|  |  |
| --- | --- |
| MAR ADENTRO MAR AFUERA  | El instructor da la indicación que consiste en que los participantes formen un círculo y posteriormente el instructor explica que cuando se diga ¡mar adentro!, van a saltar o dar un paso hacia adentro, cuando se diga ¡mar afuera!, saltan o dan un paso hacia afuera y así se repite combinándolas en forma repetida hasta que vayan saliendo los participantes y que queden uno o dos. Al final se les comenta que le den aplauso al ganador. Esta técnica se sugiere para cuando se han saturado de información o cuando la situación del evento ya a sido muy cansada.  |