



L'ESCALA DE LA FELICITAT

GIMCANA AMB JOCS CURS PER A INFANTS



A partir de
4 anys



20 - 25
persones



1.00 h - 1.30 h

OBJECTIUS

- Gaudir d'una estona de lleure mitjançant diferents jocs.
- Treballar la felicitat i l'alegria mitjançant l'activitat.
- Descobrir el que ens produeix la felicitat.

INTRODUCCIÓ

L'alegria és una de les emocions bàsiques que, entre altres funcions, ens convida a l'acció. La podem definir com l'estat d'ànim més confortable en el que ens podem trobar i sentir-la ens genera dopamina a l'organisme. Podem dir que la felicitat no és un estat absolut sinó un camí que construïm, entre altres, sentint-nos alegres.

Per l'activitat representarem aquest camí com una escala amb diferents graons que hem d'anar pujant per arribar a la nostra meta. L'ascens no sempre és fàcil però si el fem en companyia i pas a pas ens semblarà molt més lleuger.

ABANS DE COMENÇAR

Cal disposar d'un espai ampli, a l'exterior o l'interior, sense objectes que ens impedeixin moure'ns i desplaçar-nos amb total llibertat.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Per l'activitat necessitem un àrbitre de la felicitat. Aquest serà el/la responsable de dinamitzar les diferents proves de la gimcana i determinarà si els deixa avançar en l'ascens (només els ha de permetre continuar si la prova ha estat superada i si han participat tots els membres del grup). En el cas que l'àrbitre no doni el seu vistiplau, els participants hauran de decidir si volen repetir la prova o intentar subornar l'àrbitre fent alguna cosa que el faci feliç... tot s'hi val!

En superar cadascun dels graons els participants hauran de deixar escrit en el mural preparat per l'ocasió -amb el dibuix d'una escala- allò que han sentit fent l'activitat.

GRAÓ DE L'ENTUSIASME

Es farà una rotllana, dempeus o asseguts, amb totes les persones del grup excepte una que es col·locarà al centre. La persona del mig haurà de guanyar-se un lloc a la rotllana fent riure a algú.

Quan ho aconsegueixi, el rialler/a perdrà el seu lloc i haurà d'aconseguir-ne un de nou amb el mateix procediment.

GRAÓ DE COMPLICITAT

El participants, asseguts a terra fent una rotllana, hauran d'aconseguir aixecar-se tots alhora sense tocar el terra amb les mans. S'hauran de coordinar per fer-ho ja que si algú toca el terra o no ho fa de forma simultània s'haurà de tornar a començar.

GRAÓ DE LA FAMÍLIA

Cada participant tindrà 5 gomets. L'objectiu del joc es desfer-se dels gomets enganxant-los a resta sense que se n'adonin.

Si a l'enganxar el gomet la "víctima" se n'adona, aquest no serà vàlid i podrà venjar-se desfent-se d'un dels seus gomets.

El primer en quedar-se sense gomets guanya el joc. En cas que s'allargui, guanya qui tingui menys gomets passat el període de temps que es consideri.

GRAÓ DE LA VIDA

Es tracta del joc dels disbarats en el que la resposta a la pregunta realitzada és la primera paraula que se'ls passi pel cap. Cal fer una ronda sencera de preguntes i respostes per tal de decidir, entre tots, quina ha estat la resposta més divertida i/o esbojarrada.

GRAÓ DE L'ESPLAI

S'escriu el nom de tots els participants en papers (com si es tractés de l'amic/ga invisible) i es reparteixen en dos grups (el número 1 i el número 2). Als membres del grup 1 es repartiran els papers amb els noms dels intriguents del grup 2 i al revés.

A la senyal de l'àrbitre de la felicitat tots els participants hauran de trobar un amagatall. Amb la segona senyal caldrà indicar un dels dos grups i aquests hauran de sortir del seu amagatall per trobar la persona de qui tenen el nom per portar-la al centre del terreny de joc.

GRAÓ DE LA FELICITAT

Tots els jugadors i jugadores seuen en rotllana excepte un o una que ha de tapar-se els ulls amb el fulard (o qualsevol altre objecte). La persona amb els ulls tapats haurà de moure's per l'espai de joc fins trobar algú i aconseguir seure sobre els seus genolls. En aquest moment la persona sobre la que s'ha assegut haurà d'imitar el so d'un animal: si endevina qui és es canviaran els rols; en cas contrari haurà de continuar buscar a algú a qui descobrir.

VARIANT DEL JOC

Per tal d'afegir-hi més dificultat (en funció del grup d'edat o fins i tot si es vol adaptar amb l'equip de monitors i monitores), en cadascun dels graons es repartirà a totes les persones participants un tros de paper, però només un tindrà escrita la paraula "INFELIÇ". El seu rol serà intentar boicotejar l'activitat del moment sense que se li noti que ho està fent expressament. Si algú el delata tornarà a ser, de nou, una persona "FELIÇ"; si algú és delatat erròniament, el grup pagarà una penyora, en funció de la prova que s'estigui realitzant. Les penyores podran ser les següents:

- Entusiasme: si riuen més d'una persona, han de tornar a començar.
- Complicitat: no poden parlar.
- Família: afegir un gomet més a tothom.
- Vida: posar una cançó de fons molt coneguda per tal de distreure mentre les dues persones del seu costat la van cantant.
- Esplai: alguna de les persones que busquen a la resta s'hauran de tancar els ulls per buscar-les.
- Felicitat: hi haurà una persona que podrà perseguir, també amb els ulls tapats, a la persona que està buscant la resta de la gent. Si l'atrapa, hauran de tornar a començar.

MATERIAL

- Mural amb l'escala de la felicitat (amb 6 graons)
- Gomets
- Papers de colors
- Material per escriure
- Fulard (o algun altre objecte per tapar-se el ulls).

Què t'ha semblat? No oblidis compartir-ho!



@esplaismcecc

#InstropeccionatMCECC