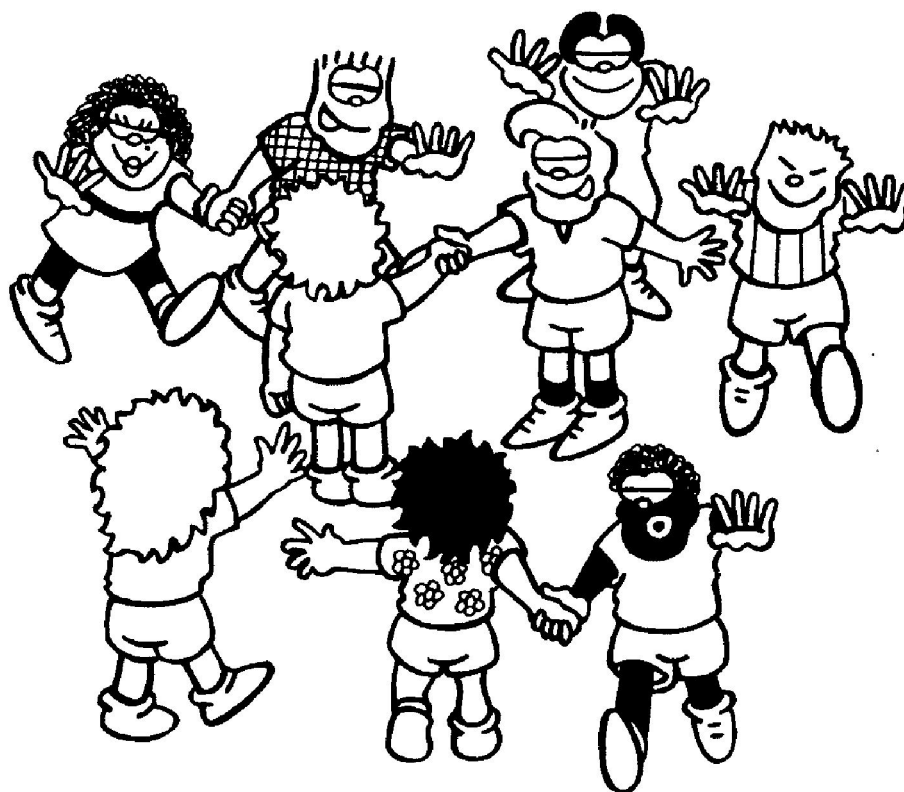


# JUEGOS COOPERATIVOS DE DISTENSIÓN.

*La distensión es común a la esencia del juego no competitivo. Juntamos aquí dinámicas que no van dirigidas de forma específica a algunos de los otros objetivos, simplemente sirven para estar juntas de forma divertida deshaciendo cualquier posible tensión existente.*

*Son útiles para "calentar" el grupo, para tomar contacto, romper una situación de cansancio o de tensión, romper la monotonía, cambiar de una actividad a otra o como punto final del trabajo.*



Disponemos de grabaciones en CD de las actividades que tienen la indicación (CD).  
Si quieres copia de ellas en CD, nos la puedes pedir.  
emilio.arranz.beltran@gmail.com

**Amplia información sobre JUEGOS COOPERATIVOS en:**

<http://www.educarueca.org/spip.php?article574>

## **Reflexión:**

Al terminar una de las siguientes actividades preguntamos:

¿Qué os ha parecido? ¿Os parece divertido? ¿Cómo os sentís? ¿Ha habido algún problema? ¿Cómo los habéis solucionado?

¿Cómo estamos? ¿Estamos tranquilas y sin tensión? ¿Qué cosas nos han producido tensión? ¿Qué podemos hacer para que desaparezcan esos puntos de tensión? ¿Podemos divertirnos y eliminar tensión sin enfrentarnos unas a otras, sin competir?

Habéis visto que hemos jugado todas juntas, no hemos dejado a nadie fuera y nos lo hemos pasado muy bien sin dar ningún golpe a nadie.

## **Compromiso:**

Nos esforzaremos por superar comportamientos que produzcan tensión cambiándolos por otros que nos produzcan satisfacción a nosotras y a las personas que nos rodean.

Buscaremos la forma de divertirnos todas juntas sin molestarnos.

## **A PARTIR DE DOS AÑOS.**

### **1. A LA RUEDA, RUEDA. (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=vWOFFFaZsvU>

<http://www.youtube.com/watch?v=xIMsVA-2R0k&NR=1>

Énfasis: **Distensión, relajación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en círculo en un espacio amplio

Jugamos al corro saltando todas hacia el mismo lado y cantando:

A la rueda, rueda  
de pan y canela.

Damos un besito

(*dan un beso a la de al lado*)

y vamos a la escuela.

Si no quieres ir,

te pones a aplaudir.

Gesticulamos imitando lo que dice la letra especialmente lo que está subrayado.

Al repetir la canción, podemos sustituir lo subrayado por:

- *te pones a escribir,*
- *saltar,*
- *bailar,*
- *toser,*
- *a soplar,*
- *te acuestas a dormir.*

En este caso las niñas y niños se tienden en el suelo y permanecen haciendo como que duermen durante un ratito.

Preguntamos qué otras cosas les gusta hacer y cantamos con lo que les gusta.

Recogido en La casita encantada, Bogotá, 01.

### **2. BUENOS DÍAS, BUENOS DÍAS. (CD)**

Énfasis: **Distensión,** estima.

Coeficiente de cooperación: **8.**

Les decimos que cuando nos vemos, nos deseamos lo mejor, deseamos a nuestras amigas que estén muy bien, que estén contentas y sean felices.

Y nos cantamos una canción con la entonación de *Frère Jacques*.

Buenos días.

Buenos días.

Cómo estás.

Cómo estás.

Yo estoy muy contenta.

Yo estoy muy contenta.

Con ganas de jugar.

Con ganas de jugar.

Lo cantamos varias veces.

En el séptimo verso preguntamos:

Con ganas ¿de qué? ...

En lugar de la palabra subrayada podemos poner otros verbos: estudiar, pintar, hablar, callar, ser buenas amigas ...

### **Reflexión:**

¿Cómo estás? ¿Estás contenta? ¿Estás triste? ¿Estás cansada? ¿Estás preocupada?

Recogido en Casa de niñas Pérez Villamil. 06

### **3. CINCO LOBITAS. (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=T0QGWeOfdc0>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de los animales, de las gallinas, las vacas, los lobos, . . .

Las gallinas no dan de mamar a los pollitos.

Pero las lobas tienen bebés y les dan de mamar.

Y les cantan a sus bebés una canción que dice:



Cinco lobitas  
tiene la loba,  
blancas y negras  
detrás de la escoba.

Cinco tenía,  
cinco criaba  
y a todas ellas  
tetita les daba.

*Se mueve rítmicamente la mano desde la muñeca con los dedos extendidos y separados, apuntando arriba.*

*Muestra siempre la palma de tu mano a la niña, captando su mirada.*

*En el último verso se pone la mano hacia abajo, mostrando el dorso, moviendo los dedos hacia delante y hacia atrás.*

#### **Reflexión:**

Hablamos de niñas blancas y de niñas negras. Hay personas de diferentes colores pero todo lo demás lo tenemos igual.

Todos los bebés toman tetita de la mamá.

#### **4. MIGUEL, MIGUEL, MIGUEL. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

*He traído un aparato del parque del Parque de Atracciones para que lo pasemos bien. Vamos a probar a ver si funciona.*

Me pongo de pie y pido a **una** niña voluntaria que quiera participar.

Se pone de pie a mi lado.

Levanto un brazo con un dedo estirado que se lo coloco sobre la cabeza indicando a la niña que gire sobre sí misma.

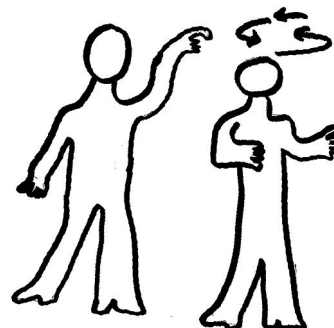
Mientras tanto tarareamos alguna melodía típica de aparato de atracciones.

O cantamos la canción castellana de *Miguel, Miguel, Miguel que la vuelta es al derecho. Miguel, Miguel, Miguel que la vuelta es al revés.*

Luego pido más voluntarias que quieran participar de la atracción y cantamos de nuevo con el **nombre de la niña** que está participando.

Para que sea más participativo lo puedo hacer con dos niñas a la vez una con cada una de mis manos.

FUENTE: Pedro Enrique. 01



#### **5. EL CARRUSEL. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

*He traído un aparato del parque del Parque de Atracciones para que lo pasemos bien. Vamos a probar a ver si funciona.*

Me pongo de pie y pido a **dos** niñas voluntarias que quieran participar.

Se ponen de pie a mis costados.

Levanto mis brazos bien estirados

Coloco mis manos sobre las cabezas de las niñas y me pongo a girar sobre mí mismo de manera que voy guiando a las niñas de forma circular en torno a mí mientras tarareo una canción típica de carrusel.

Las niñas pueden hacer como que van montadas a caballo.

Luego pido otras dos voluntarias que quieran participar de la atracción.

Y así sucesivamente hasta que todas han participado.

#### **Reflexión:**

Les pregunto qué les ha parecido. Si les ha gustado. Si han ido al Parque de Atracciones. Les pregunto si es necesario gastar mucho dinero para divertirse.

FUENTE: Pedro Enrique. 01

## 6. REMA QUE REMA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Hablamos del mar, de la playa, la arena, los juegos en la arena, ... Hablamos de remar un barco, de lo bien que lo pasamos jugando juntas sin hacernos daño.

Me pongo frente a una niña y nos sentamos.

Nos agarramos de las manos y nos balanceamos adelante, atrás, pacá, pallá, adelante, atrás, . . . .

Y cantamos rítmicamente:

Rema que rema,  
pala en la arena.  
Tú por la playa  
y yo por la arena.

### Variación:

*Pon a tu niña sentada en las rodillas mirándote. Agárrala de las manos y balancéala al ritmo de la canción.*

FUENTE: Variación de MANOS COOPERATIVAS.



## 7. EL GIRASOL.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo agarradas de las manos.

Les digo que el girasol es una flor muy grande y redonda como el círculo que hemos formado.

Al girasol le gusta mucho mirar al sol y levanta la cabeza para verlo (*lo hacemos*).

Pero a veces vienen nubes y no se ve el sol. Entonces el girasol no mira al sol, baja la cabeza y mira al suelo.

Miramos al sol.

Miramos abajo.

Pero se van las nubes y miramos al sol de nuevo. Levantamos la cabeza.

Y viene una nube gris y no  
Miramos hacia abajo.

## 8. TILÍN, TILÁN.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación:

Tilín, tilán,  
tilín, tilán,  
las campanitas  
a repicar.

*Sienta a la niña cabalgan  
piernas. Cógela de las manos y llévala al ritmo  
de la música hacia delante y hacia atrás.*

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.



## 9. MIS MANITAS ¿DÓNDE ESTÁN? (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

La educadora canta con las manos escondidas detrás de la espalda:



Las saca adelante recitando  
entusiastamente:

*¡Aquí están!*

*Ellas tocan (recita dando dos palmadas)  
y se van. (Esconde las manos).*

Lo repetimos varias veces e intentamos  
que lo hagan igual y lo aprendan.

## 10. AL PASO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Al paso, al paso, al paso.  
Al trote, al trote, al trote.  
Al galope, galope, galope.

*Depende de como sea tu niña de grande  
te lo tendrás que colocar en un sitio u otro.*



*Si pesa todavía poco, siéntate en una silla y cruza las piernas. Ahora coloca a tu peque sobre el empeine de la pierna que está arriba. manténle agarrado de las manos. Y ahora recita haciendo que tu pie cabalgue siguiendo lo que dice la letra.*

*Con peques menos peques, siéntate en una silla y esta vez sin cruzar las piernas siéntatelo sobre ambas piernas para empezar a cabalgar.*

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.



## 11. ÉSTE COMPRÓ UN HUEVO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Éste compró un huevo,  
 éste lo partió,  
 éste le echó sal,  
 éste lo batió,  
 éste lo frió . . .  
 . . . y todos estos  
 juntos se lo comieron.

*Empiezas con todos los dedos guardados en un puño menos el meñique y según recitas la rima, mimas la acción.*

*Primero se frota el dedo índice y el pulgar.*

*Luego sacas el anular y mimas el gesto de partir.*

*Luego sacas el corazón y mimas la acción de echar sal.*

*Después sacas el índice y mimas la acción de batir.*

*Sacas el pulgar y mimas la acción del fuego, moviendo todos los dedos hacia arriba.*

*Al final del todo, con todos los dedos le comes cariñosamente la tripilla a tu niña o niño.*

Otra versión:

[http://www.youtube.com/watch?v=E\\_N\\_N26Ui0Y](http://www.youtube.com/watch?v=E_N_N26Ui0Y)

Este dedito compró un huevito.

