sobre com fer un tutorial  <b>Preparació</b>	<b><i>Making of</i></b>  Activitat d'observació i de reflexió que fa un modelatge d'autoregulació a partir de la metareflexió en un metatutorial.	Videotutorial: <i>Making of</i>	En petits grups o grup classe	Escoltar  Parlar	1  Tots els nivells	1

**DESPRÉS DEL VISIONAT DEL TUTORIAL**

18	Reflexionar sobre la importància d'analitzar la situació comunicativa.	L'altra gent són com nosaltres, t'escoltaran si tens alguna cosa a dir: el vincle amb l'auditori  <i>La captatio</i>	<b><i>El vincle entre el tema i l'orador/a</i></b>  Activitat d'experimentació per treballar com es crea el vincle entre el tema i l'orador a partir de l'experimentació.  <b><i>(Preparació producció final)</i></b>	Guió	Grups de tres	Escriure un guió  Parlar davant de dues persones	1/2  Tots els nivells	1
19	Trobar i concretar l'objectiu comunicatiu de la intervenció oral.	L'altra gent són com nosaltres, t'escoltaran si tens alguna cosa a dir: l'objectiu comunicatiu	<b><i>L'objectiu? Trobar-lo!</i></b>  Activitat per entrenar l'establiment de l'objectiu comunicatiu i conscienciar l'orador de la seva importància. Treball en parelles per establir el tema i l'objectiu comunicatiu. En gran grup, comprovació de l'assoliment de l'objectiu.  <b><i>(Preparació producció final)</i></b>  Coavaluació	Guió  Rúbrica d'avaluació	Parelles	Escriure un guió  Parlar davant d'un/a company/a	½  Tots els nivells	1
20	Dur a terme la producció final a partir de tots els continguts treballats.	Realització d'un tutorial sobre un tema escollit per cada estudiant.	<b><i>La meva producció oral</i></b>  Activitat de producció final que activa tots els continguts treballats al llarg de la unitat didàctica.  Autoavaluació/coavaluació	Vídeo  Rúbrica d'autoavaluació i coavaluació	Individual	Escriure  Parlar davant de la càmera	2  Tots els nivells	1/2

21	Compartir les impressions i aprenentatges a partir de la producció final i de la resta d'activitats.	Fer una valoració conjunta dels aprenentatges de la unitat didàctica	<p><b>Recapitem!</b></p> <p>Activitat de recapitulació i d'autoregulació sobre les experiències positives viscudes al llarg de la unitat, els aprenentatges que es volen desenvolupar i les dificultats que es volen gestionar.</p> <p>Activitat en gran grup.</p>	Mural	Gran grup	<p>Reflexionar</p> <p>Escriure</p>	2	1
							Tots els nivells	

## 4. Intervenció docent

PROPOSTA D'ELEMENTS QUE ES RECOMANA INCLOURE EN EL DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS EN FUNCIÓ DE LA COMPOSICIÓ DEL GRUP CLASSE.



**CONSTRUCCIONS DE FRASES-TIJA** per ajudar aquelles persones amb més dificultats per construir discurs i no haver d'iniciar una intervenció des de zero. També és una molt bona manera d'introduir vocabulari nou i assegurar-nos que, col·locant-lo a l'inici de la frase, el faran servir.

Per exemple: “Una por que tinc és...”, “Em fa por pensar que...”, “No sento por a ser...”.

Per construir l'acord amb allò que s'ha dit: “Tinc una opinió similar a la de X perquè...” o “Estic d'acord/en desacord amb X ja que...”. Per seqüenciar: “Per començar, m'agradaria... / En segon lloc,... / Per acabar, voldria...”. Un cop els estudiants han anat practicant els diferents tipus de construccions, es poden anar barrejant fins que ja no les necessitaran de forma tan marcada i aniran prenent les seves decisions sobre quines estructures escollir en cada cas.



**PARAULES I FRASES CLAU.** Fer una llista o banc de paraules i frases clau que l'alumnat necessitarà per seguir la unitat didàctica és una forma de generar confiança a aquelles persones novingudes o amb dificultats d'aprenentatge. A l'inici de cada unitat didàctica o exercici, podem convidar l'alumnat a endevinar quines seran les paraules o frases clau a partir del títol de la unitat o exercici i, posteriorment, enviar o repartir aquesta llista perquè la tinguin a mà durant la classe i quan han de realitzar una intervenció. Disposar d'aquest material els proporcionarà més seguretat i confiança a l'hora de fer-lo servir i els ajudarà a identificar-lo quan els companys i les companyes el facin servir. És també una bona manera de fomentar que utilitzin vocabulari nou.



**CRIPTOVALOR “PARLO”.** A l'inici de cada activitat que requereixi la participació del grup sencer, es poden fer servir els “PARLO” (poden ser fitxes de cartolina, pasta seca...). Podem establir que cadascú té un nombre determinat de “PARLO” i que a cada intervenció que realitzi s'aniran restant de manera que comptem amb la participació literal de tothom. Qui més facilitat té a aixecar el braç i dir la seva mesurarà millor les intervencions en funció dels “PARLO” que li queden i, així, aprendrà ràpidament a valorar quan fer-los servir. Qui té menys facilitat veurà que comptem amb la seva participació, que generem l'espai perquè aquestes persones menys animades hi diguin la seva. Això assegura, per tant, un equilibri d'intervencions. **No es poden fer intercanvis, préstecs ni negocis amb els criptovalor “PARLO”.**



**EL TRIO.** Per a un estudiant novingut, formar part d'un trio quan s'organitzen activitats en grups és molt positiu ja que pot escoltar les altres dues persones com interactuen i intervenir-hi més tard, quan senti que està preparat, mentre els altres dos han estat dialogant. Fomentar l'escolta activa i l'observació és essencial per a aquests estudiants.



## 5. Desplegament de les activitats

### 5.1. Abans de veure el tutorial

#### Activitat 0. Proporcionem el lèxic i estructures sobre el tema



**PARAULES I FRASES CLAU.** Fer una llista o banc de paraules i frases clau que l'alumnat necessitarà per seguir la unitat didàctica és una forma de generar confiança a aquelles persones novingudes o amb dificultats d'aprenentatge. A l'inici de cada unitat didàctica o exercici, podem convidar l'alumnat a endevinar quines seran les paraules o frases clau a partir del títol de la unitat o exercici i, posteriorment, enviar o repartir aquesta llista perquè la tinguin a mà durant la classe i quan han de realitzar una intervenció. Disposar d'aquest material els proporcionarà més seguretat i confiança a l'hora de fer-lo servir i els ajudarà a identificar-lo quan els companys i les companyes el facin servir. És també una bona manera de fomentar que utilitzin vocabulari nou.

#### Activitat 1. Activitat vivencial: EL LLEÓ EM FA POR

Què és la por? Amb quins símptomes se'ns manifesta? A tothom se'ns manifesta de la mateixa manera? Què ens fa por? Què ens posa nervioses i nerviosos?

En aquesta activitat proposem recórrer a les experiències, sentiments i emocions...

A través del joc Dixit (o d'algun joc similar amb imatges), convidem l'alumnat a parlar de la por i sobre què vol dir tenir por davant d'una situació concreta a partir de les imatges que veuen a les cartes. Aquesta activitat es farà a l'aula.

#### Objectius específics

- Normalitzar la por i compartir-la amb les companyes i els companys.
- Esdevenir conscients de les pors que tenen mentre les expressen.
- Escoltar i empatitzar amb les companyes i els companys.
- Traslladar el focus de la por cap al desig, per tal de veure la por com una oportunitat per conèixer-se i per entendre que es pot anar vençant aquell temor si s'identifica i es va treballant a poc a poc.

#### Objectius d'aprenentatge

Aprendreu a ser conscients de les vostres pors i a expressar-les, a escoltar les pors dels altres amb respecte i a transformar la por en un desig per superar-la.

#### Desenvolupament

- Dividir la classe en grups de tres persones.
- Repartir tres cartes Dixit (o joc similar) a cada grup.
- Observar les cartes en grup i reflexionar sobre quines pors creuen que representen les imatges. Si la proposta és massa general, també es pot iniciar l'activitat amb un llistat de pors: a fer el ridícul, a la burla, al riure dels altres, a

equivocar-se, a no formar part del grup, a sentir-se sols/soles, a no poder expressar-se com volen o senten, a no mostrar qui són realment.

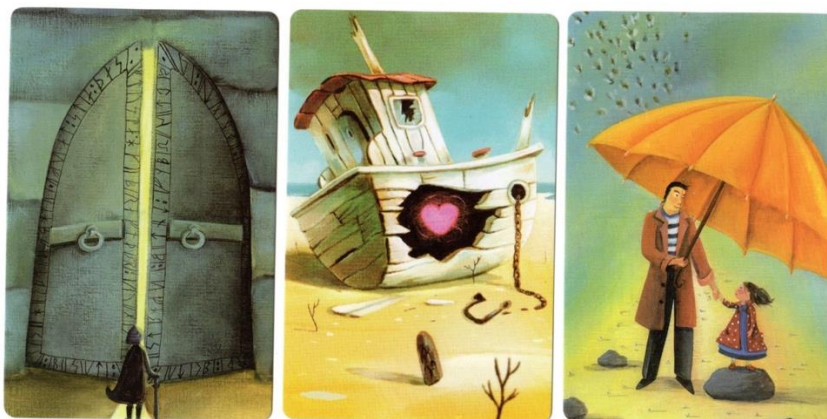
- Discutir sobre les pors identificades i com pensen que es poden gestionar i treballar.
- Escriure les pors que s'han mencionat a cada grup.
- Proposar que a partir d'allò que han tractat puguin ara expressar quin desig tenen respecte de la por.
- Escriure els desitjos que s'han expressat a cada grup.
- Fer una reflexió amb el conjunt de la classe sobre com les pors són habituals i les podem anar identificant mentre les exterioritzem.

Exemple sobre l'expressió **d'una por**:

“Em fa por no ser acceptada per les meves amigues.”

Exemple sobre l'expressió **d'un desig**:

“M'encantaria poder ser més segura i donar la meva opinió quan me la pregunta una amiga, no dir-li el que vol sentir ella.”



Exemple de les cartes de Dixit.

### **Suports i ajudes que es poden proporcionar a l'alumnat amb poc domini lingüístic**



**Construccions de frases-tija** per ajudar aquelles persones amb més dificultats per construir discurs i no haver d'iniciar una intervenció des de zero (vegeu l'apartat anterior).

## Activitat 2. Activitat vivencial: LA POR EN VÍDEO

Farem servir el vídeo per enregistrar de forma molt breu què els fa por o què els provoca nervis i descriure-ho breument.

Proposem que aquesta activitat s'elabori a casa amb tranquil·litat i intimitat.

### Objectius específics

- Sintetitzar la informació.
- Escoltar i empatitzar amb les companyes i els companys.
- Aconsellar formes per enfrontar-se millor a la por o pors de les companyes i els companys.

### Objectiu d'aprenentatge

Aprendreu a expressar les vostres pors de forma sintètica, a escoltar les pors dels altres i oferir-los consells per superar-les.

