

Tema:	Subtema:
Metodología de mediación <i>día</i>	Principio Orientar
Nombre de la actividad:	Tiempo:
El 7	5 minutos
Intención:	Materiales:
- Distender el cuerpo - Favorecer la atención	Ninguno
Conocimientos/Habilidades:	
- Atención, coordinación y equilibrio	
Productos/Evidencia:	
Ninguno	
Instrucciones:	
<p>Inicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compartir la intención del ejercicio. 2. Invitar a que se distribuyan en el espacio, tomando distancia con el compañero. <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Modelar las instrucciones mientras se van dando. 2. Pedir a los participantes que se pongan de pie. 3. Indicar que van a separar los pies, de tal forma que queden alineados a la cadera y a alargar la espalda. 4. Explicar que va a haber siete rondas. En la primera “Sacudir” el brazo derecho y, mientras lo hacen, contar hasta siete. “Sacudir” el brazo izquierdo y contar hasta siete. “Sacudir” la pierna derecha y contar hasta siete. “Sacudir” la pierna izquierda y contar hasta siete. 5. Realizar los mismos movimientos en las rondas restantes, pero el conteo se disminuye. Ejemplo: segunda ronda 6-6-6-6-, en la tercera ronda es 5-5-5-5, cuarta ronda es 4-4-4-4, quinta ronda 3-3-3-3, sexta ronda 2-2-2-2, quinta ronda 1-1-1-1. 6. En la última ronda después del conteo de 1-1-1-1, liberar la energía haciendo un movimiento diferente con el cuerpo y dar una gran exhalación. 7. Verificar que las indicaciones sean comprendidas por los participantes. 8. Realizar el ejercicio junto con los participantes. <p>Cierre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitar a que dos o tres participantes compartan cómo se sienten después de realizar el ejercicio. 	
Preguntas reflexivas:	
<p>¿De qué me hice consciente? ¿Qué se transformó en mi cuerpo?</p>	



Sugerencias/Adaptaciones:

Si algún participante tiene problemas de salud puede únicamente estirar los brazos y piernas sin ejercer presión en las extremidades.