Este lo cocinó.

Éste lo peló.

Éste le echó sal.

Y éste pícaro

se lo comió.

Otra versión:

Éste fue a por fruta.

Éste la compró.

Éste la peló.

Éste la repartió

y todos juntos se la comieron.

## 12. TENGO UN CABALLO. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=snzqhJXfeBk>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

*¿Sabéis lo que es un caballo? ¿Os gustan los caballos? ¿Qué hacen los caballos? Os voy a contar la historia de un caballo que se llama Pichirilo.*

*(Simulamos el trote del caballo chascando con la lengua en el interior de la boca y cantamos)*

Tengo un caballo  
 que se llama Pichirilo.  
 Pichirilo, rilo, rilo.  
 Pichirilo, rilo, la.

*(Simulamos el trote del caballo con pisadas alternativas en el suelo)*

En las subidas  
 Pichirilo se fatiga (*ah!, ah!*)  
 Pichirilo se fatiga  
 y no puede cabalgar.

*(Simulamos el trote del caballo con palmas de la mano alternativas en cada rodilla)*

*(Simulamos el trote del caballo sujetando unas riendas imaginarias con las manos elevadas)*

En las bajadas  
 Pichirilo es una traca,  
 Una traca, una traca,  
 Una traca de verdad.

(Simulamos el galope del caballo con pisadas rápidas en el suelo)

Recogido en Casita de niñas J P Villaamil. 04

### 13. PAJARITO SIN COLA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Me pongo mirando a una niña y la digo señalando a lo alto con mi dedo índice:

*Mira un pajarito sin cola.*

Y cuando mira a lo alto la hago cosquillas en la barbilla diciendo:

*Mamola, mamola, mamola.*

Podemos intentar hacerlo por parejas aunque será difícil y tendremos que ayudarles las personas mayores.

### 14. A MIS MANOS, A MIS MANOS. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

A mis mano,  
a mis manos  
yo las muevo  
y las paseo  
y las paseo.

A mis mano,  
a mis manos  
yo las muevo  
y las paseo  
haciendo así.

Haciendo ruido  
y mucho ruido,  
golpeando los pies,  
las manos también.

Si yo pongo  
Mis dos manos para arriba,  
Mis dos manos tocan el cielo.

Si yo pongo  
Mis dos manos para abajo,  
Mis dos manos tocan el suelo.

Arriba, arriba  
el cielo.  
Abajo, abajo

el suelo.

Mis dos manos dicen CHAO  
y se van a descansar.

### 15. TORTILLITAS DE MANTECA (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

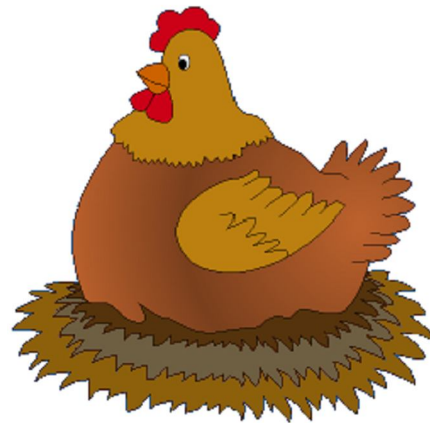
Les enseñamos a cantar esta retahíla marcando el ritmo con las palmas de las manos bien abiertas.

Tortillitas de manteca,  
P´a mamá que está contenta.

Tortillitas de salvado,  
P´a papá que está enojado.

Se repite varias veces.

Recogido en Managua, 09



### 16. PON, GALLINA, PON. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Ponemos la palma de una mano mirando hacia arriba.

Con el dedo índice de la otra mano golpeamos sobre la anterior en las sílabas subrayadas como si fuera una gallina que picotea.

Pon, gallina, pon.

Pon un huevo.

Pon un huevo.

Pon, gallina, pon.

Pon un huevo para Inma.

Lo repetimos varias veces cambiando la palabra con letras en cursiva por el nombre de otra niña diferente cada vez que cantamos.

Recogido en el IES Leonardo da Vinci. 09

## 17. MI CUERPO, MI CUERPO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Mi cuerpo, mi cuerpo  
hace música.  
Con la boca (*la, la, lá*) (1)  
Con las manos (*plo, plo pló*) (2)  
Con la cadera (*cha, cha, cha*) (3)  
Y con los pies (*plo, plo, plo*). (4)

¡Mi cuerpo es mío!

(1) Manos como amplio embudo en torno a la boca.

(2) Palmadas.

(3) Manos sobre las propias caderas que se contonean.

(4) Pisotones rítmicos.

### Reflexión:

¿Qué os parece vuestro cuerpo? ¿Os gusta? ¿Qué os gusta del cuerpo?

Recogido en Managua. 07

## 18. CON MIS PIECITOS. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en una sala amplia.  
Cantamos y realizamos los movimientos que dice la canción:

Con mis piecitos  
camino, camino.  
Con mis piecitos  
camino yo.

Con mis manitos  
aplaudo, aplaudo.  
Con mis manitos  
aplaudo yo.

Con mis ojitos  
yo veo, yo veo.  
Con mis ojitos  
veo yo.

Con mi boquita,  
Yo como, yo como.  
Con mi boquita  
como yo.

Hacemos gestos muy exagerados y cantamos de nuevo inventado otras letras.

Recogido en Managua. 06

## 19. ABRO LAS MANITOS. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les enseño a cantar esta canción haciendo gestos muy amplios con cada una de las partes del cuerpo a que hace referencia la canción.

Abro las manitos.  
Sí, sí, sí.  
Cierro los puñitos.  
Ton, ton, ton.  
Muevo los dedos  
sin parar.  
Abro los bracitos  
y a cruzar.

Lo cantamos otra vez algo más rápido.

Recogido en 2010

## A PARTIR DE TRES AÑOS.

### 20. UNA PULGA Y UN RATÓN. (CD)

[http://www.youtube.com/watch?v=6Yov51t\\_BMs](http://www.youtube.com/watch?v=6Yov51t_BMs)

<http://www.youtube.com/watch?v=JVF5Mfm8SJo>

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **9.**

Hay un animal más pequeño que una hormiga.

Y el ratón todas lo conocéis.

En cierta ocasión se hicieron amigos.

Nos ponemos de pie en círculo agarrándonos de las manos de las compañeras de los lados y cantamos jugando al corro mientras giramos hacia la derecha:

Una pulga y un ratón  
y un escarabajo blanco, pachín.  
Parabará pachín, parabará pachín.  
Se pusieron a jugar  
a la puerta de un estanco, pachín.  
Parabará pachín, parabará pachín.

Cada vez que decimos **pachín** nos agachamos en cuclillas y nos levantamos de nuevo para seguir el movimiento regular del corro.

Lo repetimos todo de nuevo pero esta vez desplazándonos hacia la izquierda.

Ahora nos colocamos como estamos en círculo pero mirando a la espalda de quien está a nuestro lado derecho colocando las manos

sobre sus hombros. Es decir, formamos un tren en círculo cerrado.

Repetimos la canción avanzando y bajándonos en cuclillas al decir **Pachín**.

Intentamos sentir las rodillas de la persona que está detrás cuando nos bajamos.

## 21. NO PUEDO PARAR MI DEDO. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pie con los pies quietos.

Les digo que vamos a cantar un trabalenguas que es así:

ESTRIBILLO:

Solista: *Chuchu a, chuchua.*

Grupo: *Chuchu a, chuchua.*

Cuando veo que pronuncian bien el ESTRIBILLO, empezamos la canción marcando bien el ritmo y moviendo la parte del cuerpo que decimos:

Solista: *No puedo parar mi dedo.*

Grupo: *Chuchu a, chuchua.*

Solista: *No puedo parar mi dedo.*

Grupo: *Chuchu a, chuchua.*

Solista: *No puedo parar mi dedo.*

Grupo: *Chuchu a, chuchua.*

Solista: *No puedo parar mi dedo.*

Grupo: *Chuchu a, chuchua.*

Lo cantamos varias veces más y en cada ocasión sustituimos la parte subrayada por otra parte del cuerpo:

Brazo,  
cabeza,  
rodilla,  
hombro,  
.....

Finalmente la sustituimos por la palabra cuerpo.

Podemos cantar la canción moviéndonos y desplazándonos por la sala.

Podemos cantar de vez en cuando las diferentes partes del cuerpo de manera acumulativa una detrás de otra.

Recogido en IES. Manuel Azaña. Getafe. 06

## 22. LA CUERDA TENSADA.

<http://www.youtube.com/watch?v=LVZ0HOnEMOk>

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Elegimos una pareja que no tenga inconveniente en hacer una nueva actividad.

Se ponen de pie mirándose frente a frente. Les damos una cuerda que sujetará cada niña con una mano por su extremo.

Les explicamos qué es **estirar** y les pedimos que lo hagan. Después les explicamos lo que es **encoger** y lo representan.

Ahora les pedimos que den una vuelta a la clase sujetando ambas niñas la cuerda por sus extremos y manteniéndola estirada.

Pedimos otra pareja que haga la actividad también. Todas las personas del grupo podrán hacer la actividad.

Pueden desplazarse, levantar los brazos, bajarlos, . . . siempre con la cuerda estirada.



## 23. PASEO A CABALLO.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZGpiT5Ev8d8>

<http://www.youtube.com/watch?v=1hKasxBcipc>

<http://www.youtube.com/watch?v=KHW3Bf7CMTk>

Énfasis: **Distensión, energizante**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Cuando yo era pequeño, mi papá tenía un caballo. A veces me montaba en él y me iba a pasear.

Vamos a hacer como si fuéramos de paseo con el caballo de mi papá.

Nos preparamos para el paseo sentándonos correctamente con la espalda pegada al respaldo de la silla. Respiramos hondo. Ponemos las palmas de las manos sobre las rodillas. Adelantamos la cabeza y ponemos cara de velocidad. "*Preparadas, listas, ¡ya!*".

Hacemos como que el caballo va al trote dando con nuestras palmas sobre las rodillas de forma alternativa. El caballo atraviesa una zona arenosa (*frotamos las manos para oír el sonido de la arena*). Seguimos el paseo normal (*palmas en las rodillas*), pasamos por encima de un puente (*con los puños cerrados nos golpeamos la parte superior del pecho*),... seguimos el paseo.

El caballo va unas veces AL PASO, otras AL TROTE y otras AL GALOPE según la velocidad menor o mayor.

Al pasar encontramos un árbol que huele bien. Respiramos hondo y adivinamos el olor. ¿Qué árbol es? Al otro lado hay una mata de romero. La acariciamos y olemos nuestras manos. ¿Cómo huelen ahora? Olemos las manos de la compañera de al lado y seguimos el camino con el caballo. Acariciamos a la persona de al lado como si fuera el árbol oloroso.

Pasamos por una zona de piedras (*golpeamos nuestros puños cerrados*), un puente de nuevo, arena, ...

Atención, curva para un lado (*inclinamos nuestro cuerpo hacia un lado y volvemos a la postura natural*), curva para el otro lado,... carrera normal,... Hay un obstáculo. Vamos a coger velocidad para saltarlo y... SALTO. Damos un salto (*nos levantamos de la silla imitando el salto del caballo*), ..... Otro obstáculo, ...

Preguntamos: ¿Qué dice el caballito? Y el grupo responde: ¡Hiii, ..., hiii, ...!

Nos paramos cerca de un árbol frutal. Elevamos la mano para coger una manzana. La olemos, la comemos,... seguimos el camino.

La hierba está muy rica y muy fresca y el caballo come hierba (*masticamos en silencio*).

Seguimos realizando variaciones al paseo hasta que paramos cansadas. ¡So o o!

Ya podemos hacernos una foto de recuerdo. ¿Tomamos la postura?

### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Quién ha disfrutado con el juego? ¿Qué cosa os ha hecho disfrutar? ¿Alguien se ha sentido incómoda o incómodo? ¿Qué ha hecho que os sintierais así? ¿Alguien se ha sentido relajada o relajado durante el juego?

¿Cómo era el puente de vuestro paseo? ¿Había otras plantas? ¿Alguien ha imaginado un río en el paseo? ¿Cómo era, grande, pequeño, profundo,...?

