

Títol:	EL MIRALL ENERGÈTIC (Jocs corporals)
Objectiu de la Sessió:	Afavorir l' atenció , concentració i alliberament energètic .
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

IMITACIÓ ENERGÈTICA I RELAXACIÓ (Execució)

Què farem? Imitarem els moviments d'un company fets amb molta energia, per després caure relaxats.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Els alumnes es posen en parelles un davant de l'altre.
Fase 1 (Proposta)	Un fa una proposta gestual fent servir moviments amb molta energia .
Fase 2 (Imitació)	El company que té al davant ha d' imitar-lo exactament .
Fase 3 (Relaxació)	En acabar, cauran a terra en actitud de relaxació (distensió).

OBSERVACIONS

QUÈ CAL FER?	
Variant	Es pot fer al ritme d'una música enèrgica .