### Desenvolupament

- Obrir l'aplicació Flipgrid a internet.
- Registrar-s'hi (és gratuït).
- Crear l'activitat amb un títol.
- Establir el temps màxim de durada dels vídeos (1 minut - 1 minut i mig).
- Generar l'enllaç per tal de compartir-lo amb el grup classe.
- L'enllaç serà la plataforma on tot el grup classe penjarà els vídeos.
- Un cop penjats els vídeos, fer una llista per informar que cadascú visionarà el vídeo d'un/a company/a de la classe.
- Escriure tres consells que poden ajudar el/la company/a de classe a treballar la por que ha exposat al vídeo.
- Es pot escriure i després explicar en format vídeo a través de la mateixa aplicació. Dependrà del temps que es vulgui dedicar a l'activitat.
- Aquelles persones que tinguin més dificultats per explicar la por oralment la poden escriure abans, fer-la arribar al docent per guanyar més seguretat i posteriorment enregistrar-la en vídeo.

### Suports i ajudes que es poden proporcionar a l'alumnat amb poc domini lingüístic



**Construccions de frases-tija per treballar el consell.** "T'aconsejo que puguis...", "A mi em funciona fer...", "Crec que et podria anar molt bé veure..."

### Activitat 3. Conversa: QUAN PRESENTO ORALMENT

En petits grups parlen i es fan preguntes sobre l'acció de parlar davant de la resta del grup o de la classe. Activitat per desenvolupar a l'aula.

En aquesta activitat el tema de la por s'ha acotat. Ara es tracta de la por a parlar en públic, no de la por en general.

#### Objectius específics

- Expressar el seu punt de vista respecte a l'acció de parlar davant dels altres.
- Identificar els moments en què se senten a gust parlant i aquells moments en què senten incomoditat, nerviosisme, por.
- Escoltar la resta del grup què sent i com s'enfronta a aquesta activitat.
- Normalitzar la por i el nerviosisme a parlar en públic.

#### Objectius d'aprenentatge

Aprendreu a analitzar què us fa por quan parleu en públic i què els fa por als vostres companys.

#### Desenvolupament



- Dividir la classe en grups de tres persones: **EL TRIO.**
- Establir un ordre de les preguntes que discutiran. Una proposta és la següent. En una diapositiva es pot anar presentant cada pregunta de mica en mica per tal que vagin reflexionant sobre cadascuna amb prou temps:
  1. Què els agrada de parlar davant dels altres?
  2. Què troben fàcil i què troben difícil?
  3. Els agrada més fer presentacions individuals o en grup?
  4. Què senten abans de fer la presentació? I durant? I quan ja han acabat?
- Fer servir la taula adjuntada (es pot descarregar a **l'annex**) per classificar aquelles sensacions plaents, allò que troben fàcil i difícil, quines preferències tenen i què senten abans, durant i després de les presentacions orals.

EQUIP:					
QUÈ ENS AGRAD A DE PARLAR DAVANT DELS ALTRES?	QUÈ NO ENS AGRAD A DE PARLAR DAVANT DELS ALTRES?	PREFERIM FER LA PRESENTACIÓ INDIVIDUALMENT O EN GRUP?	COM ENS SENTIM ABANS DE FER LA PRESENTACIÓ?	COM ENS SENTIM DURANT LA PRESENTACIÓ?	COM ENS SENTIM DESPRÉS DE FER LA PRESENTACIÓ?

## Suports i ajudes que es poden proporcionar a l'alumnat amb poc domini lingüístic



**PARAULES I FRASES CLAU.** Fer una llista o banc de paraules i frases clau que l'alumnat necessitarà per seguir la unitat didàctica és una forma de generar confiança a aquelles persones novingudes o amb dificultats d'aprenentatge.

### Activitat 4. Entrevista: QUÈ ÉS LA GLOSSOFÒBIA

Proposem que els alumnes generin una entrevista per tal de conèixer conceptes com la por a parlar en públic o glossofòbia, a través dels rols de l'entrevistador/a, l'expert/a i la persona que pateix glossofòbia. Activitat per desenvolupar a l'aula.

#### Objectius específics

- Fer recerca sobre els conceptes següents: “la por a parlar en públic”, “el nerviosisme”, “simptomatologia” i com es poden treballar.
- Comprovar que tant la por com el nerviosisme són naturals i que és normal que els sentin.
- Aprendre maneres de reduir els símptomes per poder realitzar intervencions orals amb més comoditat i més confiança.

#### Objectius d'aprenentatge

Apreneu a buscar informació sobre la por a parlar en públic i a compartir-la amb els vostres companys en forma d'entrevista, assumint tres rols diferents.

#### Desenvolupament

Abans de l'entrevista

Un suggeriment per dur a terme la propera activitat de l'entrevista és fer el visionat d'una bona entrevista extreta d'algun programa de televisió o d'internet perquè puguin ser conscients del to que empra l'entrevistador/a, del vocabulari que fa servir, de com escolta l'altra persona quan parla. Un bon model podria ser el de Xavier Grasset quan entrevista professionals al programa *Més324*.



- Dividir la classe en grups de tres persones: **EL TRIO.**
- Dins de cada grup, establir qui representarà cada rol: entrevistador/a, expert/a i persona que pateix glossofòbia.
- Explicar que cada grup realitzarà una posada en escena davant de la classe en què tant l'expert/a com la persona que pateix glossofòbia respondran les preguntes de l'entrevistador/a sobre els conceptes mencionats anteriorment. El programa de l'entrevista pot durar cinc minuts i es pot

cronometrar el temps perquè pugui participar cada grup i la recerca dels conceptes sigui específica.

- Amb els suggeriments de bibliografia que hi ha a continuació, destinar un temps a la recerca de les preguntes per tal que tot el grup es familiaritzi amb els termes “por a parlar en públic”, “nervis”, “simptomatologia” i com treballar-ho.
  - Què és la por? I els nervis?
  - Quina simptomatologia té?
  - Com es pot treballar?
  - Com se sent la persona que pateix glossofòbia?
- Elaborar un guió de com es realitzarà l’entrevista i quin personatge parlarà a cada moment.
- Enregistrar cada programa d’entrevistes per si posteriorment se’n vol fer un visionat amb una rúbrica d’avaluació, comentada anteriorment amb el grup classe.
- Escriure, finalment, de forma individual, allò que cadascú s’emporta d’haver fet la recerca i d’haver intervingut en la posada en escena d’una entrevista sobre els temes de la por i els nervis quan parlen en públic.

### Suports i ajudes que es poden proporcionar a l’alumnat amb poc domini lingüístic



**PARAULES I FRASES CLAU.** Fer una llista o banc de paraules i frases clau que l’alumnat necessitarà per seguir la unitat didàctica és una forma de generar confiança a aquelles persones novingudes o amb dificultats d’aprenentatge.

### Bibliografia que poden consultar

- Sobre la por:
  - Vídeos de Mar Arcos i David Guzmán, psicòlegs de la UB, que expliquen l’origen de la por, per què la sentim i com es pot treballar, en dos vídeos diferents d’uns vuit minuts de durada [estaran disponibles al juliol]
  - <https://www.spcsalut.org/capsula/que-es-por.html>
  - <https://gabinetpsicologicmataro.cat/por-a-la-por-que-es-i-com-superar-la/>
  - **[Vídeo] Conversa amb David Bueno: “Per què no podem decidir amb por? Què en diu la neuroeducació”**, <https://vimeo.com/400894958>
- Sobre els nervis:
  - <https://ca.sweatthefilm.org/como-controlar-los-nervios-5261-2705>
  - **[Vídeo] How stress affects your brain (Com l’estrès afecta el nostre cervell), de Madhumita Murgia (en anglès)**
- Enunciats per comentar o reflexionar en grup

**Sabies que** és molt habitual que, quan et sents molt nerviós/osa abans de l'inici de l'exposició oral i tens la sensació que tothom et veu com un flam, la percepció del públic és que no estàs nerviós/osa o només una mica? Així que relaxa't perquè els símptomes que tens no es perceben igual des de fora.

“TENIR GANES DE DIR EL MISSATGE SIGNIFICA, EN LA MEVA OPINIÓ, DISPOSAR DE L'ENERGIA INTERNA NECESSÀRIA PER TRANSMETRE EL MISSATGE. QUAN TENIM GANES D'EXPLICAR UNA COSA RECLAMEM L'ATENCIÓ DE L'ALTRE, ENS CONVERTIM GAIREBÉ EN NARRADORS I NARRADORES D'HISTÒRIES. SEMBLA COM SI NO POGUÉSSIM CONTENIR ALLÒ QUE PORTEM DINS, QUE NO ÉS ALTRA COSA QUE PURA ENERGIA. LA MATEIXA QUE NECESSITEM A L'ESCENARI, PARLANT, EXPRESSANT-NOS DAVANT DE LA RESTA DEL GRUP.”

*Mientras me miran. Hable en público sin perder la calma, de Xavier Guix.*

### Activitat 5. PER QUÈ ENS FA POR PARLAR EN PÚBLIC?

Els alumnes han d'analitzar una infografia i fer un recull d'expressions que concretin com se senten abans de parlar en públic. Activitat per analitzar per què tenim por. Activitat per desenvolupar a l'aula.


#### Objectius específics

- Conèixer les causes que poden generar la por a parlar en públic.
- Aprendre quins elements intervenen en l'experiència de la por.
- Compartir sensacions i experiències de l'alumnat respecte de la por i respecte de la por quan hi ha la complicació afegida de parlar una segona llengua.
- Fomentar l'empatia a través de l'escolta de l'alumnat nouvingut sobre la seva experiència quan no domina la llengua i ha d'intervenir a classe.

#### Objectius d'aprenentatge

Apreneu per què tenim por a parlar en públic.

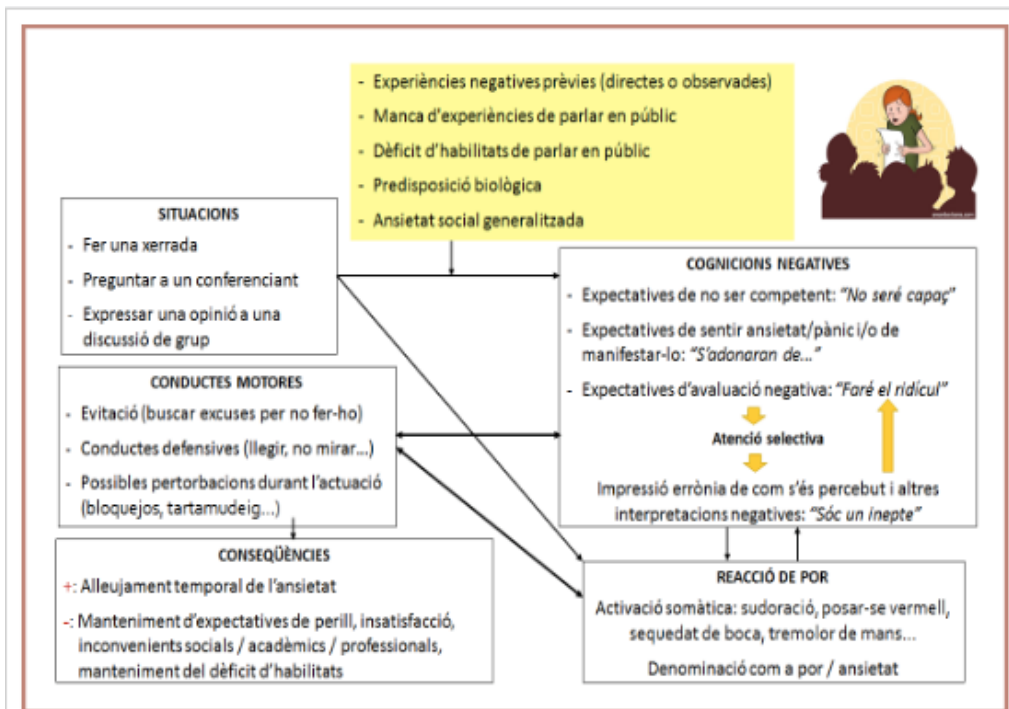
#### Desenvolupament

- Mostrar el quadre al conjunt del grup classe.
- Analitzar els factors que intervenen a l'hora de tenir por a parlar en públic i conèixer les conseqüències que se'n desprenen.
- Oralment, convidar a la participació per tal de compartir experiències i sensacions a l'hora de dur a terme una intervenció oral en petit comitè o amb el conjunt del grup:  **CRIPTOVALOR “PARLO”**.
- Presentar la pissarra amb comentaris de diverses persones (vegeu més avall) i d'aquesta manera fomentar la participació a partir de comentaris ja escrits. Si la sessió fos virtual, aquesta part es podria fer a través d'aplicacions com el Jamboard, el Padlet o el Mural.co.