¿Estaba limpio el campo del paseo que hemos imaginado? ¿Y el río? ¿Cómo podemos cuidar de la naturaleza para tener paisajes bonitos?

Tomamos conciencia de nuestro entorno, recordamos algún día de campo y todo lo que hemos experimentado allí.

### **Compromiso:**

Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena. Nuestra sugerencia: Empezaremos a practicar a tener limpio el patio, el pasillo, la clase, el parque, la calle, etc... Cuidaremos los espacios naturales dentro y fuera de la ciudad. Pensaremos cómo tener limpio el campo.

## **24. YO TENGO UNA MANITA. (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=Jz3CdFjm7ds>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie y les enseño a cantar haciendo gestos:

Yo tengo una manita.

La pongo a bailar.

La cierro, la abro

y la vuelvo a en su lugar.



Vamos haciendo los gestos que nos indican las palabras. Cuando lo repetimos, podemos sustituir las palabras subrayadas por:

2ª vez: Otra manita.

3ª vez: Dos manitas.

4ª vez añadimos: Y con ellas digo adiós.

Podemos cantarlo con otra letra gesticulando lo que dice el texto:

Yo saco un brazo,

Le hago bailar.

Le subo, le bajo,  
Le pongo en su lugar.

2ª vez: Otro brazo.

3ª vez: Dos brazos.



Podemos cantar:

Yo tengo una pierna  
la pongo a bailar,  
La subo, le bajo,  
y la pongo en su lugar.

FUENTE: Ercilla Galliotti de Calvo.

## 25. YO TENGO UNA CARITA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=9aVXbHO80WI>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de lo que es una casa. Cómo es el tejado, las ventanas, la puerta. Hablamos de alguna casa que conocemos todas.

Cantamos la poesía entonando cada estrofa como los dos primeros pentagramas. La quinta estrofa lleva entonación diferente.

1. Yo ten gou na ca ri ta  
que es co mou na ca si ta.

5. Yen el cen troes tá la na riz  
que si la to cas ha ce ring, ring.

1 Yo tengo una carita  
que es como una casita.

2. Los pelos de la cabeza  
parece que son las tejas.

3. Los ojos son dos ventanas  
que se abren por la mañana.

4. Abajo está la boca  
que es como una puerta abierta (¡Ah!).

5. Y en el centro está la nariz  
que es un timbre y hace ring, ring.

- En el verso 1 señalamos nuestra propia cara con el dedo índice.
- En el verso dos dibujamos una casa en el aire.
- En el verso tres señalamos los pelos de nuestra cabeza.
- En el verso cuatro hacemos como un tejado sobre nuestra cabeza.
- En el verso cinco tapamos cada ojo con una mano.
- En el verso seis movemos las palmas de las manos como dos contraventanas que se abren y cierran.
- En el verso siete abrimos bien la boca.
- En el verso ocho abrimos bien la boca diciendo a . . a . . . a . . .
- En el verso nueve señalamos la nariz con el dedo índice.
- En el verso diez apretamos ligeramente la nariz con un dedo.

### Reflexión:

¿Qué os parece la canción? ¿Qué os parece la carita? ¿Os gusta vuestra carita?

¿Os gusta la cara de las amigas?  
¿Miramos los ojos de nuestras amigas?  
¿Miramos las orejas? ¿Cómo sentís el cuerpo?

## 26. EN LA GRANJA DE LOS ANIMALES. (CD)

Énfasis: **Distensión, estima por la naturaleza.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Aprendemos a cantar a la vez que hacemos los gestos y movimientos característicos de cada animal que decimos:

En la gran ja de los a ni ma les,  
Se di vier - ten - co mo ta les,  
i a, i a, o. Con la va ca mu.

ESTRIBILLO:  
En la granja de los animales (i a, i a, o)  
Se divierten como tales (i a, i a, o).

ESTROFA:  
Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:  
Con el perro guau. . . .  
Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:  
Con la oveja be. . . .  
Con el perro guau. . . .  
Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:  
Con el gallo kikiriki. . . .  
Con la oveja be. . . .  
Con el perro guau. . . .  
Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:  
Con el burro hi oh. . . .  
Con el gallo kikiriki. . . .  
Con la oveja be. . . .  
Con el perro guau. . . .  
Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:  
Con el pato cua, cua. . . .  
Con el burro hi oh. . . .  
Con el gallo kikiriki. . . .  
Con la oveja be. . . .  
Con el perro guau. . . .  
Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:  
Con el cerdo pink. . . .  
Con el pato cua, cua. . . .  
Con el burro hi oh. . . .  
Con el gallo kikiriki. . . .  
Con la oveja be. . . .  
Con el perro guau. . . .

Con la vaca mu u. . . .

Algunas personas cantan esta canción  
con otro estribillo:

En la granja de Pepito (i a, i a, o)  
Todos somos amiguitos (i , i a, o).

### **Reflexión:**

Hablamos del cuidado de los animales.  
De la responsabilidad con los animales  
domésticos.

Y también hemos de cuidar a las  
personas.

## **27. UNA GOTERITA.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de lo que es una gota. Les  
explico lo que es una goterita.

Hablamos de los números del uno al cinco  
levantando los dedos correspondientes con  
cada número.

Estiro la mano izquierda con la palma  
abierta y recito:

- (1) **Una goterita.**
- (2) **Dos goteritas.**
- (3) **Tres goteritas.**
- (4) **Cuatro goteritas.**
- (5) **Un aguacero.**

(1) Con el dedo índice de la mano derecha  
golpeo varias veces sobre la palma abierta de la  
mano izquierda.

(2) Con dos dedos de la mano derecha golpeo  
varias veces sobre la palma abierta de la mano  
izquierda.

(3) Con tres dedos de la mano derecha golpeo  
varias veces.

(4) Con cuatro dedos de la mano derecha  
golpeo.

(5) Con todos los dedos de la mano derecha  
golpeo varias veces sobre la palma abierta de la  
mano izquierda.

Repetimos la actividad varias veces  
intentando que la aprendan.

En una escuela española escuché que  
cantaban:

- Una gotita.**  
**Dos gotitas.**  
**Tres gotitas.**

**Cuatro gotitas.  
Un chaparrón.**

Podemos cantarlo también con **una hoja, un copo de nieve, ...**

Recogido en Convivamos, Medellín. 04

**28. CON MI DEDITO DIGO SÍ. (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=yETNZBAHYIM>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Con mi dedito

Digo sí, sí.

Con mi dedito

Digo no, no.

Digo, digo sí, sí.

Digo, digo no, no.

Y este dedito se escondió.

Movemos el cuerpo mostrando especialmente los gestos del **SÍ** y del **NO**.

Lo repetimos sustituyendo la palabra subrayada por:

Pie,

codo,

cabeza, . . .

**Y esta cabeza se escondió.**

*(Escondemos la cabeza y reposamos un momento)*

**29. MI VACA ESTÁ GORDA. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Aprendemos la canción y la cantamos varias veces siempre de pie.

Mi (1) vaca (2) está gorda (3) como un tonel (4).

Siempre mi vaca (2) comiendo (5) está.

Lunes.

Mi vaca está gorda como un tonel.

Siempre mi vaca comiendo está.

Lunes.

Martes.

Mi vaca está gorda como un tonel.

Siempre mi vaca comiendo está.

Lunes.

Martes.

Miércoles.

(1)= Señalamos con los dedos índices hacia MÍ.

(2)= Ponemos los dedos índices estirados encima de la frente simulando cuernos.

(3)= Hacemos gestos al frente como de estar gordas.

(4)= Hacemos gestos a los lados como de un tonel.

(5)= Hacemos gestos con la mano hacia la boca como de llevar alimentos para masticar

Nos ponemos en cuclillas cada vez que decimos un día de la semana.

Seguimos cantándola añadiendo cada vez un día más de la semana.

El domingo descansamos.

Lo repetimos todo varias veces.

**30. PASITO A PASITO. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Le doy la mano a una niña poniéndome a su lado y siguiendo lo que dice la canción.

Damos un paso pequeño agachadas en cuclillas. Luego uno grande con las piernas bien estiradas y el cuerpo hacia arriba.

Pasito a pasito,

como un pequeñito.

Pasazo a pasazo,

como un gigantazo.

Después lo repetimos con tres o cuatro niñas o niños agarradas de la mano.

Pasito a pasito,

como una hormiga.

Pasazo a pasazo,

como un elefante.

Y así sucesivamente hasta que lo haya realizado todo el grupo.

Grande, grande

Como un gigante.

Pequeñito, pequeñito

como un pequeñito.

Finalmente todo el grupo se pone en fila y hacemos la actividad todas juntas.

Pasito a pasito,

como una tortuga.

Pasazo a pasazo,



como una girafa.

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.

### **Reflexión:**

¿Qué os parece mejor? ¿Ser gigante?  
¿O ser enana? ¿Qué ventajas e inconvenientes  
tiene ser gigante? ¿Qué ventajas e  
inconvenientes tiene ser enana?

### **31. ASÍ SE RÍE LA “A”.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

¿Conocéis bien las vocales?

Vamos a estudiarlas un momentito a la  
vez que nos reímos.

Profesora: **¿Sabéis reír con la “A”?**

Niñas: **Ja, ja, ja.**

Profesora: **¿Sabéis reír con la “E”?**

Niñas: **Je, je, je.**

Profesora: **Así se ríe la “I”.**

Niñas: **Porque te quiere a ti.**

(Señalando con un dedo a alguna  
compañera)

Profesora: **¿Sabéis reír con la “O”?**

Niñas: **Jo, jo, jo.**

Profesora: **¿Cómo se ríe la “U”?**

Niñas: **Se ríe como tú.**

Recogido en Quito. 02

### **32. MIRADME BIEN.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos todas de pie en un círculo  
amplio.

La persona facilitadora va recitando  
rítmicamente la siguiente poesía. Dice un verso  
y el grupo lo repite.

**Miradme bien, miradme mejor,  
cómo la vuelta me doy.**

**Miradme bien, miradme con celo,  
cómo ahora toco el suelo.**

**Miradme bien, miradme otra vez,  
que esto que veis son mis pies.**

**Miradme bien, ahora y después,  
que la vuelta doy al revés.**

**Miradme bien, mirad, por favor;  
saltemos más y mucho mejor.**

**Miradme, miremos,  
la ropa lavemos.**

**Miradme bien, miradme y sentaos  
y ahora muy quietos quedaos.**

Al recitar las palabras subrayadas vamos  
haciendo los gestos de la mímica  
correspondiente que irán imitando las niñas y  
niños.

Podemos inventarnos otras letras, otras  
acciones y hablamos sobre su significado.

No es conveniente hacer esta actividad  
más de una vez en un día pero se puede repetir  
en otras ocasiones en cuyo caso las niñas y  
niños pueden intentar recordar no sólo los  
gestos sino también la letra.

Podemos utilizar esta dinámica para  
conseguir **escucha** al final. Aprovecharemos  
ese momento para contar lo que queremos que  
escuchen.

### **33. TIENE MI MANITA. (CD)**

Énfasis: **Distensión y relajación.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Les recito e intento que aprendan la  
siguiente canción a la vez que gesticulamos.

The image shows musical notation for the song 'Tiene mi manita'. It consists of two staves. The first staff is a treble clef with a key signature of one flat (Bb) and a 2/4 time signature. The melody is written with quarter and eighth notes. Below the first staff, the lyrics are written in two lines: 'Tie ne mi ma ni ta' and 'Duer men to dos jun tos'. The second staff continues the melody with quarter notes. Below the second staff, the lyrics are written in two lines: 'cin co de di tos.' and 'enes te ni di to.'

*Tiene mi manita  
cinco dedos.  
Duermen todos juntos  
en este nidito.*

*Tengo otra manita  
con cinco dedos.  
Duermen todos juntos  
en este nidito.*

*Tengo dos manitas  
con cinco dedos.  
Duermen todos juntos  
en este nidito.*

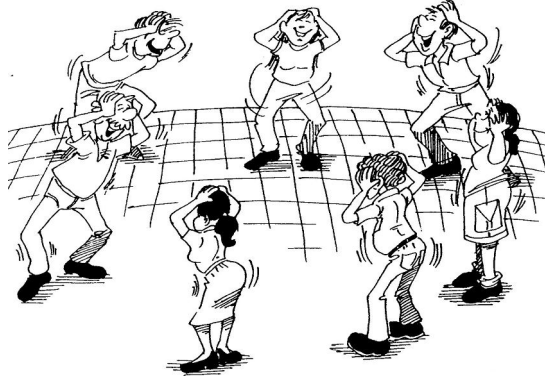
Mientras cantamos los dos primeros versos agitamos las manos bien abiertas en lo alto.

