

<b>Tema:</b>	<b>Subtema:</b>
Metodología de mediación <i>día</i>	Principio Orientar
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Tiempo:</b>
Zip zap	5 minutos
<b>Intención:</b>	<b>Materiales:</b>
- Liberar energía a través del movimiento - Fomentar la atención y concentración - Fomentar la coordinación	Ninguno
<b>Conocimientos/Habilidades:</b>	
- Concentración, atención	
<b>Productos/Evidencia:</b>	
Ninguno	
<b>Instrucciones:</b>	
<p><b>Inicio</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compartir la intención del ejercicio.</li> </ol> <p><b>Desarrollo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir al grupo que se ponga de pie y forme un círculo.</li> <li>2. Explicar que harán el siguiente movimiento: aplaudir, voltear solamente el torso y decir la palabra al mismo tiempo: ZIP si es a la derecha, ZAP si es la izquierda.</li> <li>3. La persona que está al lado a donde volteó el participante anterior, debe hacer el mismo movimiento, hacia el lado que prefiera.</li> <li>4. Si alguien se equivoca, el turno regresa al participante anterior.</li> <li>5. Para aumentar el nivel de dificultad del ejercicio se pueden agregar las palabras BOING, que significa cambio de lado; SAMBA, que significa que todos deberán bailar y cantar una canción de samba; y, por último FREAK OUT, en donde todos tienen que gritar e ir al centro del círculo para cambiar de lugar.</li> </ol> <p><b>Cierre</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preguntar cómo se sienten después de haber hecho el ejercicio.</li> </ol>	
<b>Preguntas reflexivas:</b>	
<p>¿Cuál es el beneficio de realizar un ejercicio que implica un alto nivel de atención? ¿En qué otros contextos puedes usar este ejercicio?</p>	
<b>Sugerencias/Adaptaciones:</b>	
Este ejercicio es muy recomendable para cambiar la energía del grupo a media jornada, cuando empieza a decaer.	