- Afegir un element nou, el de l'aprenentatge d'una llengua i com aquesta dificultat pot incrementar l'ansietat a parlar davant dels altres.
- Fer grups de tres o quatre persones per prendre consciència de les dificultats afegides a expressar-se quan s'està aprenent una llengua a través de les preguntes guia. Si hi ha més d'una persona nouvinguda, es poden fer grups on n'hi hagi una en cada grup per tal que puguin explicar la seva experiència i que tothom compregui la dificultat que genera no tenir el mateix nivell lingüístic que la resta del grup, estar exposat a la burla i el riure de la resta quan no es domina la llengua.

Preguntes guia:

- T'has plantejat com et sentiries si haguessis de fer el mateix però en una llengua que no domines gaire?
  - A la classe d'idioma, com et sents quan has d'explicar un tema o iniciar un diàleg i no pots expressar-te igual que en la teva llengua?
  - T'has preguntat mai com se sent l'alumnat nouvingut quan comença a parlar català?
- Un cop debatut el tema amb grups petits, respondre individualment les següents preguntes:
    - De què m'he adonat parlant amb la resta del grup?
    - Com em sentiria si estigués en una classe on tothom parla una llengua menys jo, que acabo d'arribar i encara no la conec prou?
    - Com puc ajudar les persones nouvingudes perquè se sentin còmodes i parlin amb confiança?



Mar Arcos, David Guzmán, Gemma Balaguer - Psicologia UB



**AAAAAGGGGHHHHHRRRRR!**

No puc dormir abans d'una presentació!!

No sé què fer amb els braços quan parlo...

I si em quedo en blanc?

Em fa pànic pujar a l'escenari!

SUO I EM TREMOLA TOT QUAN HE DE PARLAR EN PÚBLIC...

**Abans de visionar** el vídeo: crear expectatives. De què ens parlarà? És un tutorial. Com enfocará el tema, introduir la figura dels youtubers...

## Activitat 6. PARLEM DEL GÈNERE DEL TUTORIAL

Activem coneixements previs sobre el gènere del tutorial i els youtubers.

Creem expectatives: treball en grups de tres per reflexionar i fer prediccions sobre el tema del tutorial, sobre el gènere comunicatiu i sobre els youtubers...

Activitat per desenvolupar a l'aula.

### Objectius específics

- Conèixer les característiques del gènere del tutorial.
- Analitzar les estratègies comunicatives dels youtubers.
- Compartir quins tipus de tutorial segueixen i què pensen que aprenen a través d'aquest gènere.

### Objectius d'aprenentatge

Aprendreu les característiques que tenen els tutorials i algunes de les estratègies comunicatives que utilitzen els youtubers.

### Desenvolupament

- Llançar les preguntes següents al conjunt del grup classe per tal de prendre

consciència sobre el gènere del tutorial:  **CRIPTOVALOR "PARLO".**

- Per a què serveix un tutorial?
- Qui acostuma a elaborar un tutorial? Qui mira un tutorial i per què?
- Què esperem trobar en un tutorial?
- Com s'explica el tema?
- Quins elements visuals fa servir el tutorial per ser més clar?

- Quina és la teva experiència amb els tutorials? En mires? En crees? Explica què t'agrada més del format i per què.
- Per parelles o grups de tres, reflexionar sobre les característiques d'un/a youtuber. Es poden utilitzar aquestes preguntes:
  - Com definiries un/a youtuber?
  - En segueixes algun/a? Què t'interessa del que expliquen i de la manera com ho expliquen?
  - Quin tipus de temes busques que t'expliqui un/a youtuber?
- En funció del format de la classe, es pot promoure que en un document compartit cada grupet afegixi la tria de tres comptes que segueix i que pensa que val la pena conèixer i els recomana a la resta del grup (han de ser respectuosos, aportar un valor, ser originals...).

### **Suports i ajudes que es poden proporcionar a l'alumnat amb poc domini lingüístic**



**PARAULES I FRASES CLAU.** Aquí es pot generar en grup la llista de paraules i frases clau a partir de tot allò parlat que estigui relacionat amb el tutorial i els i les youtubers. Crear aquesta llista fomenta l'empatia dins el grup ja que esdevenen conscients que hi ha persones que arriben amb un nivell diferent al de la resta.

## 5.2. Durant el visionat del vídeo

Per compartir el contingut del tutorial, proposem fer primer un visionat global per assegurar-ne la comprensió i extreure'n les idees principals (activitat 7). A continuació, proposem tornar-hi fragment a fragment per aprofundir en continguts específics (activitats de la 8 a la 16).

### Activitat 7. Activitat d'anàlisi. EL TUTORIAL SOBRE LA POR A PARLAR EN PÚBLIC

La finalitat d'aquesta activitat és assegurar la comprensió i els continguts més rellevants del tutorial. Es farà un primer visionat global del tutorial i una primera anàlisi general.

Treball en grups, amb el suport d'un quadre que s'ha d'emplenar amb les idees principals i les estratègies que utilitza la youtuber. Activitat per desenvolupar a l'aula.


#### Objectius específics

- Analitzar el tutorial i veure quines estratègies emprava Laura Grau per comunicar-se i explicar la por a parlar en públic.
- Omplir el quadre amb les idees principals que es tracten al vídeo i la forma com les exposa.

#### Objectius d'aprenentatge

Aprendreu a extreure les idees principals del tutorial i analitzar com les expressa la youtuber.

#### Desenvolupament

- Visionar el tutorial amb el conjunt del grup classe:  **CRIPTOVALOR "PARLO"**.
- Fer grups (de tres o quatre persones) i trobar les idees principals del vídeo. Tornar a visionar el tutorial per poder escriure-les i posteriorment posar-les en comú. L'objectiu és entrar de manera suau amb els recursos que utilitza la youtuber.

– Quines són les idees principals? Com les exposa?

IDEES PRINCIPALS - QUÈ DIU?	COM LES EXPOSA - COM HO DIU?

- Hi ha tres temes sobre els quals es parla al vídeo:
  - La por a parlar en públic es pot controlar.

- Li passa a tothom.
  - L'altra gent són com nosaltres. T'escoltaran si tens alguna cosa a dir.
- Demanar que comparteixin la seva opinió sobre el que diu la youtuber.
    - Estan d'acord amb el que afirma Laura Grau al vídeo?
    - Ho veuen diferent? Per què?

### **Suports i ajudes que es poden proporcionar a l'alumnat amb poc domini lingüístic**

Per a aquelles persones novingudes o amb dificultats d'aprenentatge, seria bo que poguessin tenir la transcripció del vídeo mentre el visionen per anar seguint el discurs amb més comoditat i/o enviar-los el vídeo el dia abans i explicar-los quins seran els passos que seguirà la sessió de l'endemà. (enllaç)

A l'annex trobareu la transcripció comentada del vídeo.

Si el docent detecta algun problema de comprensió, es recomana aturar el vídeo i aclarir els dubtes. Si es creu convenient, es pot fer més d'un visionat.

### **Visionat fragment a fragment**

Després d'haver assegurat la comprensió global del tutorial, en les activitats següents es treballaran aquells fragments del vídeo que presenten continguts rellevants. Com que les activitats que treballen un mateix contingut no sempre són consecutives, al costat del títol posarem entre parèntesi el concepte que s'hi treballa.

### **Activitat 8. HI HA UN OBJECTE QUE EM DEFINEIX (LA POR A PARLAR EN PÚBLIC ES POT CONTROLAR: LA PERSONALITAT)**

En aquesta activitat es treballa la relació i el vincle amb altres persones de la classe a partir d'un objecte personal que em defineix o em representa. Es fomenta la coneixença a partir d'un objecte propi i es reflexiona sobre què ens ha ajudat a sentir-nos més tranquils. Activitat per desenvolupar a l'aula. Per dur a terme l'activitat, cal tornar a veure la part del vídeo de la personalitat al minut **00:48**.

#### **Objectius específics**

- Estimular la coneixença entre les persones que formen el grup classe per tal de generar un bon vincle i esdevenir conscients de qui són i com són.
- Generar empatia a través de l'explicació d'una història personal a partir d'un objecte que porten de casa.
- Treballar la personalitat de cadascú amb l'exercici de l'objecte i posant en pràctica els consells per tranquil·litzar-nos abans de fer l'exercici oral.

#### **Objectiu d'aprenentatge**

Aprendreu a conèixer-vos una mica més a vosaltres i als vostres companys. També aprendreu a aplicar els consells que elaborareu entre tots per fer una exposició sense nervis.

### Desenvolupament

- Proposar que cada estudiant esculli un objecte personal que troba que el defineix o que el representa i el porti a classe.
- Fer parelles que normalment no es relacionin gaire (o veiem que no es coneixen massa) i establir que un serà el membre A i l'altre el B.
- Convidar que A expliqui a B per què ha escollit aquell objecte, que descrigui com és i per què és important per a ell/a. Al cap de cinc minuts es canvien els rols.
- Oferir, si creiem que és necessari, inicis com:
  - “Aquest objecte m’ha ajudat a...”
  - “Cada vegada que toco aquest objecte sé que...”
  - “A través d’aquest objecte em transporto a...”
- Un cop A i B han explicat quina relació tenen amb l’objecte personal, cada membre donarà la seva opinió de com ha sentit que l’altre explicava i expressava el seu vincle amb l’objecte i si pensa que hi hauria alguna cosa que l’ajudaria a expressar-ho millor. Per exemple: mirar més el destinatari, somriure, obrir més el cos, pujar el volum de veu, ensenyar l’objecte més estona...
- A continuació, ajuntar dues parelles i tornar a explicar, ara davant de tres persones, què els genera aquest objecte i per què és important a la vida de l’estudiant.
- Al final de cada exposició, els tres membres que escolten donen un feedback de com s’han sentit i de com han vist l’orador/a parlant.
- Cadascú explica i escriu què l’ha ajudat, cada vegada que ha exposat el tema i ha observat els altres companys i companyes, a sentir-se més còmode i més relaxat/da.
- Amb el conjunt del grup classe, preparar una llista comuna d’elements que veuen que els tranquil·litzen abans de fer la presentació i mentre la fan.
- Veure proposta de llista a **l’annex**.

### Enunciats per comentar o reflexionar en grup

**Personalitat.** Has de ser tu mateix/a quan pugues a l’escenari, igual que fora. La clau per fer un bon discurs en públic és, senzillament, ser qui som. Mostrar com ets a través de com parles no és sempre fàcil, però a mesura que vagis treballant l’oratòria aniràs veient que ser natural és molt més fàcil que intentar ser algú que no ets. És cert que per parlar en públic necessitaràs una bona dosi de valentia, de voler llançar-te a l’escenari a explicar alguna cosa. A alguns els costarà més, a d’altres menys. Ja veuràs com es va fent més senzill a mesura que ho fas més vegades. Puja a l’escenari i digues la teva!

