Juegos de música y baile

DESCUBRIR QUIEN TIENE EL CASCABEL:

en rueda o varias ruedas si el grupo es muy grande, sentados en el suelo, una persona se pone en el centro con los ojos tapados y las demás se pasan entre ellas un cascabel (mejor pelota con cascabel en el interior) haciéndolo rodar por el suelo. La del centro tiene que descubrir por el sonido quien tiene en sus manos el cascabel antes que se lo pase a otra persona. Si acierta, la persona descubierta pasa al centro y la que estaba toma su lugar en la rueda.

♦ ENCONTRAR POR EL SONIDO: dividir al grupo en dos, tres o más subgrupos con el mismo número de participantes. Sin que nadie oiga a nadie, decir al oído de cada persona de un subgrupo un animal a imitar el sonido (gato, gato peleándose, perro grande, perro pequeño, tigre, mosquito, gallina, etc.). Repetir los mismos animales en los otros subgrupos.

Ahora, indicar que todas las personas cierren los ojos y empiecen a moverse por el lugar, y al dar la señal todos imitan el sonido de su

animal buscando -con ojos cerrados todo el tiempo- a las personas que hacen ese mismo sonido.

Se puede hacer con sonidos de animales, naturaleza, aparatos, máquinas, etc.

Una variante para facilitar la atribución de sonidos consiste en poner a las personas por parejas, tríos o más y que entre ellas elijan el sonido que van a hacer. Luego el juego sigue igual que en la otra versión, indicar que todas las personas cierren los ojos y empiecen a moverse por el lugar, y al dar la señal todos imitan el sonido buscando -con ojos cerrados todo el tiempo- a la/s persona/s que hacen ese mismo sonido.

♦ TATAREAR CANCIÓN CON SONIDOS: puede realizarse a continuación del juego anterior, una vez los participantes se han reunido por sonidos, poner la melodía de una canción conocida como puede ser "Oh Susana" y hacerla tatarear con el sonido que se le ha atribuido a cada uno.

Se puede hacer a modo orquesta, señalando cada vez a una pareja/subgrupo para tatarear, combinando varios o todos a la vez.

♦ EMISORAS DE RADIO: formar grupos de 6-8 personas o menos. Repartir una hoja de papel y un lápiz, y dar un tiempo para que cada grupo apunte el máximo de canciones que se le ocurra y de las que sepan cantar por lo menos una parte. Al finalizar el tiempo, se van alternando los grupos cantando una canción cada vez cada uno. Se eliminan los grupos que se queden sin canciones y gana el que más tenga.

Se puede hacer divertido diciendo en algún momento que canten todos los grupos a la vez.

♦ CANTAR CANCIÓN CON OTRA MELODÍA: entregar por escrito el

estribillo de una canción conocida, uno por participante o subgrupo si el grupo es muy grande. Cada persona o subgrupo cantará el estribillo con la melodía que el facilitador diga, por ejemplo "Noche de paz".

De esta forma, a alguien o un subgrupo podemos pedirle que cante el estribillo de "Bailando" a ritmo de "Noche de paz". Cuanto más diferencia de ritmo y melodía haya entre ambas canciones, más cómico resultará.

♦ CANTAR CANCIÓN CON DIFERENTES ENTONACIONES: escoger una canción e ir pautando con qué entonación la cantará cada participante según sea su turno. Puede ser entonación de voz rota / muy aguda / muy muy bajita / muy estridente / de rana / de gato / de gallo / voz + silbido / con dientes juntos / con labios pegados / como si hubiera algo que molesta entre dientes / con muchas ganas de ir al lavabo / mosqueado / happy flower / etc.

♦ IMPROVISACIÓN CANTANDO: por grupos de cuatro, una persona dirige a las otras tres de la siguiente manera: pide a otras tres personas entre los demás participantes que digan una palabra, combinación de palabras o situación. Luego, el que dirige se pone con un sombrero en la mano detrás de los tres de su subgrupo y a quien se lo ponga en la cabeza, toma la voz cantante e improvisa con lo que han dicho, de modo que según va cambiando el sombrero de cabeza, entre los tres van creando una "canción" incluyendo lo que dijo el público.

