

FICHA DE JUEGOS Y DINÁMICAS

Variantes de algunos juegos realizados en el módulo uno y tres. El orden de los juegos sería para una sesión de primer encuentro con un grupo de personas adultas que van a trabajar la expresión y la creatividad, en una sesión de unas dos horas y media.

Fase 1 y 2. Presentación e introducción (25 minutos)

Todos los participantes del taller se han descalzado y están dispuestos a entrar en las dinámicas. Hay música tranquila de fondo.

NOMBRE: ME LLAMO Y ME SIENTO

Variante del juego “Ronda de nombres” y “Me pica”

¿Cómo se juega?

Creamos un círculo, nos observamos todas y la facilitadora indica que vamos a hacer unas respiraciones profundas y a sentir los pies. Después de unas respiraciones indica que vamos a jugar al juego de ME LLAMO Y ME SIENTO. El juego tiene tres partes:

- la primera decir nuestro nombre al círculo y sentarnos, uno a una.
- la segunda, todos sentados decimos de nuevo “Me llamo y me siento...” e indicamos cómo nos sentimos.
- la tercera, el resto del grupo ha de repetírselo a la persona que lo ha dicho “Te llamas... y te sientes...” haciendo un gesto específico que exprese ese sentimiento.

Otras consignas

Tratamos de decir lo primero que nos venga a la cabeza.

Variantes

Si el grupo es muy grande solo se repetirá el sentimiento entre todos y se actuará como la persona que se presente indique.

Objetivos

Desde un plano más mental y racional, romper el hielo, conocernos y recordar nuestros nombres. Hacer sentir el espacio como un lugar donde podemos expresarnos libremente desde nuestras emociones. Y empezar a jugar con traducir palabras, sensaciones y pensamientos en expresión corporal.

NOMBRE: DESCUBRIENDO EL ESPACIO

Variante de “Caminatas con música y encuentros en la 3ª dimensión” y “Saludos amistosos”

¿Cómo se juega?

Nos toca descubrir este nuevo espacio en el que nos encontramos. Vamos a imaginar para ello que somos astronautas y acabamos de salir de nuestra nave espacial.

Como flotando nos vamos moviendo por el espacio prestando mucha atención a todo lo que nos encontramos con mirada curiosa, sin interactuar con nada, simples observadores buceando por este espacio.

Con la consigna PUERTA desde la voz en off encontramos una puerta que abrimos y nos lleva a otros lugares (nos va acompañando la música) donde debemos movernos e interactuar de distintas maneras.

1. PUERTA 1. Una sala, estamos todos metidos en una sala y empezamos a saludarnos con la mirada, gestos o palabras cortas.
2. PUERTA 2. Una avenida muy transitada en el corazón de una super ciudad. Vamos muy acelerados todos, podemos hablar por teléfono, comer algo rápido, chocarnos con los demás y decir un rápido disculpa o nada... Cerramos puerta (portazo de estrés)

3. PUERTA 3. Un pueblo, nos saludamos de forma cotidiana contándonos alguna anécdota del día.
4. PUERTA 4. Un garito de baile. Interactuamos bailando
5. PUERTA 5. Una comunidad espiritual hippy. Nos saludamos muy cariñosamente sintiendo que vibramos de amor incondicional.
6. PUERTA 6. En un planeta donde se habla idioma marciano
7. PUERTA 7. En un templo de samurais en la china

Objetivos

Romper el hielo entre las compañeras e ir integrándonos en el espacio y las posibilidades que podemos crear en él a través de nuestra imaginación.

Variantes

Todas las puertas que queramos ir imaginando desde la voz en off que puede ser dicha por algunos compañeros.

Participantes

Todo el grupo

Material

Opcionalmente un bastón de palabra para la voz en off

NOMBRE: EL ZAPATO APESTOSO

Variante del juego “La pelota caliente” y “Disparar los nombres”

¿Cómo se juega?