**SI SOM NOSALTRES MATEIXOS,  
EL DISCURS SEMPRE SERÀ AUTÈNTIC I ÚNIC**

## Activitat 9. Activitat de reflexió: DETECTIUS DE LA POR I EL NERVIOSISME! (LA POR A PARLAR EN PÚBLIC ES POT CONTROLAR: LA PERSONALITAT)

Reflexionem primer individualment i després en parelles sobre què fa por de parlar en públic i quines estratègies podem utilitzar per superar-la. Activitat per desenvolupar a l'aula (i que es pot començar a casa).

### Objectius específics

- Conèixer-se a si mateixos per anar identificant com treballar allò que els incomoda, quins moments són els que els generen por a parlar en públic.
- Reconèixer-se petites victòries a mesura que van posant en pràctica intervencions orals.
- Entrenar-se en autoinstruccions per transformar pensaments negatius en pensaments realistes (i més optimistes).

### Objectiu d'aprenentatge

Apreneu a reconèixer en quines situacions teniu por de parlar en públic i practicareu una estratègia per transformar els pensaments negatius en positius.

### Desenvolupament

- Escriure, de forma individual, quina por o pors senten quan han de fer una intervenció oral, ja sigui en petit grup o davant del grup classe.
- Reflexionar sobre què pensen que els passarà quan senten aquella por (per exemple: "tinc por de quedar-me en blanc perquè sento que tothom es riurà de mi").
- Pensar quines accions poden ajudar-los a concentrar-se en allò que poden millorar i deixar de fixar-se en la por que senten.
- Per parelles, conversar sobre allò que han escrit i, conjuntament, pensar i escriure els pensaments negatius que tenen abans de començar la intervenció. Un cop anotats els pensaments negatius, substituir-los per pensaments més positius que els ajudin a gestionar l'ansietat i afrontar les situacions que més angoixa els produeixen.

**PENSAMENT NEGATIU:** "Segur que em sortirà fatal".

**PENSAMENT ALTERNATIU:** "M'ho he preparat molt bé, a veure si ho puc fer com als assajos".

A l'annex hi ha el suport per fer l'activitat.

## **Activitat 10. QUANTS NERVIS SENTO ARA MATEIX? (LA POR A PARLAR EN PÚBLIC ES POT CONTROLAR: LA PERSONALITAT)**

Aquesta activitat està pensada per dur-la a terme abans d'una exposició oral. Un termòmetre del nerviosisme desenvolupa l'autocontrol dels alumnes abans de cada intervenció oral.

### **Objectius específics**

- Prendre consciència de la pròpia percepció del nerviosisme.
- Prendre consciència de quins moments són els que els generen més nerviosisme a través d'un instrument com el termòmetre SUDS.

### **Objectius d'aprenentatge**

Apreneu a utilitzar una eina per mesurar els nervis que teniu abans de fer una exposició en públic.

### **Desenvolupament**

- Observar i comentar el termòmetre amb el grup classe.
- Explicar-ne la utilitat. Serveix per mesurar el grau de nerviosisme que senten just abans de començar la intervenció oral. És important llegir què significa cada número (del 0 al 100). Trobareu el termòmetre a l'annex. Una alternativa és traslladar el SUDS en digital i fer-ho amb Google Forms. D'aquesta manera és a l'abast de tothom i amb un simple clic es pot concretar el nivell de nerviosisme.
- Tenir-lo sempre a l'abast per registrar el grau de nerviosisme.

## **Activitat 11. Activitat d'anàlisi. PENSO I DESPRÉS PARLO (LA POR A PARLAR EN PÚBLIC ES POT CONTROLAR: LA PLANIFICACIÓ)**

Cada alumne tria un gènere que no presenti dificultats perquè s'ha treballat prèviament. Se'l prepara i el presenta. Per grups reflexionen sobre què han fet per preparar-se'l. Activitat per desenvolupar a l'aula. Per dur-la a terme, cal tornar a veure la part del vídeo de la preparació al minut **00:50**.

### **Objectius específics**

- Analitzar les fases de preparació de la intervenció oral.
- Pensar què es vol dir abans de començar la preparació del tema.
- Esquematitzar les idees abans d'aprofundir en la informació que les contindrà.
- Tenir clar a qui va destinada la intervenció oral, qui en serà el públic o receptor.

### **Objectius d'aprenentatge**

Apreneu què heu de tenir en compte a l'hora de preparar-vos una exposició oral. També compartireu amb els vostres companys i companyes com us l'heu preparada.

### **Desenvolupament**

- Escollir un gènere dels que proposem per tal que cada estudiant triï en funció de la comoditat i confiança que li generi.

- Establir la durada que tindrà la intervenció oral (una durada recomanada són cinc minuts).
- Pensar el tema i a qui anirà destinada la intervenció.
- Fer un esquema de les idees i la informació que contindrà la intervenció.
- És imprescindible preparar-se la presentació oralment. Si no hi ha una pràctica oral, com sabran el temps que ocupa? Com sabran si se'ls entén quan parlen? Si les idees principals queden clares? Com més es preparin, més natural els sortirà el missatge, més bé el diran i més segurs se sentiran. També es poden enregistrar o poden convidar algú perquè els escolti i els vegi i els pugui donar la seva opinió sobre què podrien millorar i què fan ja molt bé. Un bon guió és important. De cartolina, mida A5 (la meitat d'un A4) per escriure-hi les paraules o frases clau. Ha de ser molt breu. Vegeu l'**annex** amb la proposta de guions i recomanacions sobre com preparar la intervenció oral.

### **Anàlisi de l'estructura en paral·lel amb el que diu la Laura al vídeo**

Pot ser interessant, ara que els alumnes coneixen força bé el tutorial, analitzar quines parts té el tutorial de Laura Grau. Aquesta activitat els pot ajudar a preparar-se la seva exposició.

**DIR DE QUÈ PARLARÉ: INTRODUCCIÓ.** Aquí és el moment en què presentes el tema i situes el públic perquè et pugui anar acompanyant sense perdre's.

#### **Al vídeo la Laura diu:**

“Hola, soc la Laura i avui parlarem de com expressar-nos millor [...]. I avui precisament us vull parlar d'això.”

**PARLAR-NE: COS DEL DISCURS.** El cos del discurs és la part més sòlida, el que vertaderament aguanta la presentació. Necessitem unes idees clau, bàsiques, sobre les quals basem la nostra proposta. Aquestes idees les recolzen dades, estudis, investigació, exemples, històries. Necessitem evidències que justifiquin aquests punts clau.

#### **Al vídeo la Laura diu i explica:**

- *P de personalitat*
- *P de preparació*
- *P de pràctica*
- *P de postureig*

**DIR DE QUÈ HE PARLAT: CONCLUSIÓ.** Aquí recollim els punts més importants. Els recordem per si algú s'ha perdut o no ens ha escoltat. Li facilitem l'escolta i la retenció dels punts essencials.

#### **Al vídeo la Laura diu:**

“En fi, només hi ha una excusa per tenir por a parlar en públic: si entre el públic us trobeu un assassí en sèrie...”

**PATAPAM: ABRAÇADA FINAL.** És el moment en què ens acomiadem del públic i el deixem amb una sensació concreta. Pot ser de joia, d'esperança, il·lusió, de desesperança, de tristesa, d'impotència... Com vols que la gent es quedi després de la teva presentació? Quin gust vols que tingui el final del teu discurs? Això, evidentment, ho has de saber abans de confeccionar el discurs.

#### **Al vídeo la Laura diu:**

“I ara demostra que tu tens la paraula...”



## **Activitat 12. Activitat d'autoreflexió. ACTIVITAT DE LA VICTÒRIA (LA POR A PARLAR EN PÚBLIC ES POT CONTROLAR: LA PRÀCTICA)**

Activitat d'autoreflexió o autoregulació que inclou els tres moments d'una intervenció en públic: abans, preparació personal de la intervenció; durant l'exposició, concreció d'objectius de millora; i després de l'exposició, anàlisi de l'objectiu de millora establert. Per dur-la a terme, cal tornar a veure la part del vídeo de la pràctica al minut **00:55**.

Activitat per elaborar a casa amb tranquil·litat i intimitat.

### **Objectius específics**

- Esdevenir conscients d'aquells aspectes d'una intervenció oral que cadascú pot millorar.
- Celebrar les millores que van aconseguir, fer que en siguin conscients i les reconeguin.

### **Objectius d'aprenentatge**

Aprendreu a prendre consciència sobre quins aspectes podeu millorar en una exposició oral i a portar-ne un registre.

### **Desenvolupament**

- En vista d'una intervenció oral, escriure de forma íntima els aspectes millorables per poder-los tenir a mà i presents.
- Recordar aspectes com ara la mirada al públic, el volum de la veu, la posició corporal, el gest, la repetició de gestos o paraules, l'actitud cap al públic, la preparació del tema, el nerviosisme.
- Escollir-ne només un, per concentrar-se en un de sol i no en tots a la vegada.
- Un cop realitzada la intervenció oral, escriure les sensacions i pensaments en els diferents apartats proposats a la taula de l'annex: **"Com ha anat?", "Què has millorat?", "Com t'has sentit?"**.
- Omplir la taula a mesura que van realitzant presentacions del conjunt d'assignatures.

## **Activitat 13. Activitat d'experimentació: TRANSMETRE EMOCIONS EN UN MINUT (LA POR A PARLAR EN PÚBLIC ES POT CONTROLAR: LA PRÀCTICA)**

Es proposa que cada alumne faci una intervenció oral breu per aprendre a transmetre les emocions quan parlem en públic. Poden ser narracions orals d'anècdotes o petites històries que contenen emocions. Activitat per desenvolupar a l'aula.

## Objectius específics

- Tenir en compte en la preparació quina emoció es vol transmetre.
- Reflexionar sobre quin paper té jugar amb la mirada, la veu, el somriure, el gest i el cos per aconseguir que el públic rebi l'emoció que l'orador/a s'ha proposat.

## Objectius d'aprenentatge

Apreneu què heu de tenir en compte en la preparació per transmetre les emocions que voleu comunicar.

## Desenvolupament

- Explicar una anècdota o petita història amb l'emoció que es reparteix a cadascú. Només la sap l'orador/a i el públic ha rebre aquella emoció.
- Analitzar quins factors han estat els que els han ajudat a veure aquella emoció en concret. Fer servir la taula de sota.
- És important per practicar quines són les emocions i les sensacions que voldran generar en el públic amb les seves intervencions orals.
- Es proposa que els alumnes assagin l'exposició que s'hauran preparat abans d'exposar-la davant de tot el grup.

### EMOCIONS

<b>TRISTESA</b>	<b>ALEGRIA</b>	<b>RÀBIA</b>	<b>INDIGNACIÓ</b>	<b>ENAMORAMENT</b>
<b>SORPRESA</b>	<b>POR</b>	<b>FELICITAT</b>	<b>DISGUST</b>	<b>VERGONYA</b>

### COM HO HA TRANSMÈS?

<b>VEU</b>	<b>MIRADA</b>	<b>EXPRESSIÓ FACIAL</b>	<b>GEST</b>	<b>POSICIÓ DEL COS</b>
- TO AGUT, MITJÀ, GREU - VELOCITAT RÀPIDA, MITJANA, LENTA - VOLUM ALT, BAIX	- MIRADA AL PÚBLIC - MIRADA AL TERRA - MIRADA A L'AIRE	- SOMRIURE - GANYOTA - CELLES ARRUFADES	- OBERT / ENGANXAT AL COS - ABUNDANT / POBRE/ESCÀS - REPETITIU	- ESPATLLES ENCONGIDES - POSICIÓ OBERTA / TANCADA - ESTÀTIC / MOVIMENT

A l'annex hi ha el suport per fer l'activitat.