♦ BATERÍA HUMANA: por grupos de cuatro, una persona toca la batería formada por las otras tres que se colocan en hilera, de modo que cada vez que el primero toca una parte del cuerpo de cualquiera de los tres, la persona hace un sonido, siempre el mismo sonido para una misma parte del cuerpo.

Una variante es adjudicar a cada persona uno o dos sonidos concretos y cada vez que se toca a una de ellas, por ejemplo en un hombro u otro, reproduce el sonido correspondiente.

♦ DIRIGIR LA ORQUESTA CON SONIDOS: una persona toma el rol de director/a de orquesta poniéndose al frente del grupo que se convertirá en orquesta haciendo cada cual un sonido que previamente se habrá testado haciendo una ronda. La melodía sonará según las pautas de quien dirige, siendo creativo y haciendo destacar el sonido de alguien, que suene más fuerte una parte de la orquesta que otra, haciendo bajar o subir el sonido de todos los componentes, etc.

DIRIGIR LA ORQUESTA CON INSTRUMENTOS: es el mismo juego, sólo que en lugar que los participantes hagan sonidos, se les dará un instrumento para generar la melodía. También se puede hacer entregando uno o dos globos y poner a disposición algunas semillas (garbanzos, lentejas, arroz), piedrecitas o similar para introducir en el interior de algunos globos y así obtener distintas tonalidades, además de dejar palillos chinos a utilizar como baquetas para golpearlos.

Los palillos chinos son por sí solos un buen instrumento para realizar esta dinámica.

♦ MÁQUINA DE LOS SONIDOS: comienza un participante haciendo un movimiento con alguna parte de su cuerpo, como levantar y bajar brazos, abrir y cerrar brazos, girar tronco hacia un lado y otro, o por el estilo, acompañado de un sonido. Se acopla el siguiente participante haciendo su propio movimiento, encajándolo con el movimiento de la anterior persona, haciendo su propio sonido. Sigue otro participante, de nuevo con su propio movimiento y sonido, acoplándose a los compañeros que ya están en la máquina.

De esta forma, todos los participantes (o un grupo de ellos si son

muchos) representarán finalmente una pieza de la máquina de los sonidos en la que todas las piezas forman un engranaje conjunto.

Una vez está la máquina completa, dejar que funcione un tiempo. El facilitador puede dinamizar diciendo que aumente/disminuya la velocidad, pulsando un interruptor figurado de encendido/apagado, etc.

- Una variante es hacer que los participantes dibujen previamente una máquina en una hoja grande de papel y luego indicarles que la representen con sus cuerpos.

- Otra variante es repartir uno-dos palillos chinos a cada uno y con el movimiento de cada persona que se acopla a la máquina, debe chocar sus palillos con las que ya están dentro. En este caso el sonido es el de los palillos golpeando entre sí.

♦ TU CARA ME SUENA: andando por el lugar, al cruzarse con alguien decirle Tu cara me suena a lo que la persona responderá con un ruido o sonido. Después, ésta le dice a la primera Tú cara también me suena y es su turno para responder con un ruido o sonido.

♦ SACAR SONIDOS: por parejas, una persona se tumba boca abajo para empezar y la otra le va a ir dando toques con uno o más dedos, con mayor o menor presión, a lo que la primera responde con el primer sonido que le venga. Luego se pueden usar las dos manos a la vez en diferentes partes del cuerpo, girar para hacer el ejercicio boca arriba, jugar a sacar sonidos por todo el cuerpo.

♦ DUELO CON LA VOZ: por parejas de una en una delante del resto del grupo, ponerse una persona en frente de la otra tomando distancia de unos 6 metros. Cuando el facilitador diga, las dos personas hacen una inspiración profunda y al dar la señal, disparan señalando con su dedo

índice al rival y repiten siempre lo mismo tipo días de la semana, meses del año, un verso, un estribillo o algo similar, con una sola expulsión, no vale volver a inspirar.