Mientras cantamos los versos tres y cuatro vamos cerrando poco a poco los dedos meñique, anular, corazón, índice, pulgar hasta que todos están bien acurrucados.

Se cierran y descansan bajo nuestros brazos.

**Reflexión:**

¿Qué os parece? ¿Estáis a gusto? ¿Os gusta descansar acurrucaditas como los dedos?



**34. MI CABEZA, MI CABEZA YO LA MUEVO. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: 7.

¿Os gusta mover la cabeza? ¿Cómo os sentís cuando la movéis? ¿Alguna vez balanceáis la cabeza? ¿Cómo se hace?

Nos ponemos de pie y cantamos.

Mi cabeza,  
Mi cabeza,  
yo la muevo.  
La balanceo.  
La balanceo.

Mi cabeza,  
Mi cabeza,  
yo la muevo.  
La balanceo  
Así y así.

Con mucho ruido.  
Y poco ruido.  
Golpeando los pies  
y las manos también.

Con mucho ruido.  
Y poco ruido.  
Golpeando los pies  
y las manos también.

Los primeros diez versos los cantamos moviendo el cuerpo rítmicamente marcando el paso con el pie derecho e izquierdo (*podría ser caminando*)

A su vez movemos la cabeza en los versos 1, 2, 6 y 7, y la balanceamos en los versos 4, 5, 9 y 10.

En los versos 11, 12, 15 y 16 damos palmas a la vez que marcamos el paso.

En los versos 13 y 17 damos pisotones fuertes y rápidos sobre el propio lugar.

En los versos 14 y 18 elevamos las manos bien arriba y las agitamos..

Lo repetimos todo varias veces cambiando la palabra subrayada por otra parte diferente del cuerpo cada vez: Brazo, rodilla, hombro, cadera, . . .

Recogido Miss Rossi (Ecuador). 06

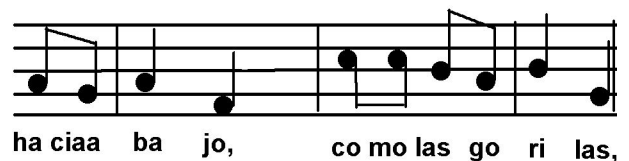
**35. LAS MANOS HACIA ARRIBA. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: 7.

¿Conocéis las gorilas? ¿Dónde viven? ¿Cómo se mueven? ¿Os gusta el bosque? ¿Os gusta estirar los brazos?

Nos ponemos de pie. Aprendemos a cantar y gesticular desplazándonos por la sala.



Las (1) manos hacia arriba.  
Las (2) manos hacia abajo.  
Como las gorilas, (3) (uh, uh, uh)  
Todas (4) caminando.

- (1) Elevamos los brazos a lo alto.
- (2) Estiramos los brazos hacia abajo de forma relajada.
- (3) Ponemos las manos debajo del propio sobaco.
- (4) Movemos las rodillas como si caminásemos sobre el propio terreno.

FUENTE: Mélody.

### 36. MANO ¿DÓNDE ESTÁS? (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Se lo canto y les animo a que gesticulen lo que dice la canción:

Grupo:

**Mano ¿dónde estás?**

Solista:

**Estoy en la cabeza.**

Grupo:

**Mano ¿dónde estás?**

Solista:

**Estoy en el aire.**

Grupo:

**Mano ¿dónde estás?**

Solista:

**Estoy sobre el piso.**

Grupo:

**Mano ¿dónde estás?**

Solista:

**Estoy con otra mano.**

Grupo:

**Mano ¿dónde estás?**

Solista:

**Estoy con todas las manos.**

**Con todas las manos.**

**Con todas las manos**

La solista anima al grupo a que pongan la mano en un lugar concreto.

Después podemos repetirlo sustituyendo la palabra **Mano** por otra parte del cuerpo.

### 37. ESTE DEDO ES EL PAPÁ. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de la familia, qué es, quienes forman parte de la familia, quien vive con papá, quien vive con mamá, quien con las hermanas, . . . qué hacen los papás, qué hacen las mamás, . . .

Y cantamos . . .

Este dedo es el papá.

Este otro la mamá.

El más grande es la hermana

Y este otro otra hermana.

El pequeño va detrás,

todos salen a pasear.

The image shows the musical notation for the song 'Este dedo es el papá.' It consists of seven staves of music, each with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The lyrics are written below the notes. The first staff starts with a whole note G4, followed by quarter notes F4, E4, D4, C4, B3, and A3. The lyrics are 'Es te de does el pa pá,'. The second staff has quarter notes G4, F4, E4, D4, C4, B3, and A3. The lyrics are 'es te o tro la ma má.' The third staff has quarter notes G4, F4, E4, D4, C4, B3, and A3. The lyrics are 'El más gran de es la her ma na'. The fourth staff has quarter notes G4, F4, E4, D4, C4, B3, and A3. The lyrics are 'con el ní ño de la ma no.' The fifth staff has quarter notes G4, F4, E4, D4, C4, B3, and A3. The lyrics are 'El pe que ño va de trás.' The sixth staff has quarter notes G4, F4, E4, D4, C4, B3, and A3. The lyrics are 'To dos sa lena pa se ar.'

Empezamos con el puño cerrado y vamos estirando un dedo al recitar cada uno de los versos empezando por el pulgar, índice, corazón, anular y meñique.

En el último verso agitamos todos los dedos con las yemas mirando abajo como si fuesen paseando.

#### **Reflexión:**

Hay diferentes tipos de familias. Y siempre vivimos con las personas que nos quieren, que nos cuidan. Nosotras también cuidamos a las personas que nos ayudan.

### 38. DOS MANITAS, DIEZ DEDITOS (CD)

Énfasis: **Distensión**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Aprendemos a cantar esta canción intentando hacer los gestos correspondientes.

Durante los primeros siete versos agitamos las manos en lo alto con los dedos separados.

En los versos ocho en adelante vamos enseñando los dedos de uno en uno desde el meñique de la mano izquierda hasta el meñique de la mano derecha.

Dos manitas,  
diez deditos.

Dos manitas,  
diez deditos.

Dos manitas,  
diez deditos.  
Cuéntalos conmigo.

Uno, dos,  
tres deditos.

Cuatro cinco,  
seis deditos.

Siete, ocho,  
nueve deditos.

Y uno más  
son diez.

Recogido en Managua, 09

### 39. LA SARDINERA.

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Yo me quedo sentada y elijo una niña que se pone de pie dándome la espalda.

Les digo que vamos a decir una palabras mágicas. Recitamos rítmicamente estas palabras:

*La sardinera que está en el corral  
frotando las sardinas del amigo Pascual.  
Tocar sin reír. Tocar sin hablar.  
Una palmadita en la espalda y echar a volar.  
Vas y vas a . . . . .  
a tocar la nariz de Olquita.*

En los tres primeros versos voy tocando con la yema de los dedos la espalda de la niña que está delante de mí.

En el cuarto la doy una palmadita en la espalda y sale como volando para ir a realizar la acción que le dimos en el sexto verso.

Voy haciendo la actividad con todas y cada una de las niñas y niños.

El sexto verso lo podemos cambiar por alguno de estos otros:

*a peinar a Pablo.*

*A frotar la espalda de Karima.*

Les digo que podemos decir estas palabras en su versión original tal como la aprendí en el País Valenciano.

La sardinera que está en el corral  
Fregint les sardines del pobre Pascual.

Tocar sin reír, tocar sin hablar,  
Una palmaeta a la espalda i echar a volar.

. . . Ves i ves . . .

a darle una besadeta a . . .

a tocar aquell arbre . . .

a tocarle el nas al pare . . .

Recogido en C.P: Benidoleig. 06

### 40. EN MI CARA REDONDITA. (CD)

[http://www.youtube.com/watch?v=8AWTC\\_tyaZs](http://www.youtube.com/watch?v=8AWTC_tyaZs)

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Enseñamos a las niñas a cantar esta canción inventando gestos de mímica en cada verso tocándose las pares citadas en su propio rostro y marcando exageradamente el ritmo.

En mi cara redondita  
tengo ojos y nariz  
y también una boquita  
para cantar y reír.

Con los ojos miro y miro.  
Con la nariz hago achís.  
Y con la boquita canto  
para hacerte muy feliz.

Después les colocamos en dos círculos concéntricos de manera que formen parejas y cantamos:

En **tú** carita redondita  
tienes ojos y nariz  
y también una boquita  
para cantar y reír.

Con **tus** ojos **lo ves** todo.  
Con **tu** nariz **haces** achís.  
Y con **tu** boquita cantas  
para **hacerme** muy feliz.

En esta ocasión cada niña marca las partes del cuerpo tocando sobre la cara de su pareja con el dedo los elementos que se citan.

Al terminar les ayudamos a cambiar de pareja para repetirlo.  
Recogido en Pasaje (Ecuador) 2010

### Reflexión:

#### 41. ME ESTIRO HACIA ARRIBA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie bien separadas unas personas de otras y recitamos rítmicamente dando una entonación creativa a la vez que realizamos los movimientos correspondientes a cada verso.

Me estiro hacia arriba.  
Abro los brazos también.  
Me doblo hacia el suelo  
y me paro así muy bien.

Me estiro hacia arriba.  
Abro los brazos también.  
Me doblo hacia el suelo  
y me pongo de pie muy bien.

Recogido en Pasaje (Ecuador) 2010

#### 42. SOY UN ARTISTA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de la música.

De los instrumentos musicales, especialmente de los que aparecen en la canción y recordamos con gestos cómo se utilizan.

Ponemos la grabación musical.

Les animamos a mostrar el ritmo con el cuerpo y hacemos los gestos que hace la profesora con cada instrumento musical.

Yo soy un artista  
Que vengo de París,  
Tú eres un cuentista  
Que no has estado allí.

Yo se tocar muy bien  
¡Tú que vas a saber!

Yo toco los platillos,  
(se imita cómo se tocan cada uno de los instrumentos)  
Yo toco la flauta,  
Yo toco el timbal,

Yo toco la marimba,  
Yo toco el tambor,  
Yo toco el arpa  
Yo toco la trompeta,  
Yo toco el triángulo,  
Yo toco el clarinete,  
Yo toco el fagot,  
Yo toco el piano,  
Yo toco la trompa,  
Yo toco el flautín,  
Yo toco las campanas,  
Yo toco el violín,  
Yo toco el órgano,

Todos a la vez (bis)

1, 2, 3 ... (con los dedos hacemos 1, 2 y 3)

A partir de aquí suena una música en la que se tocan todos los instrumentos a la vez.

Las niñas se mueven caminando por el aula imitando el instrumento que más le guste o el que diga en ese momento la profesora.

Para terminar, la música se irá bajando hasta que finalice y todas terminaremos sentados en la alfombra.

Suele ser habitual repetirlo otra vez.

Aportación de Laura Pérez Delgado. 2010

### **A PARTIR DE CUATRO AÑOS.**

#### 43. ME FROTO LAS OREJAS. (CD)

Énfasis: **Distensión**, contacto.

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo en un lugar amplio.

Les enseño la siguiente recitación que la repetimos varias veces hasta que la aprenden.

Me frote las orejas  
como las comadrejas.

Me frote la nariz  
como la perdiz.

Me frote la tripita,  
en los pies me hago cosquillas.  
Y me frote las rodillas  
como las ardillas.

A la vez que cantamos, vamos realizando los gestos que indica la canción.

Después les ayudo a ponerse por parejas y lo repetimos todo cambiando **me** por **te** y

realizando los gestos sobre la compañera de al lado con mucho cuidado.

Repetimos cada parte varias veces.

**Te froto las orejas  
como las comadreja.**

**Te froto la nariz  
como la perdiz.**

**Te froto la tripita,  
en los pies te hago cosquillas.  
Y te froto las rodillas  
como las ardillas.**

### **Reflexión:**

¿Te gusta que te toquen las orejas? ¿Te han hecho daño alguna vez cuando te han tocado las orejas? ¿Sabes tocar suavemente? Y cuando a alguien le molesta que le toquen, dejaremos de tocarle porque molesta.

¿Hacemos daño cuando tocamos a las amigas? A muchas nos gusta que nos toquen suavemente y nos molesta que nos toquen cuando no queremos.

Recogido en C.P. Alonso Cano. 04.