## Activitat 14. EL POSTUREIG (LA POR A PARLAR EN PÚBLIC ES POT CONTROLAR: LA PERSONALITAT)

Activitat de síntesi per treballar el postureig que comporta una reflexió individual i un autoenregistrament, una conversa per parelles sobre l'enregistrament i l'elaboració de conclusions. Activitat per elaborar a casa amb tranquil·litat. Per dur-la a terme, cal veure la part del vídeo sobre postureig al minut **1:05**.

### Objectius específics

- Esdevenir conscients de l'actitud amb què es presenten i generen contingut quan fan un vídeo.
- Preguntar-se com volen que el públic els conegui i els reconegui.
- Generar esperit crític sobre els aspectes característics de la seva persona.
- Reivindicar que siguin ells i elles mateixos, que puguin trobar allò que els diferencia i que promou la diversitat de persones.

### Desenvolupament

- Enregistrar-se diverses vegades i fer un visionat de si mateixos per trobar allò que els agrada i que pensen que els fa diversos.
- Escriure aquelles característiques que els agraden i que voldrien mantenir per a l'enregistrament final.
- Mostrar el vídeo a un/a company/a per obtenir feedback sobre la seva percepció. En el cas que hi hagi alumnat nouvingut o amb necessitats especials, ajudar-lo amb aspectes lingüístics que poden millorar (paraules que no són adequades, millorar la pronunciació d'algun mot, oferir suport de qualsevol altre tipus).

En acabar aquesta activitat es pot fer una recapitulació sobre quins aspectes s'han treballat amb els alumnes. El quadre següent les resumeix.

### La triple P

PERSONALITAT	PLANIFICACIÓ	PRÀCTICA
Treballa la teva personalitat i coneix-te a tu mateix/a.	Prepara a fons els temes i planifica les teves intervencions.	Parla sovint en públic, assaja i avalua't.

*10 idees clau: Ensenyar la competència oral a classe*, de Montserrat Vilà Santasusana i Josep Maria Castellà.

## Activitat 15. ACTIVITAT D'INVESTIGACIÓ. A TOTHOM LI PASSA? (LI PASSA A TOTHOM)

Activitat d'investigació que proposa realitzar entrevistes a persones adultes sobre les pors de parlar en públic. Comporta una reflexió individual, aplicar una enquesta i extreure conclusions. Activitat per desenvolupar fora de l'aula.

### Objectius específics

- Esdevenir conscients que la por a parlar en públic la sent la majoria de la població.
- Generar empatia amb els altres.

### Objectius d'aprenentatge

Aprendreu que totes les persones tenen por a parlar en públic amb més o menys grau i veureu per a què poden servir les enquestes.

### Desenvolupament

- A partir del quadre amb preguntes, sortir al carrer (o fer les entrevistes en format virtual) i entrevistar breument persones adultes sobre l'acció de parlar en públic i com ho gestionen.
- Entrevistar cinc persones de diverses edats i escriure les respostes al quadre que s'adjunta a l'annex.
- Un cop fetes les entrevistes, compartir les respostes que han anat recollint en un document conjunt amb el grup classe i escriure una reflexió sobre què han dit el conjunt de persones entrevistades i com els fa sentir que no siguin només ells i elles qui tenen aquestes sensacions de por.

### Suports i ajudes que es poden proporcionar a l'alumnat amb poc domini lingüístic

Si hi ha persones novingudes amb un baix nivell de català, fer l'exercici per parelles i acompanyar l'alumnat en aquest exercici de diàleg fora de l'institut.

## Activitat 16. QUÈ T'ACONSELLEM? (LI PASSA A TOTHOM)

Després de treballar les dues idees principals (la por a parlar en públic es pot controlar i li passa a tothom), elaborar col·lectivament o per grups una sèrie de consells per millorar la confiança a l'hora de parlar en públic. Activitat de síntesi que proposa una reflexió i selecció dels consells rebuts en altres activitats de la seqüència. Activitat per desenvolupar a l'aula.

### Objectiu específic

- Reflexionar sobre quins consells els poden ser útils per combatre la por a parlar en públic i rebaixar els nervis que la situació els provoca.

### Objectius d'aprenentatge

Aprendreu a sintetitzar el que heu après sobre la por a parlar en públic en una sèrie de consells que podreu aplicar en diverses situacions en què calgui comunicar-se en públic.

## Desenvolupament

- A partir de consells que han rebut de les persones entrevistades i d'altres consells que han anat sortint a classe i que han après de la seva pròpia experiència, elaborar un decàleg de consells.
- Escriure'ls i, posteriorment, presentar-los davant del grup classe.
- A partir d'aquest decàleg, es pot proposar que qui ho vulgui utilitzar com a tema per a l'exercici final ho pugui fer en format videotutorial, per exemple.

Vegeu l'annex amb una proposta de decàleg.

### Activitat 17. Activitat d'observació i reflexió. *MAKING OF*<sup>1</sup>

Abans de finalitzar aquesta part, i si trobeu adequat fer-ne el visionat, recomanem veure el tutorial "METATUTORIAL" per tal de comprovar tots els aspectes que el youtuber ha tingut en compte a l'hora de crear els diferents tutorials que presenta a *Jo tinc la paraula*.

<https://www.youtube.com/watch?v=FVppSlfx5To>

Preguntes que es poden proposar:

- Què ha tingut en compte el youtuber a l'hora de preparar el contingut que diu?
- Què tindríeu en compte si haguéssiu de crear el vostre propi tutorial?
- Què trobeu d'efectiu de com presentar els continguts en un vídeo d'aquest tipus?

### 5.3. Després del visionat del vídeo

### Activitat 18. EL VINCLE ENTRE EL TEMA I L'ORADOR/A (L'ALTRA GENT SÓN COM NOSALTRES. T'ESCOLTARAN SI TENS ALGUNA COSA A DIR)

Activitat d'experimentació per treballar com es crea el vincle entre el tema i l'orador a partir de l'experimentació.

Pot servir per a la producció final. Activitat per desenvolupar a l'aula.

#### Objectius específics

- Treballar el vincle entre el tema i l'orador per generar l'interès sobre el tema, primer en l'orador mateix, i en conseqüència generar interès entre el públic que escolta.
- Despertar la motivació de l'alumnat perquè trobi les maneres de generar en el públic ganes d'escoltar i interès pel tema. Sorprendre'l fent-li descobrir aspectes del tema que desconeix.

---

<sup>1</sup> Aquesta activitat la trobareu en totes les unitats dedicades als videotutorials de "Tenim la paraula". Si feu més d'una unitat, no cal que la repetiu cada vegada, podeu escollir en quina unitat la treballareu.

- Treballar la creativitat i l'originalitat per desviar-se d'allò que sempre s'ha fet igual.

### Objectius d'aprenentatge

Apreneu maneres de captar l'interès dels oients perquè s'interessin per la vostra exposició.

### Desenvolupament

- Assignar a cada persona diversos temes per generar una petita intervenció oral.
- L'estudiant ha de buscar la forma d'enfocar el tema perquè li resulti interessant i, de retruc, interessi també la resta de companyes i companys.
- Començar treballant el vincle a través de la *captatio* i a mesura que es comprèn la idea del vincle estendre-ho a tota la presentació.
- En grups de tres, practicar les intervencions orals i comprovar l'efecte que tenen en el públic.

Exemple:

Tema assignat: Els macarrons a la bolonyesa

**Vincle:** Adoro els macarrons perquè em recorden els avis a l'estiu.

**Captatio:** Quan dic "macarrons a la bolonyesa" veig l'àvia i l'avi a Sitges, el mes d'agost: ella enforçant una plata enorme dels meus macarrons preferits i ell assegut a taula esperant-los amb la mateixa il·lusió que jo. Aquesta il·lusió per menjar-me'ls encara em dura avui i és per aquest motiu que tinc moltes ganes d'explicar-vos la recepta de l'àvia.

Vegeu l'**annex**.

### Activitat 19. L'OBJECTIU? TROBAR-LO! (L'ALTRA GENT SÓN COM NOSALTRES. T'ESCOLTARAN SI TENS ALGUNA COSA A DIR)

Activitat per entrenar l'establiment de l'objectiu comunicatiu i conscienciar l'orador de la seva importància. Treball en parelles per establir el tema i l'objectiu comunicatiu. En gran grup comprovació de l'assoliment de l'objectiu.

Activitat per desenvolupar a l'aula.

### Objectius específics

- Trobar i concretar l'objectiu de la intervenció oral per tenir clar el fil conductor del que es dirà i, així, evitar divagar.
- Fer-se preguntes sobre l'acció comunicativa i saber respondre-les.

### Objectius d'aprenentatge

Apreneu a formular l'objectiu comunicatiu d'una exposició oral i a planificar-la en funció d'aquest objectiu.

### Desenvolupament

- Assignar a cada persona diversos temes per generar una petita intervenció oral.

- Cadascú haurà d'escriure la següent informació:
  - Quin és l'objectiu que em proposo amb aquesta intervenció?  
[Informar, persuadir o convèncer, divertir, commemorar.]
  - Si el tema assignat tornés a ser “els macarrons a la bolonyesa”, un objectiu podria ser: persuadir els companys i les companyes que la pasta és molt bona i pot generar molt bons moments al voltant d'una taula.
- Per parelles, cada membre haurà de parlar d'un tema assignat amb l'objectiu molt clar.
- Establir que cada intervenció oral durarà un minut i serà cronometrada pel docent.
- Preguntar a l'altre membre de la parella quin creu que ha estat l'objectiu comunicatiu de l'orador/a i veure si han coincidit i per què.
- A més a més de l'objectiu, es poden concretar i desenvolupar, si es creu pertinent, altres elements de la intervenció oral, com són:
  - Objectiu de l'exposició
  - *Captatio*
  - Idees principals
  - Exemple o exemples que farà servir per explicar una de les idees
- Si es vol continuar treballant l'estructura de la intervenció de cara a les que faran com a projecte final, aquestes preguntes poden ajudar a seguir una estructura lògica i coherent:
  - Per què faig aquesta exposició?
  - Per què me l'han demanat a mi?
  - Què vull aconseguir amb l'exposició?
  - Com la puc fer interessant?
  - Què sap el públic sobre el que estic explicant?
  - Què necessita saber el públic sobre el tema?

## Activitat 20. Activitat de producció: LA MEVA PRODUCCIÓ ORAL

Activitat de producció final que activa tots els continguts treballats al llarg de la unitat didàctica.

Activitat per elaborar a casa amb tranquil·litat.

### Objectius específics

- Aplicar tots els continguts treballats a la unitat didàctica.
- Fer-se preguntes sobre l'acció comunicativa i saber respondre-les.

### Objectius d'aprenentatge

Apreneu a aplicar el que heu après en aquesta unitat, a revisar la vostra exposició i la dels companys per saber quins aspectes feu bé i quins cal millorar.

