

<b>Tema:</b>	<b>Subtema:</b>
Metodología de mediación <i>dia</i>	Principio Orientar
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Tiempo:</b>
Esta fiesta	5 minutos
<b>Intención:</b>	<b>Materiales:</b>
- Crear un ambiente de relajación - Liberar energía a través del movimiento dinámico, música y canto	Salón amplio
<b>Conocimientos/Habilidades:</b>	
- Escucha - Concentración	
<b>Productos/Evidencia:</b>	
Ninguno	
<b>Instrucciones:</b>	
<p><b>Inicio</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Invitar a los participantes a colocarse en círculo.</li> </ol> <p><b>Desarrollo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mencionar que la actividad consiste en bailar y cantar al ritmo de la siguiente melodía: "Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir, todo aquello que yo haga lo tienes que repetir". (Música de Far West, Little Grown Jung). Ejemplo: "A aplaudir, a aplaudir, todo el mundo a aplaudir..." "A chiflar, a chiflar, todo el mundo a chiflar..." "A _____ a _____ todo el mundo a _____..." "A _____ a _____ todo el mundo a _____..."</li> <li>Entonar la canción y pedir a los participantes que la canten y realicen las acciones.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Las líneas indican las distintas acciones que puede mencionar para que las realicen: bailar, abrazar, saltar, marchar, etcétera.</p> <p><b>Cierre</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Invitar a los participantes a regresar a su lugar.</li> <li>Conversar con el grupo sobre la pertinencia y aplicación de este ejercicio.</li> </ol>	
<b>Preguntas reflexivas:</b>	
<p>¿Para qué nos sirve realizar este tipo de ejercicios? ¿Qué cambios pueden realizarse sin que se pierda la intención del ejercicio?</p>	



**Sugerencias/Adaptaciones:**

Es una actividad recomendable a partir de los 6 años.  
Tomar en cuenta las condiciones del espacio físico y el mobiliario para las acciones que vaya nombrando.

