

Tipologia d'activitat: Tornada a la calma

Material: Cap

Descripció de l'activitat

Tot el grup es situa en rotllana mantenint la distància mínima de seguretat entre les participants. El joc consisteix a anar passant l'energia entre totes les persones. Com es pot passar?

1. Una persona comença passant l'energia cap a la persona del seu costat:
 - Per passar l'energia cap a la dreta, es fa un moviment amb el braç dret cap a la persona a qui es passa l'energia. Al mateix temps, s'exclama "HÁ!".
 - Per passar l'energia cap a l'esquerra, es fa un moviment amb el braç esquerre cap a la persona a qui es passa l'energia. Al mateix temps, s'exclama "HÁ!".
2. Para cambiar el sentido de la energía:
 - Se exclama "¡HAKUN!" levantando y bajando el brazo con el puño cerrado. Si a una persona le llega la energía con un "¡HÁ!", puede cambiar el sentido y devolver la energía a la misma persona diciendo "¡HAKUN!".
3. Para pasar la energía a una persona del círculo que no esté justo al lado:
 - Se dice "¡WAKA!" y el nombre de la persona a quién se le pase la energía. Al mismo tiempo, se señala con una pierna a la persona nombrada.

Preguntes per a la reflexió:

- Us ha agradat el joc?
- Quina manera de passar l'energia us ha agradat més?
- Com us heu sentit durant el joc? Per què?
- Creieu que aquest mateix joc sense posar-li ganes hagués sortit igual?
- En el vostre dia a dia, quines coses us motiven més? I quines coses us motiven menys?
- Quines estratègies utilitzeu quan alguna cosa no us agrada i us sentiu desmotivades?