### **44. YO TENGO UNA CASITA. (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=PBcsP8WaqSE>

<http://www.youtube.com/watch?v=tiOaWmBIQ4g>

<http://www.youtube.com/watch?v=kMjl-UqhvK0>

<http://www.youtube.com/watch?v=bXD6DCpwQAU>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Les recito rítmicamente la canción verso a verso y después de cada verso el grupo lo repite:

*Yo tengo una casita que es así y así (1).  
Y cuando sale el humo sale así y así (2).  
Y cuando quiero entrar llamo así y así (3).  
Y me limpio los zapatos así, así y así (4).*

Cuando decimos las palabras subrayadas realizamos los siguientes gestos:

(1) Con las dos manos, dedos índices estirados, dibujamos en el aire una casita. Primero las paredes y luego el tejado.

(2) Con el dedo índice de una mano dibujamos humo saliendo de una chimenea en forma espiral hacia arriba.

(3) Con el puño cerrado de una mano hacemos como si golpeamos en la puerta para llamar.

(4) Hacemos con los pies como si nos limpiamos en el felpudo de la puerta antes de entrar en casa.

Primero hacemos la rima y los gestos en tono normal. Les animamos a que repitan lo que canta la dinamizadora al terminar cada verso.

Después les preguntamos si han visto alguna persona gigante. Yo vi una vez un señor muy alto que caminaba sobre zancos y me cantó la canción de su casa.

Lo hacemos todas con voz fuerte y gestos muy amplios.

Les digo que una vez vi a Garbancito. Un niño tan pequeño como un garbanzo que tenía una casa muy pequeñita y me lo cantó recitando la canción en voz baja y con gestos pequeños.

Si queremos conseguir silencio, les decimos que hay una persona muda que también tiene casa. Lo repetimos todo mentalmente sin que se oigan las palabras y haciendo los gestos.

En ese momento de tranquilidad podemos hablar de cosas importantes, de la importancia del silencio, . .

### **Variaciones:**

Otros posibles versos para añadir o sustituir:

Y limpio los cristales así y así.

Y friego los cacharros así y así.

Y hago la cama así y así.

Y barro el suelo así y así.

Como veis, es fácil inventarse otros versos de cosas que se hacen en la casa. Al decir las palabras subrayadas, hacemos los gestos de la acción correspondiente al verso. Luego hablamos de la casa, de las tareas de casa, de la igualdad de derechos entre niñas y niños, . . .



### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Quién se siente cómoda o cómodo en su casa? ¿Alguien se siente incómoda o incómodo? ¿Qué es lo que hace que os sintáis así? ¿Cómo podemos mejorar nuestra casa? ¿Sobran o faltan cosas en nuestras casas? ¿Qué solución podemos encontrar? ¿Quién hace las tareas de la casa? ¿Qué hemos aprendido con esta rima? ¿Qué podemos hacer para poner en práctica lo que hemos aprendido?

Tomamos conciencia de lo importante que es tener una casa para vivir y cuidarla para que esté bonita.

### **Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Pediremos en casa que nos enseñen tareas fáciles que sirvan para que todos estemos contentos. Pensaremos en qué tareas nos gustaría ayudar a los mayores en nuestra casa (hacer nuestra cama, recoger nuestra habitación).

### **45. SI TÚ TIENES MUCHAS GANAS DE . . . (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=-eArxW1IZco>

<http://www.youtube.com/watch?v=b38b9NwIV3w>

<http://www.youtube.com/watch?v=Uyj0YNzWMgo>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

- ¿Sabéis aplaudir? . . . ¿Os gusta saltar?  
. . . A ver cómo lo hacéis.

Con la misma melodía de la canción: *If you are happy and you know it, clap your hands.*  
Cantamos:

Si tu tienes muchas ganas de aplaudir  
(plas, plas, plas).

Si tu tienes muchas ganas de aplaudir  
(plas, plas, plas).

Y si tienes la ocasión

Y no hay oposición

No te quedes con las ganas de ( . . . . ).

Lo repetimos inventando nuevas acciones y colocándolas en el lugar de la palabra subrayada.

¿Qué otras cosas os gusta hacer?

saltar ( saltan ) bis.

gritar (ah, ah, ah)

reír (ja, ja, ja) bis.

llorar (u u u . . . .)

bailar ( bailan ) bis.

cantar (la, la, la) bis.

Soñar, patear, rascar, besar, soplar, dormir, bostezar, dibujar, planchar, pasear, silbar, dar vueltas, beber, respirar, tumbarte, ladrar, abrir las manos, sentarnos, callar, . . . .

Esta última acción es especialmente apropiada colocarla al final cuando necesitamos que el grupo quede tranquilo para escucharnos.

Les preguntamos qué cosas tienen muchas ganas de hacer y cantamos con las acciones que dicen ellas.

Recogido de Máximo, Bogotá 01



### **46. EL CUENTO DE LAS INDIAS.**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Voy contando el cuento a la vez que gesticulo cada una de las acciones. El grupo de niñas y niños intenta imitar los gestos.

*Había una vez una tribu de indias que dormía. Ellas no viven en edificios de ladrillo sino en tiendas hechas con piel de búfalo.*

*Una noche, cuando llegaba la mañana, cantó el gallo: **Ki kiri ki**. . . . Ellas no tienen despertador. Tenían sueño. Abrían un ojo, luego otro, se estiraban, poco a poco se iban despertando. . . .*

*Como no tenían que ir a la escuela, se fueron a los caballos para dar una vuelta por el campo.*

*Se montan, se sientan sobre los caballos. (Golpean con las manos sobre las rodillas).*

*Pasan con el caballo por debajo de un túnel (siguen imitando el trote pero con el*

cuerpo agachado para poder pasar por debajo del túnel).

**Llegan al río.** Se miran en el agua que está muy limpia. No necesitan espejos. Se lavan las manos y la cara, el cuerpo, las piernas. . . .

**Se pintan con un barro de colores** que hay junto al río, la frente . . . la cara de color amarillo, rojo, azul, . . . y la nariz de color negro porque van al campo.

Se miran de nuevo en el agua y se colocan la bincha con las plumas.

Suben sin hacer ruido una montaña. Miran para un lado, miran al otro. Se ve el tren, el río, una vaca, árboles y . . .

De repente, por el camino viene una caravana conducida por una señora gorda, muy gorda, . . . Y viene cantando: La, la, la, . . . **Es la abuela Yolima.**

La gran abuela dice que se acerquen, y da la voz de albricias (grito indio). Cantamos con la boca bien abierta y golpeando con la palma de la mano: A . . . A . . . A . . . Después E . . . E . . . E . . . Luego: I . . . I . . . I . . . O . . . O . . . O . . . U . . . U . . . U . . .

Bajamos corriendo hasta la puerta de la caravana. ¿Sabéis lo que hay dentro? ¡Un gran tesoro! Un saco lleno de cosas maravillosas: pelotas, pinturas, globos, gafas, . . . .

Ponemos el cuerpo hacia delante. Y con fuerza, pero despacio, tiramos hacia atrás. Vamos sacando cada uno de los objetos y los cargamos en nuestros caballos. (hacemos gestos exagerados de sacar objetos del saco).

Nos montamos sobre el caballo. Galopamos. Pasamos por la arena (frotamos las palmas de las manos), pasamos por el puente, cruzamos el río, seguimos al galope y desmontamos.

En la entrada del campamento está esperando el gran abuelo que pregunta: ¿Alú-balú?, que quiere decir: ¿Qué tal el viaje? Y contestamos: ¡Wallie!, fenomenal, estupendo.

El gran abuelo dice: ¡Wanda!, Fiesta. Y empiezan los tambores. ¡Umpa, umpa, um pa pa! ¡Umpa, umpa, um pa pa! . ¡Umpa, umpa, um pa pa! . . .

Nos ponemos de pie en círculo. Cantamos y bailamos rítmicamente nuestra canción india:

**Solista:**

A-ni qu-ni chawuani.

A-ni qu-ni chawuani.

**Grupo:** Repite.

**Solista:**

A wa wa bikanakayena.

A wa wa bikanakayena.

**Grupo:** Repite.

**Solista:**

Iyahu nibi bithiti.

Iyahu nibi bithiti.

**Grupo:** Repite.

Se repite todo y se acaba gritando ¡Ah!

Después de la fiesta están todas tan cansadas que se van de nuevo a sus tipis y se ponen a dormir.

Podemos aprovechar la ocasión de este cuento para hacernos una diadema de plumas con una cinta negra de cartulina alrededor de la frente y varias plumas de distintos colores recortadas en cartulina sujetas a la cinta anterior.

### **Reflexión:**

Podemos hablar de la cultura de los extinguidos pueblos indios de América del Norte así como de la importancia de la diversidad de culturas.

Aportado por L. Bordallo Ortiz. 99

## **47. CUANDO UNA MONA BAILA. (CD)**

Énfasis: **Distensión**, contacto.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Las monas tiene brazos largos y piernas largas.

Nos ponemos de pie, cantando a la vez que bailamos:

Estribillo:

Cuan dou na mo na bai la,  
bai la, bai la, bai la.

Nos paramos y la facilitadora recita:

**Estrofa.**

**Pies, pies, pies.**

**Grupo:** ¡Hey! (Fuerte . . .)

Les invito a que toquen los pies de sus amigas con sus propios pies.



Y cantamos el estribillo de nuevo.  
Al llegar a la estrofa otra persona añade otra parte del cuerpo más:

**Rodilla, rodilla, rodilla.**  
Grupo: ¡Hey! (Fuerte . . . )

**Cadera, cadera, cadera.**  
Grupo: ¡Hey! (Fuerte . . . )

**Brazo, brazo, brazo.**  
Grupo: ¡Hey! (Fuerte . . . )

Cada vez que escuchamos una nueva estrofa, el grupo toca la parte del cuerpo citada tocando mutuamente la misma parte del cuerpo con otra u tras compañeras.

A continuación repetimos **acumulativamente** todas partes citadas con anterioridad.

FUENTE: Bogotá. 00

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido la canción? ¿Os ha gustado? ¿Ha habido algún problema? ¿Os gusta jugar sin haceros daño?

¿Tocáis el cuerpo de vuestras compañeras alguna vez? ¿Cómo lo hacéis?

### 48. LA CESTA DE LA COMPRA.

Énfasis: **Distensión, relajación.**

Coeficiente de cooperación: 7.

*¿Os gusta ir con papá y mamá a comprar cosas? ¿Compráis muchas cosas? ¿Compráis lo que necesitáis? ¿Compráis cosas que no sirven para nada? ¿Os falta dinero para comprar?*

Les cuento que he ido de compras con mi papá y he traído una cesta con muchas cosas muy variadas.

Tengo una cesta enorme (*es imaginaria y la dibujo en el aire*) y voy sacando imaginariamente cosas.

Habrán **de adivinar** qué **cosas** he comprado después de ver la mímica y los gestos que voy haciendo con ellas: Un peine, una cuchara, unos zapatos, una manzana, una camisa, un cuaderno, un balón, tijeras, paraguas, gorro, gafas, cepillo de dientes, martillo, chaqueta, zapato, una flor, un peine, gafas, guantes, sombrero, etc. . . .

Quien cree haber adivinado qué es, viene y me lo dice al oído.

Si no acierta, vuelve al corro y sigue intentándolo.

Lo hago varias veces e intento a ver si alguna niña puede hacer la adivinanza.

Si le resulta difícil, yo le digo en voz baja al oído un objeto y ella lo representará para que lo adivinen las demás compañeras.

### 49. EO, EO.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

La tutora grita rítmicamente: *Eo, eo*. Y el grupo responde: *Oé*.

Lo repetimos indicando que al decir *oé* se quedarán totalmente calladas.

Cuando la tutora grita *eo, eo* puede quedarse congelada en una postura. Y cuando el grupo contesta *oé*, todo el grupo se queda en silencio con la misma postura que quedó la tutora.

Si el grupo es participativo y creativo, las mismas niñas pueden hacer de monitoras, una cada vez.

Cuando se lo saben de sobra, lo podemos hacer al revés: *Oé, oé*. Y contestan: *Eó*.

### 50. CERQUITA, CERQUITA, CERQUITA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=nqFHzJ3hFyQ>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos de pie en círculo con las manos sueltas.

La dinamizadora canta estrofa por estrofa y el grupo repite cada una de las estrofas.

Cerquita, cerquita, cerquita.  
Muy lejos, muy lejos.  
(bis)

Saltan los conejos  
frente al espejo.  
Dan la vuelta y se van.  
(bis)

Cerquita, cerquita, cerquita.  
Muy lejos, muy lejos.  
(bis)

Comen zanahorias,  
Ñam, ñam, ñam.  
Todos los conejos  
Dan la vuelta y se van.  
(bis)

Cerquita, cerquita, cerquita.  
Muy lejos, muy lejos.  
(bis)

Tiran muchos besos,  
Muac, muac, muac.  
Todos los conejos  
Dan la vuelta y se van.  
(bis)

En cada verso hacemos lo que se indica.  
En el primer verso caminamos hacia  
delante como hormiguitas.