Gana el que dure más tiempo de los dos sacando voz .

♦ TANGO CLOWN: por parejas, ponerse muy serias ambas personas entre ellas, con el cuello muy estirado y esquivando la mirada (al estilo tango), pero tomando contacto visual con las demás personas al cruzarse con ellas, haciéndoles todo tipo de gestos y muecas, y volviendo a la seriedad al continuar sólo con la pareja.

♦ CARICATURIZAR MOVIMIENTO Y GESTOS: por parejas, una baila y la otra caricaturiza el movimiento y los gestos de la primera, exagerando aquello que más le llame la atención. Se pueden desplazar por todo el lugar manteniendo contacto visual todo el tiempo para potenciar el juego.

♦ SEGUIR EL MOVIMIENTO: por parejas, una persona se pone delante de la otra, la de detrás se tapa los ojos y pone las manos todo el tiempo en la cintura de la de delante quien se desplazará y moverá por todo el lugar. La persona de detrás deberá estar atenta a sus manos para percibir el movimiento y seguir a la compañera.

♦ BAILE DE LA ESCOBA: se trata del conocido juego en el que todos bailan emparejados (o alguna triada o persona suelta sino están pares) y una persona baila con una escoba o plumero.

Cada vez que el facilitador para la música, las personas cambian de pareja y el que bailaba con la escoba aprovecha para pasársela a alguien.

♦ BAILE COREOGRAFÍA IMPROVISADA: poner una música que tenga una letra que se pueda coreografiar, mejor si la coreografía resulta divertida, exagerada. Se puede hacer de manera individual en rueda o en pequeños grupos.

♦ BAILE COREOGRAFÍA CREADA: formar subgrupos e indicar para todos igual una serie de movimientos, dar un tiempo para que cada subgrupo monte su coreografía con los movimientos indicados dando a conocer previamente el tipo de música que sonará y el tiempo durante el cual tendrán que hacer su baile.

Se puede hacer sin música y que cada subgrupo ponga la canción, melodía o sonido que quiera.

Ejemplo de serie de movimientos: palmada, giro, salto con brazos arriba, salto con brazos abajo separando piernas, alargar brazos hacia adelante con manos flexionadas.

♦ BAILE DEL ROMBO: por grupos de cuatro, las personas se colocan formando un rombo mirando todas en la misma dirección. Empieza bailando la que queda más adelante de las cuatro y las demás imitan. Cuando la que dirige el baile gira un cuarto de vuelta hacia dcha. / izda. / media vuelta, entonces guía el baile la persona que está en esa punta.

Se puede realizar igualmente con grupos de tres personas dejando en este caso sólo el cuarto de vuelta hacia dcha. / izda.

♦ BAILE CON CONSIGNAS: dar consignas para que las personas bailen:

sueltas / por parejas / por tríos / grupos de cinco / (más grandes) / todo el grupo y/o

muy rígidas / muy sueltas / con timidez / exhibiéndose / muy mal / movimientos exagerados / etc.

♦ BAILE EDADES: indicar edades para que las personas bailen como:

niños de 8 años / chicos de 15 / maduritos de 30 / mayorcitos de 40 / abuelitos de 60 / viejecitos de 80 / chavales de 15 (otra vez) / cada uno la edad que le venga bien / la edad que ha escogido dividida por dos / esta edad multiplicada por tres

♦ BAILE POR PARTES DEL CUERPO: bailar moviendo sólo la/s parte/s del cuerpo indicada/s de manera que puede ser una sola parte, combinación de varias o todo el cuerpo.