Hay dos consignas, zapato apestoso, significa repugnancia y nos alejamos de quien lo lleve. y zapato de cristal que nos atrae y nos juntamos mucho a quien lo lleve. Nos vamos moviendo por el espacio y a una le llega el zapato apestoso a las manos porque la facilitadora dice su nombre y ha de cogerlo. Todos queremos alejarnos de esa persona. Pasa lo contrario con quien lleva el zapato de cristal. Quien lleva el zapato de cristal, para dárselo a otra persona, ha de decir un nombre y lanzárselo. El zapato apestoso para dejar de llevarlo ha de llegar al zapato de cristal pero es difícil porque siempre está rodeado de gente.

Objetivos

Ver que nos sabemos los nombres de las compañeras, calentar un poco más el cuerpo con las carreras y divertirse.

Materiales

Dos zapatos diferentes

Fase 2. Calentamiento (20 minutos)

NOMBRE: TWISTER HUMANO

Variante del “Frente con frente”

¿Cómo se juega?

Nos colocamos en un círculo por parejas y una persona en medio va indicando uniones de partes del cuerpo que tienen que realizar las parejas. Ha de contar hasta cinco para que se formen las estatuas en el momento en que una estatua cae o se mueve en el margen de esos 5 segundos todas se desestructuran y cambian de pareja. La persona sin pareja será la que dicte partes del cuerpo.

Objetivos

Entrenar la rapidez mental, el liderazgo y quitarnos las vergüenzas al contacto físico.

Variantes

Se puede comenzar con una pareja e ir uniéndolas en cuartetos y sextetos. Dando también más segundos para configurar el twister humano.

Participantes

Todo el grupo

NOMBRE: PEGA-REPELE

Variante de "Pega-Repele"

¿Cómo se juega?

Nos vamos moviendo libremente por el espacio y la facilitadora va dando consignas de pega que significa pegarse a algún compañero o repele que significa alejarse lo más posible, añadiendo variante de pega pega que indica pegarnos al suelo lo más posible o repele repele que indica alejarnos del suelo lo más posible buscando saltar o agarrarnos a las paredes.

Objetivos

Calentar el cuerpo, agilidad mental y física

Fase 3. Juegos y dinámicas (50-60 minutos)

Aquí trabajaremos más específicamente con los juegos que desarrollen la expresión corporal y oral con los cuerpos de los niños ya relajados y estimulados tras el calentamiento.

NOMBRE: 1, 2, 3 CUENTAMELO OTRA VEZ

Variante del 1, 2, 3, pollito inglés

¿Cómo se juega?

La mitad del grupo juega y la mitad observa.

El que la queda es el que mira a la pared y dice la consigna de 1, 2, 3 CUENTAMELO OTRA VEZ. Lo hará tres veces. Antes de empezar el que la queda dirá un cuento popular en voz alta y los que juegan tienen que hacer estatuas que tengan que ver con el desarrollo del cuento. Introducción, nudo y desenlace, según van avanzando hasta la pared. El que la queda manda atrás a los que se mueven y también a los que preguntándoles cual es su rol repiten algo dicho ya por otro compañero o no son muy convincentes en su explicación de su estatua. El público sirve de apoyo para retirar o no a alguien hacia el puesto de salida.

Objetivos

Entrenamos la precisión de la expresión corporal a través del cuerpo desde la espontaneidad y la rapidez mental en la creación de estas imágenes corporales.

Participantes

Todo el grupo

NOMBRE: CREANDO NUEVOS ROLES

Variante del juego de roles

¿Cómo se juega?

Nos colocamos por parejas y creamos supuestos de los personajes que nos dicta la facilitadora. Primero tendremos que escribir todo lo que asociemos a esos personajes que nos van dictando y después ¡Sorpresa! Tendremos que inventarnos otra manera de actuarlos. Si a un personaje que la facilitadora había dicho neutro lo hemos imaginado hombre, lo haremos mujer, si era rudo, interpretaremos dulce, si era malo, lo haremos bueno... Serán personajes muy definidos a los que solemos tener muchos supuestos y prejuicios asociados.