En el segundo verso caminamos como  
hormiguitas hacia atrás.

Saltan = saltamos.

Dan la vuelta = giramos sobre nosotras  
mismas.

Comen = Hacemos gestos de llevar  
alimentos a la boca.

Tiran muchos besos = Ponemos la  
palma de la mano sobre los labios para lanzar  
besos al aire.

### 51. UN DÍA USTED. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=e4KhFI55VF8>  
<http://www.youtube.com/watch?v=Kv0FLpAaSEE>

Énfasis: **Distensión**, amar la naturaleza.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Había un señor que vivía en el campo y le  
gustaba rodearse de animales.

Cuando llovía mucho lo llamaban  
DILUVIO.

Cuando había diluvio, los animales le  
decían: *¡Usted, que nos mojamos!* Como usted  
tenía más de ochenta años, los animales se lo  
decían muy fuerte porque no oía bien.

Ahora les cuento la historia cantando y  
haciendo gestos:

Yo canto cada uno de los versos y el  
grupo los repite.

**Un día Usted a la selva fue.**

*(Mueve los brazos como si va caminando)*

**Puso a los animales alrededor de él.**

*(Con un dedo estirado señalamos a los  
animales)*

**La nube está enfadada**

*(Manos en la cintura, cara de enfado y voz  
grave)*

**y un diluvio va a caer.**

*(Golpeo con un dedo sobre la palma de la  
otra mano para imitar el sonido de la  
lluvia)*

**No os preocupéis que yo os salvaré.**

*(Gesto de decir NO)*

**Estaba el cocodrilo y el orangután,**

*(Brazos estirados imitando la boca del  
cocodrilo y después nos tocamos los  
sobacos imitando al orangután)*

**dos pícaras serpientes**

*(Gestos con la mano de serpiente  
reptando)*

**y el águila real,**

*(con las muñecas entrelazados imitamos  
el vuelo de un ave)*

**el gato, el topo, el elefante,**

*(señalamos los largos bigotes del gato, los  
ojos del topo y la trompa del elefante)*

**no falta ninguno,**

*(Gesto de decir NO)*

**tan solo se olvidaron . . .**

**¿Se olvidaron de alguno?**

*(Nos damos un golpe en la frente como  
cuando se nos olvida algo)*

**¡Ay, qué despiste!**

**Se olvidaron de . . . .**

*(El tigre, hipopótamo, jirafa, . . .)*

**Cuando los animales empezaron a  
subir,**

*(Gestos de subir)*

**Usted vio a lo lejos un gran nubarrón**

*(Mano en la frente oteando el horizonte)*

**Y gota a gota empezó a llover.**

*(Golpeamos varias veces con un dedo  
sobre la palma de la mano)*

**Y los animales decían:**

**¡Usted, que nos mojamos!**

*(Lo decimos gritando con la mano en la  
boca)*

**Estaba el cocodrilo y el . . . (seguimos).**

Podemos cantar la historia sustituyendo  
**USTED** por el nombre de una niña del grupo..

Jugamos a adivinar gestos, cómo se hace  
el cocodrilo, el orangután, ¿qué le pasa al topo?  
. . . .

Hablamos de los animales, del amor a la  
naturaleza y a las personas que son obra  
excelente de la naturaleza y debemos cuidar.

### 52. CONEJITA, CONEJITA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=l74nENVggm4>

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

*¿Conocéis las conejitas? ¿Alguien tiene un  
conejito? ¿Sabéis dónde viven? Se les ve poco en  
el campo. Se esconden cuando ven a las  
personas para que no les hagan daño.*

Nos ponemos en círculo. Yo me pongo en medio y canto:

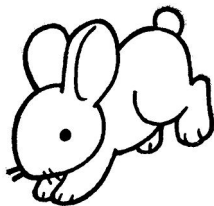
**Conejita, conejita**  
**Que va saltando**  
**por el camino.**

Voy dando saltitos con los pies juntos en las sílabas subrayadas.

Llevo las manos algo levantadas.

Al terminar el tercer verso me pongo delante de alguien que hará lo mismo que yo a la vez que cantamos:

**La, la, la**  
**Ui, ui.**  
**La, la, la**  
**Ui, ui.**



En las palabras subrayadas elevo las manos y junto las puntas de los dedos hacia el frente que se cierran y se abren.

Cuando cantamos las palabras que están en cursiva, movemos los codos como si fueran los alones que se abren y se cierran.

La niña frente a la que me puse se pone en el medio para ser protagonista de la actividad.

O podemos hacer la canción en un tren al que se van sumando poco a poco más niñas.

Lo repetimos numerosas veces y al final lo hacemos todas a la vez poniéndonos frente a otra compañera cuando cantamos la segunda parte.

### 53. RUEDA, RUEDA, RUEDA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Primero ensayamos la canción y los movimientos.

Después hacemos un corro para realizar la actividad.

Una está en el centro.

Rueda, rueda, rueda. (1)

Arriba la cafetera. (2)

Abajo la azucarera. (3)

Me gusta lavar la ropa. (4)

Me gusta ser elegante. (5)

Caminar como elefante. (6)

Piña, naranja y limón. (7)

Que salga a tomar el sol.

- (1) Dibujamos una rueda en el aire o bailamos siguiendo el círculo.
- Hacemos gestos (2) girando un brazo en torno a otro en lo alto.
- Los giramos después en lo bajo. (3).

- Hacemos como que lavamos ropa a mano (4)
- Hacemos gestos como de que somos elegantes. (5)
- Hacemos gestos como si fuéramos elefantes caminando. (6)
- Señala con el dedo a una niña por cada sílaba (7)
- Y la que es señalada al terminar la recitación, se pone al lado de la tallerista como si estuviera tomando el sol.

Finalmente lo vamos cantando y escenificando a la vez que jugamos al corro.

Recogido en Managua. 07

### 54. TENGO UNA VACA LECHERA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=ttu81UiJNuA>

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

*¿Sabéis lo que es una vaca? ¿Qué tiene en la cabeza? ¿Qué da? . . . .*

*I les canto:*

Ten gou na va ca le che ra.

Noes u na va ca cual quie ra.

Me da leche merengada, ¡ay qué vaca tan salada!

To lón, to lón, to lón, to lón.

*Ten(1)go una va(2)ca leche(3)ra.*

*No es(4) una va(2)ca cualquie(5)ra.*

*Me da le(6)che merengada.*

*¡Ay, qué va(2)ca tan sala(7)da!*

*Tolón(8), tolón. Tolón(8), tolón.*

*A (1)mi vaca(2) la he comprado(9)*

*un (8)cencerro y le ha gustado(10).*

*Se pasea(11) por el prado.*

*Espanta (12) moscas (13)con el rabo.*

*Tolón(8), tolón. Tolón(8), tolón.*

- (1) Gestos de "yo" con los dedos señalándome a mí
- (2) Gestos con los dedos estirados haciendo como cuernos en la frente.
- (3) Gestos con las dos manos como si estamos ordeñando.
- (4) Gestos de decir "No" con una mano.
- (5) Levantamos las manos agitándolas a lo lejos.
- (6) Gestos de extender crema sobre una tostada.
- (7) Gestos de echar sal con un salero.
- (8) Con la palma de una mano estirada imitamos a un cencerro que cuelga de nuestro cuello.
- (9) Manejo dinero con las manos como contando y pagando.
- (10) Acercamos las puntas de los dedos juntas a la boca.
- (11) Imitamos con los dedos como que son piernas andantes.
- (12) Damos una palmada hacia atrás.
- (13) Imitamos con el brazo un rabo en nuestra espalda.

Cuando todo el grupo sabe bien la canción y los gestos, suprimimos una palabra de manera que al cantar solamente la pensamos y hacemos los gestos correspondientes.

Después repetimos la canción suprimiendo alguna otra palabra.

Si la sabemos bien, la podemos cantar como las personas mudas que solo piensan las palabras, hacen los gestos pero no se les oye lo que dicen.

## 55. LAS PRENDAS COOPERATIVAS.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Todas dejamos un objeto personal en un montón junto con todo el grupo sobre una mesa (por ejemplo).

Puede ser un zapato, el estuche, un abrigo, la mochila, el gorro, . . . .

Decidimos en grupo qué actividad agradable van a realizar de forma conjunta las personas cuyos objetos salgan elegidos:

- *Darse un abrazo mutuamente,*
- *Saltar juntas con las manos agarradas,*
- *bailar con alguien,*
- *jugar al corro,*

- *dar una vuelta a la sala agarradas de las manos, . . .).*

Alguien **con los ojos cerrados** elige dos objetos al azar.

Las niñas propietarias de esos objetos realizarán una actividad que se haya decidido previamente.

Repetimos la misma actividad varias veces.

En esta ocasión cada una de las niñas que habían hecho el ejercicio son las encargadas de elegir un objeto con los ojos cerrados.

Cada vez habrá menos objetos en el montón.

## 56. NO SOY UN COCODRILO.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Estiro los brazos y gesticulo las mandíbulas de un cocodrilo. Les pido que adivinen el animal.

Pongo mis manos por debajo del sobaco formando una especie de círculo. Habrán de adivinar el animal.

Con las manos hago unos gestos de deslizamiento para representar a una serpiente.

Cruzo las muñecas de mis brazos imitando un ave que se eleva. Deben adivinar el animal.

Les indico con gestos los pelos del bigote de un gato. El topo se tapa los ojos porque no ve.

El elefante lo representamos imitando una trompa que se proyecta a continuación de la nariz.

Después les canto la canción haciendo amplios gestos:

*No soy un cocodrilo ni un orangután,  
Ni víbora serpiente ni águila real  
Ni un gato, ni un topo  
Ni un elefante rojo.*

Acompañamos el nombre de cada animal con su gesto correspondiente.

Repetimos la canción varias veces y cada vez dejamos de decir el nombre de un animal manteniendo su gesto.

Una vez que hemos suprimido el nombre de un animal, lo dejamos suprimido para siempre y suprimimos uno más en la siguiente ocasión.

Podemos llegar a cantar toda la canción sustituyendo el nombre de cada animal por su gesto característico.

FUENTE: Hernán, Bogotá, 01.

## 57. EL COHETE DE VERBENA.

Énfasis: **Distensión**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **7**.

En mi pueblo, cuando estamos contentas o es fiesta, lanzamos algunos cohetes de verbena al aire.

Pero siempre hay que hacerlo con mucho cuidado porque los cohetes llevan en su interior una materia que explota y hace mucho daño al cuerpo de las personas.

*¿Vosotras estáis contentas? ¿Queréis que celebremos algo?*

Yo voy haciendo los gestos y el grupo me imita.

- 1) Hacemos el gesto de coger un cohete de una caja y de prender una cerilla para encender el cohete.
- 2) - Hago *psi, psi, psi*, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del airecito que sale.
- 3) – Patadas en el suelo. Palmadas en las rodillas.
- 4) - Aplausos cada vez más rápidos y elevando los brazos.
- 5) - ¡*Puuuum!* con los brazos en alto.
- 6) - Bajamos los brazos en silencio estirándolos hacia el exterior del cuerpo y diciendo *A a ah* con un volumen casi imperceptible..
- 7) Decimos adiós con la mano en silencio al cohete que se va.

Lo repetimos si les gusta.

Después de tirar varios cohetes de diferentes colores, brillos y tamaños, podemos lanzar un cohete mudo que hace todos los gestos igual pero no hace absolutamente nada de ruido.

## 58. EL SAPITO.

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Hablamos de los sapos, cómo son, dónde viven, . . .

En mi pueblo hay un estanque de agua con ranas y sapos.

Los sapitos a veces dicen:

**Um** (1)

A ver cómo lo hacemos. . . (*Lo repiten*).

Otras veces dicen :

**Ah** (2)

*¿Lo intentamos? . . . . (Lo repiten).*

Y a veces hacen :

**um** (3)

(*Lo repiten*).

*¿Intentamos hacerlo todo seguido aunque despacito?*

Les canto la siguiente canción entera y después frase a frase la van repitiendo a ver si la aprenden.

**Um** (1)

**Ah** (2)

**um** (3)

**dijo un sapito.**

**Um** (1)

**Ah** (2)

**um** (3)

**dijo un sapito para tí.**

**Los sapitos hacen**

**Um** (1)

**Ah** (2)

**um** (3)

(1) Decimos **Um** con los labios cerrados.

