

# El mirall *encantat*



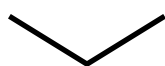
# El mirall *encantat*



## COM ES JUGA?

- 1 — Es formen parelles i es col·loquen una persona enfront de l'altra.
- 2 — Una de les persones comença fent moviments lents amb les mans, els braços, la cara o tot el cos.
- 3 — L'altra persona ha d'imitar aquests moviments com si fos el seu reflex en un mirall.
- 4 — És important que els moviments siguin tranquils i clars, perquè la parella pugui seguir-los sense dificultat.
- 5 — L'activitat es pot fer sense parlar, fent servir només el cos, la mirada i els gestos.
- 6 — Després d'una estona, es canvien els papers: qui guiava passa a imitar i qui imitava passa a guiar.
- 7 — Per acabar, es pot comentar com s'han sentit guiant i com s'han sentit seguint l'altra persona.

**PROPOSTA:** Es pot posar música de fons. La parella pot moure's seguint el ritme de la música i expressant el que aquesta música transmet: calma, alegria, misteri, energia...



# El mirall *encantat*

## VALORS DEL JOC

---

**Atenció:** els nens i nenes han d'observar amb cura la seva parella per poder seguir els seus moviments. Això afavoreix la concentració i la capacitat d'estar presents en el que està passant.

---

**Respecte pel ritme de l'altre:** qui guia ha de tenir en compte el seu company o companya, fent moviments que puguin ser seguits. Això ajuda a comprendre que no totes les persones van al mateix ritme i que és important adaptar-se.

---

**Cooperació:** l'exercici només funciona si les dues persones col·laboren. Cal crear una connexió entre ambdues i moure's de forma conjunta.

---

**Paciència:** els moviments lents ajuden a frenar la impulsivitat i a esperar el ritme de l'altra persona. L'activitat ensenya a no precipitar-se i a mantenir la calma mentre es juga.

---

**Sensibilitat emocional:** si s'utilitza música, els nens i nenes poden connectar amb el que la música els fa sentir. Això afavoreix l'expressió emocional i la capacitat de transformar una sensació interna en moviment.

---



**COMPARTEIX**

# El mirall *encantat*



#CaixaProinfància  
#CampamentsAEscena  
#JocsdEstiu  
#FundaciólaCaixa