### Desenvolupament

- Escollir un tema que apassioni cadascú. Animar l'alumnat nouvingut a parlar d'algun tema relacionat amb la seva cultura d'origen.
- Desenvolupar l'esquema i l'estructura de la intervenció oral.
- Establir la durada que tindrà.
- Fer una bona preparació del contingut, assajar-lo oralment a casa, veure què es pot millorar i què es pot desenvolupar millor. Proposar a l'alumnat amb més dificultats que ho mostrin abans al docent o a algun company/a per obtenir-ne feedback i ajuda.
- Enregistrar-se per veure's i decidir quins canvis fer i què mantenir.
- Enregistrar-se per a la producció final i definitiva.
- Cada estudiant farà una coavaluació d'una producció final d'un/a company/a amb la rúbrica adjuntada.
- Cada estudiant s'autoavaluarà amb la rúbrica corresponent a l'autoavaluació.

Per fer aquesta activitat trobareu a l'**annex** diversos suports.

Aquesta proposta podria ser una idea llavor per incorporar l'oralitat als concursos de Sant Jordi del centre o bé crear un concurs de narració oral, de lectura en veu alta o de cançó improvisada.

També es poden engegar clubs de lectura, clubs d'oratória, grups d'improvisació, espais de conversa, que tinguin una periodicitat.

### **Activitat 21. Activitat de tancament: RECAPITULEM!**

Activitat de recapitulació i d'autoregulació sobre les experiències positives viscudes al llarg de la unitat, els aprenentatges que es volen desenvolupar i les dificultats que es volen gestionar.

Activitat en gran grup per desenvolupar a l'aula

#### **Objectiu específic**

- Fer una valoració de la unitat de forma conjunta: compartir les impressions, sensacions i aprenentatges a partir de la producció final i de la sèrie d'exercicis que han anat duent a terme, així com del fet de tenir una avaluació per part d'un/a company/a de la classe.

#### **Objectius d'aprenentatge**

Aprendreu a reflexionar i a compartir què heu après fent aquesta unitat i com ho heu après i on ho podreu aplicar.

#### **Desenvolupament**

- Animar tothom a compartir les impressions, sensacions i aprenentatges a partir de la producció final i de la sèrie d'exercicis que han anat duent a terme, així com del fet de tenir una avaluació per part d'un/a company/a de la classe.
- Crear un mural (analògic o digital) en què cadascú amb papers de tres colors (verd, groc i taronja) escriu experiències positives que ha après (verd),



aprenentatges que vol anar desenvolupant (groc) i dificultats que té i que desitja gestionar (taronja).

- Veure l'annex amb les idees clau que poden ajudar a fer una última recapitulació de la unitat.

## 6. Exemples de tutorials per als alumnes sobre la por a parlar en públic

En el context del programa “Tenim la paraula”, que el Departament d'Educació impulsa des del curs 2019-2020, s'han previst un seguit d'actuacions que interpel·len directament l'alumnat de secundària i batxillerat sobre l'ús i la millora de la comunicació oral tant a l'aula com en altres contextos d'interacció.

Una d'aquestes actuacions és el I concurs “Jo tinc la paraula”, que té com a objectiu provocar la reflexió per part de l'alumnat de secundària i batxillerat sobre els components que fan que la comunicació oral sigui eficaç. Amb un enregistrament de vídeo, com si fossin youtubers, podran expressar-se i comunicar les seves idees, opinions, dubtes, experiències, etc.

### Tutorial per a 1r i 2n d'ESO

Títol del tutorial: [Por a parlar en públic: la solució](#)

Mireu aquest videotutorial finalista del concurs “Jo tinc la paraula” de la categoria A per a primer i segon d'ESO del curs 2020-2021.

Després de mirar-lo, completeu aquesta taula:

Què t'ha agradat més?	
Què no t'ha agradat?	
Quins són els continguts clau que tracta el tutorial?	

### Tutorial per a 3r i 4t d'ESO

Títol del tutorial: [Segueix connectat](#)

Mireu aquest videotutorial finalista del concurs “Jo tinc la paraula” de la categoria B per a tercer i quart d'ESO del curs 2020-2021.

Després de mirar-lo, completeu aquesta taula:

Què t'ha agradat més?	
Què no t'ha agradat?	

Quins són els continguts clau que tracta el tutorial?	
---	--

## 7. Bibliografia i webgrafia

### BIBLIOGRAFIA

- VILÀ, Montserrat; CASTELLÀ, Josep M. (2014). *10 idees clau: Ensenyar la competència oral a classe. Aprendre a parlar en públic*. Barcelona: Graó.
- GUIX, Xavier (2005). *Mientras me miran. Hable en público sin perder la calma*. Barcelona: Ediciones Granica.

### WEBGRAFIA

- Videotutorial subtitulat: <https://www.youtube.com/watch?v=E9uTDTDQP4c>
- **Videotutorial *La por a parlar en públic* de “Tenim la paraula”:** <https://www.youtube.com/watch?v=9Izne1GuePE&list=PLNfGkP4uiNpYwD5-BioPJkXGDOuYDSyt->
- Vídeo *Quins recursos tinc per afrontar la por?*, de Mar Arcos: <https://youtu.be/dXX4WU4li4w>
- Vídeo *Com funciona la por a parlar en públic?*, de David Guzmán: <https://youtu.be/GEH79Sp9zB4>
- <https://www.spcsalut.org/capsula/que-es-por.html>
- **Conversa amb David Bueno: Per què no podem decidir amb por? Què en diu la neuroeducació:** <https://vimeo.com/400894958>
- <https://ca.sweatthefilm.org/como-controlar-los-nervios-5261-2705>
- **Vídeo *How stress affects your brain* [Com l'estrès afecta el nostre cervell], de Madhumita Murgia (en anglès):** <https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE>

## 8. Annexos

### ACTIVITAT 3

EQUIP:					
QUÈ ENS AGRADA DE PARLAR DAVANT DELS ALTRES?	QUÈ NO ENS AGRADA DE PARLAR DAVANT DELS ALTRES?	PREFERIM FER LA PRESENTACIÓ INDIVIDUALMENT O EN GRUP?	COM ENS SENTIM ABANS DE FER LA PRESENTACIÓ?	COM ENS SENTIM DURANT LA PRESENTACIÓ?	COM ENS SENTIM DESPRÉS DE FER LA PRESENTACIÓ?

## ACTIVITAT 7

### TRANSCRIPCIÓ COMENTADA DEL VÍDEO

#### LA POR DE PARLAR EN PÚBLIC

**00:00 - 00:03** [*Música i apareix el títol del programa TENIM LA PARAULA*]

[*PRESENTACIÓ de qui és i què farà en aquest tutorial: 00:04 - 00:20. Diu DE QUÈ PARLARÀ*]

**00:04 - 00:07** Hola, soc la Laura Grau [*apareix el seu nom i cognom sobreescrit en pantalla. Reforç escrit de la informació important que es diu oralment*] i parlarem [*pla més curt d'ella*] de com expressar-nos millor. [*Tall i canvi de pla*]

**00:08 - 00:20** [*Presenta el recurs de l'exemple i ho fa mitjançant tres exemples de menys a més probable*] A la vida hi ha moltes coses que fan por: trobar-te un assassí en sèrie [*a la part inferior dreta apareix una imatge que representa l'assassí en sèrie amb un so de crit*], fer "pònting" [*apareix la imatge d'una figura saltant d'un cim*] o posar m'agrada [*apareix la fotografia d'un noi amb la imatge d'un cor al mig*] a una foto vella d'algú mentre li estàs repassant el perfil... [*tall i canvi de pla més curt d'ella*] i més si just després te'l trobes pel carrer. [*Canvi a pla més general d'ella*] Però el que no ha de fer por és parlar en públic i avui, precisament, us vull parlar d'això. [*Aquí acaba d'especificar encara més de què vol parlar*]

**00:21 - 00:25** [*Desapareix el pla de la Laura i apareix una imatge gràfica amb el títol CAPÍTOL 1 POR DE PARLAR EN PÚBLIC i la música*].

**00:25 - 00:45** [*INTRODUCCIÓ al tema de la por: PARLA DEL TEMA*]

Està clar que hi ha coses pitjors: [*tall de pla*] què preferiries [*comença a aparèixer la imatge d'un plat d'amanida i se sent el zumzeig d'unes mosques que també apareixen en la imatge juntament amb unes emoticones que il·lustren fàstic. Tota la imatge es tenyeix amb un filtre verdós*], parlar en públic o menjar-te aquella amanida amb maionesa que hi ha a la nevera des de fa quatre dies? [*Torna la imatge amb els colors habituals*]

Cal que respongui? *[To irònic] [Tall de pla]* Parlar en públic o que la teva mare *[apareix pel costat inferior esquerre una fotografia retallada d'una nena petita simulant que és la Laura]* ensenyi aquelles fotos de quan eres petita? Què? *[tall de pla]*, comparat amb això no n'hi ha per tant, oi? *[To irònic. Interpel·la l'audiència amb l'"oi?"] [Tall de pla]* A més, la majoria de coses que fan por a la vida no es poden controlar. *[Apareix de sobte algú disfressat que espanta la Laura, ella fa "ai!" i esclata a riure]* Ai! Ha ha ha! *[Introdueix el seu riure, se la veu també vulnerable amb l'ensurt] [Tall i canvi de pla més curt d'ella]* En canvi, la por a parlar en públic, sí.

**00:46 - 1:06** *[COS CENTRAL del tema de la por de parlar en públic]*

Aquí hi ha tres P que es poden treballar: la P de *[apareix del costat esquerre la paraula PERSONALITAT en verd]* personalitat, treballar com som. La P de *[apareix del costat esquerre la paraula PREPARACIÓ en verd i se situa sota de la paraula PERSONALITAT]* preparació, pensar abans de fer-ho. Ei, i la tercera P no és la de pensar, aquesta no compta. I la tercera P, *[apareix del costat esquerre la paraula PRÀCTICA en verd i se situa sota de la paraula PREPARACIÓ. Així queden les tres paraules sobreescrites perquè les recordem]* la pràctica. I en fi, ja sabeu què és la pràctica... *[la Laura fa una pausa, se sent un redoblament de tambors que anuncia que dirà alguna cosa de forma imminent. Tall i canvi de pla més curt d'ella]* Practicar! Tres P contra una, la *[apareix de la part inferior la paraula POR en vermell i més gran que les altres tres paraules]* por. No hi ha color *[es queda una sola P de les de color verd i aquesta acaba fent desaparèixer, xocant contra ella, la P de POR]*, i per celebrar-ho ho podeu rematar amb la P de postureig *[aquí la Laura de forma divertida, i amb un joc de zooms de la càmera i del gest, interpreta el postureig]*.