(2) Decimos **Ah** con la boca bien abierta.

(3) Soplamos a la vez que sacamos la lengua con los labios cerrados y la hacemos vibrar.

Recogido en IES Ítaca. 04

## 59. EN EL ARCA DE NOÉ. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

En el arca de Noé había muchos animales. Nos ponemos todas en corro y recordamos cómo hace el perro, el gato, el pájaro, el pato, gallo, la lechuza, . . .

Cantamos y bailamos en corro:

En el arca de Noé

todas bailan, todas bailan.

En el arca de Noé

todas bailan, tú también.

Después canto:



El grupo hace la vaca con gestos y sonido.

Repetimos la actividad con el resto de animales.

Recogido en Bogotá. 00

### 60. MI BARBA TIENE TRES PELOS. (CD)

[http://youtube.com/watch?v=\\_eLs\\_qvKRrg](http://youtube.com/watch?v=_eLs_qvKRrg)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les enseño a cantar la siguiente canción acompañada de gestos:

Mi barba tiene tres pelos.  
Tres pelos tiene mi barba.  
Si no tuviera tres pelos,  
ya no sería mi barba.

Gestos:

Barba= Movimiento estirando la mano desde la barbilla hacia abajo.

Tres= Mostrar levantados tres dedos de la mano.

Pelos= Tocarse el pelo de la cabeza.

No= Con un dedo elevado moviendo a derecha e izquierda como diciendo que no.

Cada vez que se canta la canción vamos eliminando consecutivamente una de las palabras (*barba, tres, no, pelos*) resaltadas haciendo en su lugar el gesto hasta que no se nombra ninguna de las palabras anteriores.

Un último paso sería realizar el proceso inverso. Ir eliminando gestos hasta cantar toda la canción completa.

### 61. PATA SOLA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Cuando saltamos con una pierna encogida sin caer, lo llamamos caminar a la patacoja o a la patasola.

Quien conoce bien el juego se coloca en el centro recita rítmicamente la siguiente retahíla mientras salta a la patacoja alrededor del grupo.

*Pata sola fue a la tienda  
a comprar un par de medias.  
Como medias no había,  
Pata sola se reía.*

(Sigue con las dos piernas)

*Ja, je, ji, jo, ju.*

*Pata sola eres tú.*

Con la mano estirada, señala a una persona cada vez que pronuncia una sílaba.

Se abraza con la última persona señalada y esta se coloca de protagonista repitiendo el juego desde el principio.

Recogido en Colegio El Rodeo. Bogotá. 00

### 62. ¡QUÉ ALEGRÍA, QUÉ ALEGRÍA!

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

En mi pueblo había una niña que le gustaba enseñar su dedo, su codo, el hombro, . . . y a las amigas les hacía gracia.

Nos ponemos de pie en círculo. Y caminamos a la vez que recitamos rítmicamente:

Solista: *Dedo arriba.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *Dedo arriba, codo empinado.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado, cabeza torcida.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado, cabeza torcida, pierna quebrada..*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado, cabeza torcida, pierna quebrada, culo fuera.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado, cabeza torcida, pierna quebrada, espalda fuera.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

Solista: *¡Qué alegría, qué alegría!*

Todo el grupo: *Cachúm, cachúm.*

### **Reflexión:**

Hablamos de la alegría, de la tristeza, de nuestros sentimientos, ... de nuestras amigas que nos ayudan.

Recogido en Medellín. 00

### **63. UN GORDO Y UN FLACO. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les enseño la siguiente canción.

Un gordo (1) y un flaco (2)

y un chimpancé (3) (4)

tocaban la flauta. (5)

Olairí la le.(6)

A la vez que cantamos hacemos gestos:

(1)= Estiramos los brazos a ambos lados como si estuviéramos gordas.

(2)= Acercamos las palmas de las manos como mostrando algo delgado.

(3)= Mano derecha por encima del cuello. Mano izquierda por debajo del sobaco izquierdo.

(4)= Mano izquierda por encima del cuello. Mano derecha por debajo del sobaco derecho.

(5)= Gestos como de que tocamos una flauta con las dos manos moviendo los dedos en fila delante de los labios.

(6)= Inventamos otro gesto.

Lo podemos recitar con énfasis en los acentos o lo cantamos.

Repetimos la canción un par de veces tal como es.

La siguiente vez la cantamos sin decir la palabra gordo pero haciendo todos los gestos.

Lo cantamos más veces pero cada vez que la cantamos llamamos una palabra más **flaco, chimpancé, flauta.** Siempre manteniendo los gestos.

Finalmente cantamos toda la canción entera con los gestos y una vez más pensando la canción pero sin decirla. Toda muda.

Al final caminamos en fila y cantamos al canción un vez.

Recogida en Managua. 09

### **64. NOS MOVEMOS CON EL PANDERO. (A)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

**(I)**

Nos ponemos de pie sin moverlos y con los pies algo separados.

Mientras suena el pandero (*u otro objeto percutor*) rítmicamente movemos los dedos de las manos.

Ahora los codos, ... los hombros.

Después la cabeza.

Cuando el pandero calla, dejamos de movernos.

Ahora movemos la cintura, las rodillas, todo el cuerpo.

Nos movemos al ritmo que marca el instrumento musical. Hacemos ritmos sencillos y muy marcados con claridad.

**(II)**

Andamos por la sala mientras suena el pandero.

Cuando no suena nos paramos. Lo repetimos varias veces hasta que no se equivoquen.

Marchamos lento o rápido según indique el ritmo marcado por el pandero.

Podemos, al principio simular que son conejitos cuando el ritmo es rápido y tortugas, cuando el ritmo es lento.

Podemos caminar rítmicamente imaginando que somos perritas, gatitas, canguras, elefantas, . . .

### **65. PIRIBITIO Y PIRIBATIO.**

Énfasis: **Distensión, cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Comenzamos sentadas.  
Cada vez que se escucha Piribatio, nos ponemos de pie.

Cada vez que se escucha Piribatio, nos sentamos.

Probamos a ver si lo han entendido.

Después la dinamizadora se inventa una historia sobre dos personajes que son Piribatio y Piribatio.

Quienes escuchan habrán de levantarse o sentarse cuando escuchen que aparece alguno de esos personajes.

Aquí va un posible ejemplo:

*Esta mañana a primera hora venía al colegio Piribatio . . . . . y Piribatio . . . . . Primero venía Piribatio . . . . . después llegaba Piribatio . . . . . Los dos cruzaron la puerta del colegio y se pusieron en la fila. Se puso el primero Piribatio . . . . . Se puso después Piribatio . . . . .*

Con niñas algo más mayores de vez en cuando se cambia la persona que se inventa la historia y esta sigue contando una historia inventada.

Recogido en Ibagué. 02

## 66. ANDANDO, ANDANDO, ANDANDO (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Esta semana he realizado con mi grupo de alumnos, un juego, que creo que es también cooperativo, por las siguientes razones:

- Juega todo el grupo
- No hay ganadores ni perdedores
- No se elimina a nadie
- Es divertido
- Fomenta la unión del grupo

Nos colocamos haciendo un tren. A la cabeza va la profe.

Al ritmo de la canción vamos moviéndonos por el aula:

Andando, andando, andando,  
Andando sin parar  
Contamos hasta . . . CINCO  
Y volvemos a cantar.

En este momento el tren se para.

La profe se vuelve y va indicando con la mano y contando a la vez que los niños hasta 5 o el número que se diga.

Cuando se llega al número indicado hace una señal para parar y todos deben parar de contar.

Hay que estar atentos para no seguir contando por inercia y parar en el número que se ha dicho.

Seguimos cantando y haciendo el tren.

Cuando lo hacemos varias veces empezamos a hacer variaciones:

Saltando, saltando. Saltando

Saltando sin parar

Contamos hasta . . . TRES

Y volvemos a cantar.

(Agachados, de rodillas, bailando...)

Los números se dicen sin orden para fomentar la atención y la profe no cuenta siempre con ellos para que paren cuando lleguen al número.

### Reflexión:

Es un juego muy sencillo, les gusta porque implica movimiento y se ríen cuando alguien sigue contando. Te suelen pedir un poco más.

A la edad de mis alumnos tengo que dirigir yo el juego aunque un poco mayores ya podrían ellos hacer de locomotora.

Se puede hacer en casi cualquier lugar porque no necesita preparación.

Yo lo uso para darles movimiento a jornadas mas sedentarias y para cambiar el ritmo de la clase, después podemos relajarnos y continuar con otro tipo de actividades.

Recogido en CRIF Acacias. 2010

## A PARTIR DE CINCO AÑOS.

### 67. LA GATA POR LA GATERA.

<http://www.youtube.com/watch?v=ieNQHKpJA8>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

*En mi pueblo hay gatas en algunas casas y las gusta entrar y salir a la calle cuando quieren.*

*Las puertas de las casas tienen un hueco pequeño justo por donde puede pasar una gata cuando las dueñas no están en casa y dejan la puerta cerrada con llave.*

Se colocan las niñas en fila unas detrás de otras de pie con las piernas bien abiertas hacia los lados.

Quien está en primer lugar **pasa por debajo hacia atrás** y se coloca en último lugar y así sucesivamente.

Se puede hacer al revés, desde **atrás hacia adelante**.



Si la fila es de más de diez personas van surgiendo dificultades pronto, así que conviene hacer varias filas de diez participantes.

Habremos de tener cuidado para que no pisen las manos de quien hace de gata, no se sienten unas encima de otras, no les cierren el paso, . . .

**Reflexión:**

¿Te ha molestado alguien? ¿Te han hecho cosquillas? ¿Te han pisado la mano? ¿Te han cerrado el paso? ¿Se han sentado encima de ti? ¿Te lo has pasado bien?

**68. LA CONEJITA SE QUEDÓ ENCERRADA. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

*Las conejitas corren y saltan por el campo. Y tienen una casita que es una madriguera. Cuando salen, llaman a la puerta para que se abra la puerta. Y en el campo les gusta correr y saltar.*

Nos ponemos de pie en corro agarradas de la mano y me quedo en el centro haciendo como si fuese la conejita protagonista.

Cantamos.

El co ne jo se que do en ce rra do.  
 De su ca sa no po día sa lir. Lla Co  
 maa la puer ta, sea bre la puer ta yel co ne  
 rre que co rre, sal ta que sal ta yel co ne  
 ji to sa le muy fe liz.  
 ji to vuel ve muy fe liz.

La conejita se quedó encerrada.  
 De su casa no podía salir.  
 Llama a la puerta. (toc, toc)

*(Golpeo en las manos agarradas de dos niñas)*

Se abre la puerta

*(Esas niñas separan las manos para que salga fuera del corro quien hace de coneja)*

y la conejita sale muy feliz.

*(Quien salió del corro sonríe feliz, corre y salta por la sala)*

Corre que corre.

Salta que salta

y la conejita vuelve a su casa.

*(Quien hacía de conejita se agarra al corro y se pone en el centro del corro otra niña para repetir la canción de nuevo)*

Lo repetimos de nuevo varias veces. Podemos poner dos – cuatro niñas de conejitas y usamos el plural (Las conejitas) si vemos que hay poco tiempo y queremos que todas sean participes.

Recogido en el Colegio Obispo Perelló. 01

**Reflexión:**

¿Os ha gustado? ¿Os gusta correr y saltar libremente? ¿Alguna vez no os dejan correr y saltar libremente? ¿Y qué pasó?

¿Alguna vez os habéis quedado encerradas? ¿Cómo os sentís cuando os quedáis encerradas? ¿Qué hacéis?



**69. EL PASEO FELIZ.**

Énfasis: **Distensión, confianza.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Elijo una niña como pareja. Nos ponemos de pie. Le doy una mano y la llevo de paseo.

La enseño cosas interesantes. La cuento cosas bonitas de lo que vemos en el paseo.

Al cabo de un ratito, cambiamos los papeles.

Pido otra pareja que haga la actividad.

Ayudo al grupo a que forme parejas y hagan la actividad de igual manera.

### **Reflexión:**

¿Qué os parece? ¿Cómo os sentís? ¿Os gusta? ¿Os parece divertido? ¿Os habéis entendido bien con vuestra pareja?

### **70. U HU MEQUEALOHA. (DVD y CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=ZZFpEnfBvyc>

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos de pie en un círculo de parejas de manera que unas niñas miran al interior y otras al exterior del círculo. La persona de cada pareja se mira de frente.