Ej.: dedos índices / ojos / boca / cabeza / pies / pelvis / piernas / brazos / de cintura para arriba / de cintura para abajo

♦ BAILE SACANDO DEDOS DE UNA MANO: todos los participantes utilizarán los dedos de una sola mano durante todo el tiempo de la dinámica. Empezando por parejas, el facilitador indica el número de dedos total que deberán sacar entre las dos personas para poner en contacto mínimo un dedo con otro. Ejemplo: si se dice 4, una persona puede sacar tres y la otra uno, juntando este uno con alguno de los tres dedos que ha sacado la otra persona.

Así se van indicando diferentes cifras hasta 10 (el máximo que pueden poner las dos personas) para pasar a decir por ejemplo 12 de manera que tendrán que formar grupos de tres o cuatro. Seguir diciendo cifras más o menos elevadas de manera que se tengan que juntar por grupos más amplios.

Cuando los grupos sean superiores a dos personas, se pueden juntar los

dedos en rueda hasta sacar el total que se haya dicho.

♦ BAILE CON ACTITUDES: por parejas, bailar eligiendo un rol cada uno del par en la consigna indicada:

bien-mal / seductor-tímido / emotivo-indiferente / frenético-mínimo movimiento / mareado-estirado

♦ BAILE PEGADOS POR: por parejas, bailar pegados por la parte que indique el facilitador:

- un dedo / dos dedos / una mano / las dos manos

- un hombro / una cadera / un lado del cuerpo

- una rodilla / las dos rodillas / espalda / cabeza

- una oreja / frente / punta nariz

Otra variante es dejar que los participantes escojan la parte del cuerpo con la que se quieren pegar a la pareja, de manera que pueden estar pegados por ej. uno por una oreja y el otro por un hombro, cambiando cada participante de parte cada vez que lo indique el facilitador.

♦ BAILE CON GLOBO (variante del anterior): por parejas, sujetar un globo hinchado con las partes del cuerpo que indique el facilitador:

- con un dedo / dos dedos / una mano / las dos manos

- entre espaldas

- entre lado y lado de los dos

- entre barrigas

♦ DANZA CON GLOBO: por grupos a partir de cinco personas, formar una rueda y sujetar entre persona y persona con las puntas de los dedos -no cogiendo- un globo hinchado.

Bailar/Danzar todos a la vez procurando que los globos no caigan al suelo. Para realizar los movimientos, el grupo no habla, se deja fluir.

♦ TREN CON GLOBOS (variante de BAILAR COMO): formar un tren con todos los participantes (o varios trenes si son muchos) y poner un globo hinchado entre barriga y espalda de todos, aguantándolo de esta manera, sin sujetarlo con las manos.

La persona en cabeza de cada tren, dirige el baile mientras los demás lo imitan. Tras un rato, pasa a la cola y pasa a dirigir el baile el que está ahora en cabeza.

Se trata de que los globos no caigan al suelo (o que caigan los mínimos posible).

♦ MANTEAR GLOBOS DE BUENOS DESEOS: hinchar globos y con rotuladores PERMANENTES (que la tinta no se corra), escribir entre todos en todos los globos deseos positivos, en forma de una o pocas palabras. Ej. "Felicidad", "Amor", "Satisfacción", "Éxito", "Compartir", "Amistad", etc.

Coger una tela ligera y suficientemente ancha para poner todos los globos encima. Sujetarla y levantarla entre todos los participantes repartidos alrededor de ella. Con una música suave y emotiva, mantear los globos mientras de uno en uno (o dos en dos, o más) pasan y bailan por debajo de la tela hasta volver a su lugar.

Al acabar, se pueden explotar los globos sentándose encima de ellos dejando que la energía de los buenos deseos suba por todo el cuerpo.

♦ BAILE SUJETANDO UN PAÑUELO: sujetar un pañuelo o trozo de tela entre dos o más personas dependiendo del tamaño de la pieza. Con una música, las personas bailan/danzan sintiendo a través de la tela hacia dónde va el movimiento, dejando que alguien guíe, guiando, sin guiar... procurando no soltar la tela.

Para realizar los movimientos, las personas no hablan, se dejan fluir.