Después de haber hecho el análisis escrito, oralmente reinventaremos nuestro personaje. Por ejemplo, una pareja de novios puede transformarse en una pareja de dos abuelitos o una pareja

homosexual, o dos niños pequeños que se hacen novios en la guardería; persona que caza y lobo pues puede ser una mujer cazadora que se ha comprado un lobo blanco precioso para irse a cazar con él por el ártico...

Después deberán compartirse oralmente los personajes con el resto de compañeras.

Otras consignas

A cada pareja les daremos personajes diferentes que definir primero e interpretar de manera diferente a la definida después, aunque dos o tres parejas coincidirán con los mismos personajes para que después en la puesta en común se vean las diferentes perspectivas creadas.

Objetivos

Destruir prejuicios sociales y aprender a crear personajes nuevos

Material

Papel y lápices o bolígrafos

NOMBRE: EL TRADUCTOR

Variante de "El traductor"

¿Cómo se juega?

Usando los personajes que hemos creado en el juego anterior vamos a colocarnos en cuartetos y todos los cuartetos en fila. Añadimos a estos personajes que hablan en idiomas desconocidos para el otro. Hemos pedido ayuda a un representante, que es de la otra pareja con la que nos hemos juntado. Después de esto, irán dos a un lado, dos al otro, enfrentándonos con el que era nuestra pareja.

Cuarteto a cuarteto van saliendo al centro a representar una parodia en la que nos cuentan algo sobre estos personajes. Primero habla una pareja y la traduce e interpreta la otra pareja y luego cambiamos los roles.

Objetivo

Desarrollar la atención a nuestros compañeros en sus historias, la memoria de lo que nos contado de sus personajes y la creación oral espontánea.

Fase 4. Relajación y puesta en común (25-30 minutos)

NOMBRE: LA BOTELLA BORRACHA

¿Cómo se juega?

Nos levantamos lentamente y todo el grupo en círculo muy juntos, tocándose los hombros, se escoge a una persona que va al medio con los ojos cerrados. Con el cuerpo estirado y duro se va dejando mover sin doblar rodillas ni caderas mientras que los compañeros lo vamos moviendo. Cada uno dura lo que tarde en relajarse y confiar verdaderamente. Vamos pasando todos por el círculo.

Objetivo: Generar confianza desde la relajación del cuerpo

NOMBRE: CÍRCULO DE MIMITOS

Variante del círculo del módulo de Escritura creativa

¿Cómo se juega?

Nos colocamos en círculos y la facilitadora va guiando la canción de "Rompo un huevo en tu cabeza..." para hacérsela al compañero cuya espalda tenemos en frente. Después de soplar en el cuello. Dejamos un momento de respiración profunda para sentirnos, con las manos en el corazón del compañero, creamos una respiración conjunta.

Después de ello la facilitadora propone regalar al cuello de nuestro compañero una palabra inspiradora.

Objetivo: Ir reduciendo la energía de actividad y relajando el cuerpo a la vez que nutrirnos de cariño.

NOMBRE: LA ESPIGA

Hacemos una espiga tipo trenza aprovechando que estamos ya sentados y cerca uno de los otros. Ponemos la cabeza en la barriga del compañero y suspiramos profundamente para sentir la respiración y luego con movimientos de la cabeza buscar hacer cosquillas al compañero para que se ría. Si no se producen risas se pueden usar las manos.

Objetivo: Generar más confianza y cariño en el grupo y crear la risa para cierre

RELAJACIÓN FINAL

Vamos quitando la cabeza de encima del compañero y buscando un espacio cómodo en el suelo donde tumbarnos y conectar con la música relajante y con todas las sensaciones vividas en la sesión. Guiamos una meditación de llevar todo lo aprendido al corazón y expandirlo por todo el cuerpo visualizando el flujo sanguíneo.

PUESTA EN COMÚN

Tras la relajación volvemos a un círculo, la facilitadora comparte los beneficios del juego y la risa y compartimos la sensación con la que nos quedamos de lo vivido, las dificultades y la motivación que nos llevamos para seguir trabajando.