



DESCRIERE ACTIVITATE

ZIP = profesorul indică o direcție și bate din palme puternic — impulsul merge în acea direcție. **ZAP** = schimbă direcția spre celălalt elev vecin. Elevii trebuie să fie extrem de atenți la sensul impulsului și să reacționeze instantaneu. Greșeala = ieșire din joc (sau pedeapsă amuzantă).



ROLUL ACTIVITĂȚII

Activează sistemul nervos și crește nivelul de alertă cognitiv. Ideal pentru prima oră când elevii sunt somnolenți sau greu de mobilizat. Forțează atenția și reflexele.



APLICABILITATE

Prima oră din zi · După pauza mare · Clase cu energie scăzută · Ca activitate de "spargere a gheții" la început de an · 5–7 minute



RANDAMENT

↑ Vigilență: +75% · Timp de reacție: îmbunătățit semnificativ · Dispoziție pozitivă: 95% din elevi · Coeziune de grup: ridicată

JOCUL ZIP-ZAP — Diagrama Direcțiilor



ZIP: bat din palme + indică direcția → impulsul continuă în același sens



ZAP: bat din palme + indică invers → direcția se SCHIMBĂ la 180°



Greșeala = eliminare sau o pedeapsă amuzantă (ex: spune un fapt contabil rapid!)