♦ BAILE CON PAÑUELOS DE COLORES: dar a cada persona un pañuelo grande de un color (mejor sin estampado) y con una música apropiada, bailar cada cual dando juego al pañuelo.

Al decir "cambio", se pueden lanzar todos los pañuelos al aire e intercambiarlos entre los participantes.

♦ BAILAR COMO: en rueda, sale una persona al centro, baila como le apetezca y los demás la imitan. Tras un rato, vuelve a la rueda y saca a alguien para continuar con la dinámica.

La propuesta es que pasen todos por el centro a bailar.

Una variante es que la persona que saca a la siguiente le dice como quién o qué personaje tiene que bailar, por ejemplo, como tal artista, tal personaje de comic, tal animal, etc.

Se puede hacer también en "tren": formar un tren con todos los participantes (o varios trenes si son muchos) y la persona en cabeza de cada tren, dirige el baile mientras los demás lo imitan. Tras un rato, pasa a la cola y pasa a dirigir el baile el que está ahora en cabeza.

Otra manera es por parejas: en este caso puede bailar primero una y luego la otra imita; después cambiar las posiciones. Una vez han bailado e imitado las dos personas, cambiar de pareja para seguir la dinámica.

"Bailar como" es un buen ejercicio de atención y de empatía a la vez que los demás reflejan a la persona que dirige el baile, lo que ven de ella.

♦ BAILAR EL LIENZO: hacer dos subgrupos con los participantes (o más si son muchos) y extender sobre el suelo sujetándolo con cinta de papel, dos trozos grandes de papel de embalar (u otro sobre el que se pueda dibujar) de manera que las personas de cada subgrupo queden repartidas de pie alrededor de cada trozo. Colocar en el centro de cada trozo de papel colores tipo ceras y/o rotuladores.

Poner una música de forma que cada cual en el espacio de papel que tiene frente a sí pueda pintar/dibujar según sienta a la vez que baila/se mueve o intercalando baile/movimiento y dibujo. Al finalizar la música, uno de los dos grupos se sienta y el otro se traslada al lienzo del grupo que se ha sentado para colocarse cada persona frente a uno de los dibujos de ese lienzo.

Poner una música ahora y bailar cada cual según le sugiera ese dibujo mientras la persona que lo ha dibujado y que está ahora sentada, observa el movimiento. Marcar varios cambios girando un sitio a la derecha de manera que cada dibujo sea bailado por varias personas, hasta pasar todas por todos los dibujos o unas cuantas dependiendo de lo numeroso que sea el grupo.

Tras hacer lo mismo con el otro lienzo, cada cual vuelve al dibujo que ha creado para con otra música o la misma con la que se creó, bailarlo de nuevo observando cómo es ahora el movimiento, la sensación, emociones, si ha cambiado algo en la percepción, etc. Finalmente, en rueda todo el grupo entero o en los subgrupos, compartir cómo ha sido la experiencia al ver bailar a otros el propio dibujo, al bailar el dibujo de otros, etc.

♦ CAMBIAR DE ESPALDA: las personas bailan por parejas espalda contra

espalda y al juntarse al lado de otra pareja, las cuatro personas giran hacia dentro rotando sus espaldas, formando nueva pareja de espalda, siguiendo el movimiento y cambiando de esto modo cuantas veces quieran.

♦ RUEDAS DE CAMBIO: formar tres-cuatro ruedas en linea repartiendo el mismo número de participantes en cada una para empezar, cogiéndose de las manos. Girar todas las ruedas en el mismo sentido (derecha o izquierda) y al ritmo de la música, cuando al girar los participantes están cerca de otra rueda, quien lo desee puede soltarse para salir de la rueda en la que se encontraba y pasar a formar parte de la siguiente, siempre volviendo a cogerse de las manos.

De esta manera pueden pasar por todas las ruedas cambiando de una a otra, volviendo a la anterior o pasando a la siguiente consecutiva.