*[Tall i canvi de pla]*

**1:07 - 1:40** *[DESENLLAÇ del vídeo]*

També hi ha una cosa que em vaig plantejar fa temps, *[tall de pla]* només em passa a mi? *[Recurs de la pregunta retòrica que convida l'espectador/a a fer-se la pregunta i*

*empatitzar amb la Laura*] [*Imatge de la Laura amb un filtre grisós i una veu amb eco que repeteix la pregunta “Només em passa a mi?” sense mirar a càmera*] Només em passa a mi? Doncs aquest problema és com el de mirar de separar les bosses del súper [*canvi de pla*], el té gairebé tothom, però si tot i així encara us fa cosa parlar en públic [*tall de pla*], [*fa una proposta de dues accions que poden ajudar el públic a superar la por de parlar en públic*] heu provat [*apareix la imatge d'un globus de pensar a l'alçada del cap de la Laura i una música que representa que estem imaginant el que diu*] [*1a acció que proposa*] alguna vegada la tàctica d'imaginar-vos els oients despullats? Jo ho faig sempre [*l'experta ens diu que ho fa sempre, per tant és un consell d'algú amb experiència que pot servir a l'espectador/a*] i no tinc por de parlar en públic. [*Tall de pla*] Qui pot posar portes a la imaginació? [*Frase dita amb distorsió de la seva veu*] Però en realitat la millor tècnica [*2a acció que proposa l'experta, fa servir les paraules “la millor tècnica”*] és pensar que els altres són gent com nosaltres [*tall i canvi de pla més curt d'ella*], ni millor ni pitjor, i que si t'estan escoltant és perquè tens alguna cosa a dir. [*Tall i canvi de pla més curt d'ella*] En fi, [*ja marca que el vídeo s'acaba*] només hi ha una excusa per tenir por de parlar en públic, si entre el públic us trobeu un assassí en sèrie [*apareix ella vestida d'assassí, fent una posició d'ensurt i la imatge es torna tota amb filtre vermell acompanyada d'un crit*], llavors sí, surt corrents! [*Torna a fer servir l'exemple de l'assassí en sèrie, que ja l'ha anat utilitzant en diversos moments del vídeo*]

**1:41 - 1:51** [*CONVIDA el públic a participar en el concurs*]

I ara demostra que tu tens la paraula. Participa al concurs “Jo tinc la paraula” i explica'ns quina és la teva manera de vèncer la por de parlar en públic. També pots explicar en quines situacions has tingut por de parlar en públic.

**1:51 - 1:54** [*Ensenya el plat amb amanida i maionesa, recurs que havia fet servir a l'inici del vídeo, per emfasitzar la idea que aquest plat és molt més perillós que parlar en públic*]. Això sí que fa por!

**1:54 - 2:01** [*Imatge gràfica amb el títol del vídeo i la informació de les xarxes socials*]

#### **ASPECTES GENERALS DE LA LAURA**

- Sempre mira a càmera.
- Sempre és molt expressiva amb les mans, amb el cap (fa molts moviments amb el cap) i amb la cara (moviment de celles i de boca).
- Fa servir l'humor i la ironia per treure ferro al tema de la por.

#### **ASPECTES GENERALS DEL TUTORIAL**

- Molts talls i canvis constants de pla (de general a pla més curt i viceversa) que donen dinamisme al vídeo.
- Introducció d'elements gràfics i conceptes sobreescrits, que serveixen per reforçar la seva importància, combinats amb música i efectes especials.
- Quan ella parla no hi ha música, excepte quan ja introdueix la part final i convida a la participació en el concurs.

## ACTIVITAT 8

### Com em puc tranquil·litzar abans d'una presentació

- Respirar profundament.
- Beure aigua.
- Posició corporal oberta o posició de poder.
- Aturar-me i fer una pausa si veig que estic massa nerviós/osa.
- Haver practicat oralment diverses vegades i haver cronometrat el temps.
- Portar un bon guió que m'ajudi si en algun moment em perdo.
- Haver preparat les preguntes que em faran després de la presentació.
- Haver enregistrat i visionat algun dels assajos en vídeo.
- Pensar que tinc l'oportunitat d'explicar un tema que els altres no coneixen o no coneixen tant com jo.
- Pensar que estic aprenent i que sempre ho podré anar polint i millorant.
- Tenir ganes de comunicar allò que he preparat.



## IDEES CLAU A TENIR EN COMPTE ABANS D'UNA PRESENTACIÓ

# IDEES CLAU

### A TENIR EN COMPTE ABANS D'UNA PRESENTACIÓ:

- RESPIRAR PROFUNDAMENT UNES QUANTES VEGADES ABANS DE COMENÇAR
  - MOURE EL COS PER ACTIVAR-ME (POT SER BALLANT!)
  - ESCALFAR UNA MICA LA VEU PER TENIR-LA A PUNT. HO POT FER AMB LA "RRRRRR" I JUGAR AMB DIFERENTS ENTONACIONS
  - VISUALITZAR EL LLOC DE LA PRESENTACIÓ I COM SERAN ELS PRIMERS MINUTS: POTSER COMENÇA ALGÚ ABANS QUE TU, COM PUJARÀS A L'ESCENARI,...)
  - ARRIBAR ABANS PER PODER COMPROVAR QUE EL SUPORT VISUAL I L'ÀUDIO FUNCIONEN BÉ ABANS D'INICIAR LA PRESENTACIÓ
  - TENIR AIGUA AL COSTAT PER BEURE QUAN LA NECESSITIS
  - TENIR PARAULES ANOTADES, NOMS, CONCEPTES QUE ET SEMBLIN DIFÍCILS I TENIR-LOS A MÀ QUAN ELS PUGUIS NECESSITAR, AMB UN GUIÓ MOLT BREU
  - RECORDA QUE ESTÀS EXPLICANT EL TEMA AL TEU GRUP I QUE HAS DE MOSTRAR ENTUSIASME I MOTIVACIÓ PEL CONTINGUT QUE EXPLIQUES
  - SI T'HAS PROPOSAT DE MILLORAR ALGUN ASPECTE, CENTRA'T EN AQUEST. A POC A POC I BONA LLETRA, NO HO VULGUIS CANVIAR TOT DE COP
  - PER SI DE CAS: "CONFIAR EN MI, UNA PERSONA QUE HA TREBALLAT LA PRESENTACIÓ, QUE TINC GANES D'EXPLICAR-HO AL GRUP I QUE, ENCARA QUE PASSI ALGUNA COSA, PODRÉ CONTINUAR, PERQUÈ TOTHOM S'EQUIVOCA I A PARTIR DE L'ERROR APRENC"
- T'ANIRÀ MOLT BÉ, JA HO VEURÀS!

## ACTIVITAT 9

Quin aprenentatge puc extreure de la dificultat que em suposa una determinada activitat? Si estic nerviós/osa és que m'importa allò que faré. Quan t'acostumes a posar nerviós/osa?

Escriu aquí **pensaments negatius** que t'hagin passat pel cap abans de fer una presentació:

Ex.: "Segur que em sortirà fatal."

"Em quedaré en blanc i faré el ridícul."

I ara transforma cada pensament negatiu en un d'alternatiu que sigui més realista (i positiu).

### **PENSAMENT NEGATIU**

"Segur que em sortirà fatal."

### **PENSAMENT ALTERNATIU**

"M'ho he preparat molt bé, a veure si ho puc fer com als assajos."

### **PENSAMENT NEGATIU**

"Em quedaré en blanc i faré el ridícul."

### **PENSAMENT ALTERNATIU**

"Si en algun moment em perdo, faré una pausa i utilitzaré el guió que m'he preparat."

CURIOSITAT: Diuen que Salvador Dalí era molt tímid i que el seu truc per vèncer els nervis dels primers instants d'un discurs era imaginar-se que tothom del públic tenia un cagalló a sobre del cap. Això el feia somriure i començava a parlar.

## ACTIVITAT 10

Per tal que els estudiants puguin autoavaluar-se el grau de nerviosisme abans de començar a fer una presentació, una escala que està validada i es pot emprar és el SUDS (Wolpe, 1973).

### El termòmetre - SUDS

(Wolpe, 1973)

Valora el teu grau de nerviosisme abans de fer la presentació en una escala del 0 al 100. Imagina que pots posar una xifra que mesura la teva sensació de nerviosisme segons aquesta escala.

- 100 L'ansietat/por/incomoditat que mai hagis sentit.
- 90 Ansietat extrema.
- 80 Molta ansietat. No em puc concentrar.
- 70 Força ansietat. Interfereix en l'actuació.
- 60 Ansietat de moderada a força.
- 50 Ansietat moderada. Incomoditat, però puc continuar amb l'actuació.
- 40 Ansietat de suau a moderada.
- 30 Ansietat lleu. No interfereix en l'actuació.
- 20 Ansietat mínima.
- 10 Despert/a i en alerta. Bona concentració.
- 00 Totalment relaxat/da.

## ACTIVITAT 11

### Estructura de la presentació oral

#### **CAPTATIO BENEVOLENTIAE**

Seduir i cridar l'atenció. És el primer contacte amb el públic. Moment en què estableixes el diàleg amb qui t'escolta i on presentes el to i l'estil de la presentació. Aquest moment és el que pots fer servir perquè la imaginació del públic viatgi amb la teva, on situes el públic en el teu espai per guiar-lo per les diferents parts del teu missatge. Però aquest instant anomenat *captatio* ha de ser molt breu i a continuació has d'introduir el tema, dir de què parlaràs.

#### **ALGUNS TIPUS DE CAPTATIO**

- Fer una pregunta directa o retòrica (si és directa, estigues preparat/da per si el públic no respon).
- Explicar una història personal.
- Jugar amb l'humor.
- Explicar una situació que t'acaba de passar i que està relacionada amb l'exposició.
- Citar algú famós o no tan famós.
- Mostrar una dada (xifres, percentatges).
- Jugar amb el misteri (que descobreixes més tard).
- Imagineu-vos que... / Sabíeu que...

Segons Vilà i Castellà (2014).

**DIR DE QUÈ PARLARÉ: INTRODUCCIÓ.** Aquest és el moment en què presentes el tema i situes el públic perquè et pugui anar acompanyant sense perdre's.

**PARLAR-NE: COS DEL DISCURS.** El cos del discurs és la part més sòlida, el que vertaderament aguanta la presentació. Necessitem unes idees clau, bàsiques, sobre les quals basem la nostra proposta. Aquestes idees les recolzen dades, estudis, investigació, exemples, històries. Necessitem evidències que justifiquin aquests punts clau.

**DIR DE QUÈ HE PARLAT: CONCLUSIÓ.** Aquí recollim els punts més importants. Els recordem per si algú s'ha perdut o no ens ha escoltat. Li facilitem l'escolta i la retenció dels punts essencials.

**PATAPAM: ABRAÇADA FINAL.** És el moment en què ens acomiadem del públic i el deixem amb una sensació concreta. Pot ser de joia, d'esperança, d'il·lusió, de desesperança, de tristesa, d'impotència. Com vols que la gent es quedi després de la teva presentació? Quin gust vols que tingui el final del teu discurs? Això, evidentment, ho has de saber abans de confeccionar el discurs.

És molt recomanable que comencis preparant:

1. Les idees principals amb tot el contingut (dades, exemples...)
2. Un resum del que has dit i la conclusió
3. La *captatio* i la introducció

És molt més senzill saber com començar si ja saps què diràs.

## ACTIVITAT 11

### Exemples de guions

#### GUIÓ IDEES CLAU (nivell expert)

##### CICLE DE L'AIGUA

###### 0. El valor de l'aigua

###### 1. Estats:

- 1.1. Sòlid: gel
- 1.2. Líquid: refresc
- 1.3. Gasós: núvols

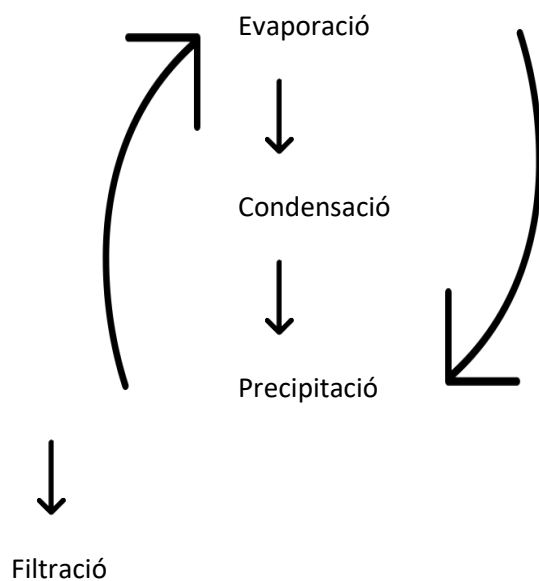
###### 2. Cicle de l'aigua (4 fases):

- 2.1. Evaporació de l'aigua de la terra
- 2.2. Condensació en forma de núvols
- 2.3. Precipitació en forma de pluja
- 2.4. Filtració a la terra

#### GUIÓ IDEES CLAU (nivell consagrat)

##### CICLE AIGUA

- Vital
- Estats (+ exemples)  
sòlid, líquid, gasós
- Cicle aigua: 4 fases (dibuixar a la pissarra)



## ACTIVITAT 12

El proper cop que hagi de fer una presentació oral, centra't en allò que et posa més nerviós/osa i que vulguis millorar.

