



“Filas coordinadas”

Objetivo: Fortalecer la convivencia entre las personas trabajadoras buscando espacios de movilidad dentro del trabajo que al mismo tiempo les generen emociones positivas.

Factor de impacto: Calidad de vida laboral y estrés, trabajo en equipo.

Tamaño del grupo: Cualquier número de integrantes.

Material utilizado: Se requiere de un espacio que permita la movilidad de las personas.

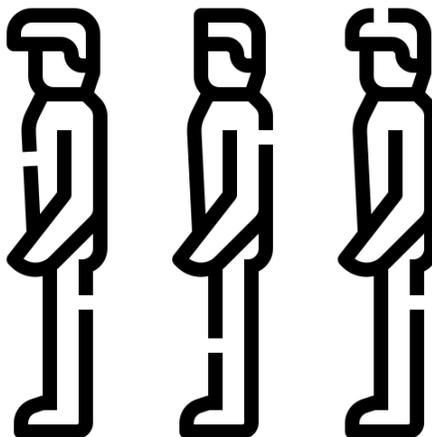
Tiempo requerido: 20 minutos.

Método:

1. En esta dinámica hay que considerar 7 números primarios que indican un movimiento en específico:

1) Salto hacia el frente
2) Salto hacia atrás
3) Salto a la derecha
4) Salto a la izquierda
5) Sentadilla
6) Media vuelta a la derecha
7) Media vuelta a la izquierda

2. Las personas participantes deberán colocarse en fila india, colocando su mano derecha en el hombro de su compañero.





3. La persona encargada de implementar la dinámica deberá dar la indicación de que en todo momento la fila debe de trabajar de manera coordinada sin quitar la mano del hombro de su compañero y dará a conocer el movimiento que pertenece a cada número.
4. Después de dar a conocer el movimiento que pertenece a cada número podrá iniciar diciendo de manera aleatoria cada uno de los números.
5. Si se desea añadir dificultad se pueden realizar combinaciones con los números primarios por ejemplo:

15) Salto al frente y sentadilla
22) Dos saltos hacia atrás
56) Sentadilla y media vuelta
13) Salto al frente y salto a la derecha
42) Salto a la izquierda y salto hacia atrás
31) Salto a la derecha y salto hacia enfrente