

# Nos coordinamos. 1, 2, 3

<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En principio, el objetivo de la actividad solo es romper el hielo, pero se puede utilizar para reflexionar sobre el trabajo en equipo y la cooperación.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– No es necesario.</li> </ul>

## INSTRUCCIONES

1. Les pedimos que formen parejas y que sigan las siguientes instrucciones.
2. Explicamos que primero contarán 1, 2 y 3 repetidamente y de forma alternativa, es decir, una de las personas de la pareja dice el primer número y la otra el siguiente. Dejamos unos 20 segundos para que lo hagan.
3. Informamos que ahora incrementaremos un poco la dificultad: cada vez que se diga 1, la persona que lo diga debe saltar. Les dejamos unos 30 segundos.
4. Anunciamos que ahora incrementaremos aún un poco más la dificultad. Seguirán haciendo como hasta ahora, pero añadimos que, cuando se diga 2, quien lo diga debe tocar la nariz de su compañero. Les dejamos unos 30 segundos.
5. Les decimos que, ahora que están bien entrenados, además de lo anterior, cuando se diga 3, deberán chocar las dos manos con su pareja. Les dejamos un poco más de tiempo (aproximadamente 1 minuto y medio) hasta que veamos que, poco a poco, algunas parejas ya consiguen coordinarse siguiendo todas las instrucciones.
6. Finalmente hacemos una reflexión con todo el grupo. Podemos preguntar cómo se han sentido durante la actividad, qué pensaban de ellos mismos y de los demás. Preguntamos qué conexiones ven entre esta actividad y el proceso de trabajo en grupo o el proceso de dejar de fumar.