Apunta-ho, per ser-ne ben conscient. Si hi ha diversos aspectes que vols millorar, escull-ne només un. Centra't en aquest i, quan acabis la presentació, escriu:

	Com ha anat?	Què has millorat?	Com t'has sentit?
PRESENTACIO 1			
PRESENTACIO 2			

I ara, reconeix-te aquesta petita victòria. Has escollit un tema que volies millorar i ho has fet. Ara ho has de celebrar i et pot anar bé escriure-ho com si fos un diari personal:

*“Avui, dijous 23 de novembre, he volgut centrar-me en la mirada al públic. A l'inici de l'exposició he començat mirant la Carla i el Marc (els meus millors amics) perquè em feien sentir més tranquil·la. Després, he anat ampliant la mirada i he pogut anar mirant més persones. M'he sentit bé i m'he adonat que ho puc fer. Visca!”*

## ACTIVITAT 13

### EMOCIONS

TRISTESA	ALEGRIA	RÀBIA	INDIGNACIÓ	ENAMORAMENT
SORPRESA	POR	FELICITAT	DISGUST	VERGONYA

### COM HO HA TRANSMÈS?

VEU	MIRADA	EXPRESSIÓ FACIAL	GEST	POSICIÓ DEL COS
- TO AGUT, MITJÀ, GREU - VELOCITAT RÀPIDA, MITJANA, LENTA - VOLUM ALT, BAIX	- MIRADA AL PÚBLIC - MIRADA AL TERRA - MIRADA A L'AIRE	- SOMRIURE - GANYOTA - CELLES ARRUFADES	- OBERT / ENGANXAT AL COS - ABUNDANT / POBRE/ESCÀS - REPETITIU	- ESPATLLES ENCONGIDES - POSICIÓ OBERTA / TANCADA - ESTÀTIC / MOVIMENT



**ACTIVITAT 15:**

**COM SE SENTEN RESPECTE A L'ACCIÓ DE PRESENTAR ORALMENT?**

<b>PERSONA ENTREVISTADA</b>	<b>QUAN CONEC EL TEMA A LA PERFECCIÓ</b>	<b>QUAN HE PREPARAT LA PRESENTACIÓ AMB TEMPS</b>	<b>QUAN CONEC EL PÚBLIC</b>	<b>LES PREGUNTES QUE EM FACI EL PÚBLIC</b>	<b>EM DONES ALGUN CONSELL?</b>
-					
-					
-					
-					
-					
-					

### CONSELLS PER MILLORAR LA CONFIANÇA A L'HORA DE PARLAR EN PÚBLIC

---

**SEGURETAT PERSONAL.** Sigues tu mateix/a, mostra't tal com ets, no busquis presentar-te davant dels altres amb una imatge que no sigui la teva. Accepta't perquè t'acceptin els altres.

**CONSCIÈNCIA DE MAJORIA.** Els nervis a l'hora de parlar en públic afecten la majoria de persones, fins i tot molts oradors consagrats. Tingues present que aquest problema no és només teu. Abans de tu molts altres l'han hagut d'afrontar i l'han superat.

**CONEIXEMENT DEL TEMA.** Prepara molt bé el contingut de la teva intervenció i procura defensar allò en què de debò creguis. Si estàs implicat en el que dius i ho coneixes bé, les paraules et sortiran soles.

**EXPERIÈNCIA I ASSAIG.** Exercita sovint l'expressió oral en públic i assaja habitualment les teves intervencions. Acostuma't a variar de registre i a usar paraules diferents per a una mateixa idea. La pràctica i els anys t'ajudaran a guanyar seguretat i autoestima.

**PREPARACIÓ FÍSICA.** Procura estar en plenes facultats físiques i mentals, ben descansat i ple d'energia. No mengis ni beguis massa; no prenguis substàncies excitants ni tranquil·litzants. Posa't roba còmoda amb la qual et sentis a gust. Abans de parlar, relaxa't i respira profundament.

**CONTACTE AMB L'AUDITORI.** Mira als ulls del públic i pensa que són allí per escoltar-te. És inevitable que et jutgin, però no són els teus enemics. Són persones com tu i molts d'ells també es posen nerviosos quan han de parlar en públic.

**AUTOCONFIANÇA.** Pensa positivament, visualitza la situació amb anterioritat i, si cal, simula que et sents segur (simular-ho per als altres pot valer per creure-s'ho un mateix).

**PREPARACIÓ DE L'INICI.** Treballa de manera especial en la introducció del teu discurs. Com que els nervis solen ser més intensos en començar, si superes amb èxit els primers minuts la resta pot ser molt més senzilla d'encarar.

**ORDRE I CONTROL TÈCNIC.** Prepara bé i ordena't el guió, les anotacions, fotocòpies, diapositives, etc. Si utilitzes ordinador, projectors o altres aparells electrònics de la sala, assegura't que funcionen i són compatibles amb els teus propis suports. Prepara també alternatives per si s'espatllen (algunes tecnologies semblen especialitzades a fallar en el pitjor moment).

**SUPORTS AUDIOVISUALS.** Utilitza suports audiovisuals, que creen interès i focalitzen l'atenció del públic, apartant la seva mirada de tu i donant-te espai per asserenar-te, i fins i tot per no estar tan pendent de tu mateix.

**REACCIÓ DAVANT L'ERROR.** Si t'equivoques o et quedes en blanc, no t'enfonsis, no és una catàstrofe irreversible. Pren-te el teu temps, consulta tranquil·lament els teus papers i continua amb el tema. Continua sempre, passi el que passi. Si el conjunt del discurs és correcte, l'incident pot quedar en una anècdota o bé pot ser oblidat. I, a més, et mostra més humà.

*10 idees clau: Ensenyar la competència oral a classe*, de Montserrat Vilà Santasusana i Josep Maria Castellà.

---

### **Cita Ortega Font**

*I si em quedo en blanc?* Una de les coses que causen pànic als oradors novells és quedar-se amb la ment en blanc a mig discurs. Vegem alguns recursos que es poden utilitzar en aquest cas:

- Reconèixer-ho obertament, però sense demanar disculpes ni oferir explicacions.
- Repetir el darrer que s'ha dit amb altres paraules.
- Formular una pregunta al públic. De vegades, la millor defensa és l'atac.
- Saltar-se la part del discurs on s'era i continuar per la següent.
- Fer un resum del que s'ha tractat fins aquell moment.
- Resumir el darrer que s'ha dit.

Cal destacar que aquests darrers tres trucs es poden utilitzar només si l'orador té molt ben preparat el guió.

*Com parlar bé en públic*, de Joana Rubio i Francesc Puigpelat.

**ACTIVITAT 18**

<b>QUINA HA ESTAT LA CAPTATIO?</b>	<b>EREN CLARES LES IDEES PRINCIPALS?</b>	<b>HA FET SERVIR EXEMPLES?</b>	<b>COM HA ACABAT LA PRESENTACIÓ?</b>

## ACTIVITAT 20

### PLANTILLA D'AUTOAVALUACIÓ D'UN DISCURS ORAL - AUTOAVALUACIÓ

BABAI, Esmat; TAGHADDOMI, Shahin; PASHMFOROOSH, Roya. (2016). *Speaking self-assessment: Mismatches between learners' and teachers' criteria*. Language Testing.

---

Has realitzat un discurs sobre un tema concret. Escribe primer els teus criteris personals d'autoavaluació. Després, fes un visionat del teu vídeo i posa't una nota de l'1 al 10. Finalment, a la part dels comentaris, escriu sobre les forteses i les parts més dèbils del teu discurs.

---

#### CRITERIS PERSONALS D'AUTOAVALUACIÓ

---

---

---

---

ORADOR/A: \_\_\_\_\_

PREPARACIÓ: \_\_\_\_\_

PERSONALITAT: \_\_\_\_\_

PRÀCTICA: \_\_\_\_\_

LA TEVA VALORACIÓ: \_\_\_\_\_

## CRITERIS DE PUNTUACIÓ SOBRE EL DISCURS

**1. EFECTIVITAT COMUNICATIVA** (claredat de les idees i comprensibilitat del discurs)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**2. CONFIANÇA** (discurs sense ansietat)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**3. ADEQUACIÓ A LA SITUACIÓ COMUNICATIVA**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**4. ORGANITZACIÓ** (estructura i coherència de les idees)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**5. GESTIÓ DEL TEMPS** (ajustament al temps demanat)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Puntuació total: ...../50

## PLANTILLA D'AVUACIÓ D'UN DISCURS ORAL - COAVUACIÓ

BABAI, Esmat; TAGHADDOMI, Shahin; PASHMFOROOSH, Roya (2016). *Speaking self-assessment: Mismatches between learners' and teachers' criteria*. Language Testing.

---

Un/a company/a ha realitzat un discurs sobre un tema concret. Escriu primer els teus criteris personals de coavaluació. Després, fes un visionat del seu vídeo i posa-li una nota de l'1 al 10. Finalment, a la part dels comentaris, escriu sobre les forteses i les parts més dèbils del seu discurs.

---

ORADOR/A: \_\_\_\_\_

AVALUADOR/A: \_\_\_\_\_

MANIFESTACIONS DE LA POR:

---

ESTRATÈGIES DE COMPENSACIÓ DE LA POR :

---

LA TEVA VALORACIÓ: \_\_\_\_\_

### IDEES CLAU DE LA UNITAT DIDÀCTICA

- Tothom té pors i aquestes es poden treballar de forma individual i de forma col·lectiva. Ajudem-nos entre tots i totes.
- Identificar què és allò que ens fa més por de l'acció de parlar en públic per poder-ho treballar de mica en mica, i això voldrà dir treballar-se un/a mateix/a.
- Fer una bona planificació de tot allò que constituirà el discurs.
- Fer assajos orals del discurs per controlar allò que es diu i com es diu. A més a més, aportarà confiança en l'orador/a.
- Ara que has entès com se senten els companys i companyes, pots ser més tolerant i respectuós/osa.
- Saber que la resta del grup també té dificultats per expressar-se o per parlar davant dels altres pot fer que et sentis més tranquil·la.
- Tant important és saber parlar com saber escoltar qui parla.
- Tenir molt clar quin és l'objectiu del discurs abans de començar-ne la preparació.
- És habitual que et sentis molt nerviós/osa i que, en canvi, els i les companyes no notin aquests nervis quan et veuen parlar.
- Enregistrar els assajos per poder anar-te avaluant i decidir què canvies i què mantens del discurs.
- És necessària una actitud de voler explicar el tema, de voler-lo compartir amb les companyes i els companys de classe.