

# ¡JI, JA, JÚ!

15 ⌚ min

*Los estudiantes se transmiten energía*



## DIMENSIONES DE APRENDIZAJE

---

### Conocimientos

- Experimentar el proceso de transferencia energética.
- Experimentar el proceso de activación de energía y transferencia.

### Habilidades

- Proactividad.
- Concentración.

### Actitudes

- Respetar los turnos del juego.
- Participar activamente en el desarrollo del juego.

## MATERIALES

---



No se utilizan  
materiales

# ¡JI, JA, JÚ!

15 ⌚ min

## ENTRADA SIMPÁTICA SUGERIDA

Ahora los invito a hacer una transferencia, pero no se asusten, no tienen que transferir plata ni nada por el estilo. A continuación, vamos a transferir energía a través del movimiento. Al igual que el calor, que pasa de un cuerpo a otro, la energía puede ser compartida. Traspasemos y recibamos energía a través de este juego mágico llamado: ¡JI, JA, JU!

## META

Hacer una secuencia de movimientos sin equivocarse.

## MODALIDAD

Todos juntos

## INSTRUCCIONES

### 1. ESPACIO

Los estudiantes se ubican en círculo. Todos deben juntar las palmas, entrelazar los dedos y dejar solo los índices estirados. Sus manos deben permanecer así durante todo el juego.

### 2. INICIO

El profesor designa quien da inicio a la dinámica. El alumno indicado, debe enviar la energía a uno de sus compañeros dirigiéndose a él y llevando sus brazos estirados de arriba hacia abajo y diciendo con fuerza: ¡JI!, como blandiendo una espada.

### 3. RESPUESTA

El estudiante que reciba debe responder haciendo un movimiento con los brazos desde abajo hacia arriba y diciendo con fuerza: ¡JA! Rápidamente, los compañeros que estén a sus costados deben mover los brazos en dirección hacia su estómago, como si lo estuvieran partiendo por la mitad y gritar: ¡JU! Finalmente, el alumno debe enviar la energía a otro integrante del círculo haciendo el mismo movimiento que el primero, es decir, de arriba hacia abajo y gritando: ¡JI!

### 4. REPETICIÓN

La dinámica se repite cada vez con mayor rapidez. Los alumnos que se equivocan en alguno de los movimientos o se retrasan en su ejecución, pierden y abandonan el círculo.

### 5. ENERGÍA

Mientras se desarrolle el juego, el profesor les dice a los alumnos que se imaginen enviando, recibiendo y manteniendo la energía a través de los movimientos y las palabras mágicas: JI, JA, JU.

*Pasar a la reflexión*

## PREGUNTAS SUGERIDAS

- ¿Qué les pareció esta transferencia energética? ¿Qué sintieron?
- ¿Cómo podemos definir la energía?

## ENSEÑANZA

Este juego nos permite activar nuestro cuerpo, sumar energía y transferirla a otros a través del movimiento. Nos permite entender que si queremos energizarnos, en vez de sentarnos y reposar, debemos activar el cuerpo, adoptando las posturas correctas.