Aprendemos la canción hawaiana:

U hu (1)

Mequealoha. (2)

U hu (3)

Mequealoha he. (4)

Ha ha ha. (5)

Mequealoha. (6)

U hu (5)

mequealoha he. (7)

(1)= Quienes están en la parte interior del círculo elevan y bajan las manos haciendo como un pase de manos ligero frente a la persona que tenemos mirándonos.

(2)= Quienes hicieron el pase de manos giran sobre sí mismas hacia el lado de la derecha.

(3)= Quienes están en la parte **exterior** del círculo elevan y bajan las manos haciendo como un pase de manos ligero frente a la persona que tenemos mirándonos.

(4)= Quienes hicieron el pase de manos giran sobre sí mismas hacia el lado de la derecha.

(5)= Ambas personas se agarran de las manos y balancean los brazos.

(6)= Elevando los brazos en alto y soltándolos se dan una vuelta sobre sí mismas cada una en su sitio.

(7)= Elevando los brazos en alto y soltándolos se dan una vuelta sobre sí mismas. Las personas que están en el interior del círculo corren un puesto hacia la derecha de manera que al terminar la frase queden mirando de frente a una nueva compañera.

A partir de esta situación, repetimos la actividad.

### **71. UN PATINHO. (CD)**

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos todas de pie en círculo y cantamos.

ESTRIBILLO:

Solista:

**Un patinho**

Grupo:

**Cuá.**(1)

Solista:

**Outro patinho.**

Grupo:

**Cuá.** (1)

Solista:

**Muitos patinhos.**

Grupo:

**Patinho, patinho, pa cuá.** (2)

**Patinho, patinho, pa cuá.** (2)

ESTROFA:

Solista:

**Maos a os ombros.** (3)

Repetimos el ESTRIBILLO.

Nueva ESTROFA:

Solista:

**Maos a cintura.** (4)

Repetimos el ESTRIBILLO.

Nueva ESTROFA:

Solista:

**Maos a os pes.** (5)

(1)= Todas las personas dan un saltito adelante con los pies juntos.

(2)= Todas pisan pie derecho, pie izquierdo (en las sílabas subrayadas) y añaden un saltito adelante con los pies juntos.

(3)= Todas ponen las manos en los hombros de la persona que está delante.

(4)= Todas ponen las manos en la cintura de la persona que está delante.

(5)= Todas ponen las manos en los tobillos de la persona que está delante.

FUENTE: Portugal. Recogido en Quito. 2010

## 72. NOS MOVEMOS CON EL PANDERO. (B)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie algo separadas.

Mientras suena el pandero caminamos por la sala sin tocarnos.

Podemos decir que andamos por un parque, por casa, por la calle, . . . que nos lo imaginamos . . . y cuando el pandero deja de sonar, nos quedamos como estatuas en la postura en que nos ha pillado su silencio a medio realizar una acción.

Andamos y cada vez que calla el pandero decimos: ¡Alto! Y añadimos una de las siguientes posturas que dejamos en estatua congelada.

Una mano en la rodilla.

Mirando a la puerta.

Mirando a la ventana.

Una mano hacia el encerado.

Sentadas en el suelo.

Tumbadas.

A la pata coja.

Oler una flor.

Agarrar una manzana en lo alto del Árbol.

Comer un helado.

etc. . .

## 73. ADIVINAR ACCIONES.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Me pongo en un lugar visible haciendo gestos y el grupo habrá de **adivinar** lo que hago.

Les pregunto: *¿Qué estoy haciendo?*

- Lavarme las manos,
- peinarme,
- leer un libro,
- coser,
- barrer,
- pasear al perro,
- tocar un instrumento musical,
- ir a caballo,
- imitar profesiones,
- hablar por teléfono,
- imitar los gestos de una alumna, . . . .

Esta actividad se puede hacer de forma improvisada cuando el grupo no está muy centrado y queremos llamar la atención.

Luego les animo a que ellos hagan adivinanzas de **ACCIONES**, cosas que hacemos. Estamos estudiando los verbos.

Para ello pido a una niña que se coloque cerca de mí y que haga los gestos como que hace algo para que el grupo **adivine** lo que hace.

La puedo sugerir al oído alguna acción para que la gesticule:

- pintar,
- jugar con la pelota, . . .

## 74. SOY UNA TAZA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=2qbmRMPny-w>

<http://www.youtube.com/watch?v=j44cGqjFD3I>

<http://www.youtube.com/watch?v=GP04dxY8DCU>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

*¿Tenéis cacharritos de cocina? ¿Qué cacharritos tenéis? Sartén cazo, cuchara, tenedor, tetera, . . .*

*¿Qué es una tetera? . . .*

Nos ponemos de pie.

Yo recito rítmicamente cada verso de la poesía acompañada de gestos y el grupo va repitiendo.

Lo hacemos hasta que lo aprendamos o tantas veces como ellas quieran.

**Soy una taza, (1)**

**una tetera, (2)**

**una cuchara (3)**

**y un tenedor. (4)**

**Un plato hondo, (5)**

**un plato llano, (6)**

**un cuchillito (7)**

**y un cucharón. (8)**

**Soy un salero, (9)**

**azucarero, (10)**

**la batidora (11)**

**y la olla exprés (chiqui, chiqui, chi). (12)**

Los gestos correspondientes son:

(1)= Cada una pone sus manos en la cintura moviendo las caderas.

(2)= Brazo derecho elevado con la mano derecha horizontal imitando el pico de una tetera.

(3)= Brazos elevados en lo más alto formando un círculo amplio tocando las puntas de los dedos de ambas manos.

(4)= Los dos brazos elevados doblando los codos formando ángulos rectos a cada lado de la cabeza imitando las patas de un tenedor.

(5)= Con la mano derecha hacemos un movimiento de que va a profundizar.

(6)= Con la mano derecha hacemos un círculo a la altura del pecho, como que está muy llano y no tiene profundidad.

(7)= Giramos con la mano derecha y estirando un dedo imitamos un cuchillo que corta.

(8)= Piernas abiertas de salto y abrazos estirados en lo más alto formando un círculo amplio.

(9)= Con una mano hacemos como que echamos sal con un salero golpeando de arriba abajo por encima de la cabeza.

(10)= Giramos una mano en torno a la otra al lado izquierdo.

(11)= Cada persona gira en torno a sí misma.

(12)= Elevamos una mano y la bajamos como tirando de un cordel que está sujeto arriba..

### **Reflexión:**

Hablamos de la importancia de pasarlo bien sin molestarnos, sin agredirnos, sin tensión, . . . Eso es la distensión.

Podemos hablar de los utensilios de la cocina, de lo que hacemos en la cocina, de los peligros de la cocina, . . .

## **75. EL HOMBRO DERECHO SALIÓ A PASEAR. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie.

Cantamos y movemos rítmica y exageradamente la parte del cuerpo que decimos al cantar.

**El hombro derecho salió a pasear.  
Le sigue el izquierdo, le quiere acompañar.  
Ahora juntitos se mueven, se mueven.  
Ahora juntitos se mueven ya.**

La primera vez lo hacemos en forma de eco.

La dinamizadora canta un verso y el grupo lo repite.

Las veces siguientes podemos cantar todas juntas.

Lo cantamos varias veces cambiando la palabra subrayada por otras partes del cuerpo:

el pie,  
el brazo,  
la mano,  
el codo,  
la cintura,  
la rodilla,  
la oreja, . . .

Recogido en Medellín 06

## **76. LA BIELA DEL TREN.**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

*¿Os gusta viajar en tren? Antiguamente los trenes funcionaban con vapor de agua. Y sus ruedas iban conectadas con una barra que las unía. Esta barra se llamaba biela y funcionaba así.*

La tallerista se pone en un lugar visible. Estira un brazo con la palma de la mano bien estirada.

Comienza a mover su brazo como se movían las bielas del tren hacia delante y hacia atrás formando un ángulo recto al doblar el codo manteniendo siempre la palma de la mano bien estirada mirando hacia delante.

Cada vez que la biela hace tope adelante, el grupo da una palmada. Y lo mismo sucede cuando hace tope atrás.

La dinamizadora marca diferentes velocidades: lento, rápido, acelerando, retardando, . . . e incluso puede diseñar diferentes ritmos con sus movimientos.

Les pedimos que todo el grupo de una palmada justo en el momento en que la biela hace tope adelante o atrás.

A muchas niñas les gusta salir de protagonistas marcando la velocidad de las bielas para que el resto del grupo aplauda.

FUENTE: Managua, 06



## **77. ¡AY, ESTA MANO! (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=7uT5E2QqJp8>

<http://www.youtube.com/watch?v=aQBQHYvREIU>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

*¿Sabéis lo que es un compás? . . . .*

*Una máquina pequeñita que sirve para dibujar círculos. A veces la usamos poco y se oxida. Tenemos que ponerla unas gotitas de aceite.*

A veces también nos cuesta a las personas mover las articulaciones, por ejemplo, la mano y funcionan mejor con unas gotitas de aceite de oliva.

Nos ponemos de pie en círculo pequeño. Unas personas estamos cerca de otras. Recitamos rítmicamente:

Solista: ¡Ay, esta mano que no me da!  
(Gesticulamos exageradamente con la mano en lo alto, un tanto agarrotada).  
Grupo: *Repíte.*  
Solista: *La tengo tiesa como un compás.*  
(El grupo repite).  
Solista: *Aceite de oliva le voy a untar.*  
(Hacemos gestos como que estamos untando aceite sobre la mano.)  
El grupo repite.  
Solista: *Pa que se menea pacá y pallá.*  
El grupo repite.  
Todas: *De acá p'allá, de allá p'acá.*  
*De acá p'allá, de allá p'acá.*

A continuación se repite todo de nuevo haciendo otra persona de solista y cambiando la palabra subrayada por otra parte del cuerpo (cadera, barriga, pierna, dedo, tobillo, . . .).

Solista: ¡Ay, esta cadera que no me da!  
(Gesticulamos exageradamente con la cadera en lo alto, un tanto agarrotada).  
Grupo: *Repíte.*  
Solista: *La tengo tiesa como un compás.*  
El grupo repite.  
Solista: *Aceite de oliva le voy a untar.*  
(Hacemos gestos como que estamos aplicando aceite sobre la cadera.)  
El grupo repite.  
Solista: *Pa que se menea pacá y pallá.*  
El grupo repite.  
Todas: *De acá p'allá, de allá p'acá.*  
*De acá p'allá, de allá p'acá.*

Lo podemos repetir tantas veces como queramos nombrando partes del cuerpo diferentes: rodilla, codo, muñeca, cuello, cabeza, . . . .

Repetir toda la actividad de manera que en esta ocasión vamos dando pequeños masajes a la persona que está a nuestro lado derecho en la articulación del cuerpo correspondiente a lo que vamos cantando en este momento. Por ejemplo:

Solista: ¡Ay, este codo que no le da!

(Gesticulamos exageradamente con el codo en lo alto, un tanto agarrotada).

Grupo: *Repíte.*

Solista: *La tiene tiesa como un compás.*

El grupo repite.

Solista: *Aceite de oliva le voy a untar.*

(Hacemos gestos como que estamos untando aceite sobre la mano.)

El grupo repite.

Solista: *Pa que se menea pacá y pallá.*

El grupo repite.

Todas: *De acá p'allá, de allá p'acá.*

*De acá p'allá, de allá p'acá.*

Recogido en Bogotá. 00 y Esmeraldas 06.

### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Os gusta moveros? ¿Tenéis cuidado de no haceros daño al moveros? ¿Qué ocurre cuando os hacéis daño en alguna parte del cuerpo? ¿Alguna vez hacéis daño a otros al mover partes de vuestro cuerpo?

¿Qué podéis hacer para no haceros daño? ¿Cómo nos sentimos si hacemos daño a otros? ¿Cómo podemos solucionarlo? ¿Qué podemos hacer para cuidar a los otros también? ¿Qué haremos para sentirnos cómodos cuando tenemos poco espacio?

Tomamos conciencia de la importancia de movernos en un espacio común teniendo en cuenta a las demás personas.

### **Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y elegimos uno entre todas y todos para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Tendremos siempre en cuenta a los demás cuando tengamos que hacer cosas en grupo, sin empujar, dar codazos, patadas, etc... para conseguir un sitio, sino que nos colocaremos bien, dejando espacio para que nadie se sienta incómodo / a.

## **78. ÉSTE ES EL BAILE DE KING KONG. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de los animales de la selva. Recordamos al gorila.

Nos ponemos de pie en círculo mirando la espalda de la persona que está a la derecha.

Agachamos un poco el tronco y dejamos los brazos sueltos caídos con las manos abiertas balanceándolos a derecha e izquierda. Avanzamos rítmicamente:

Solista:

Este es el baile de King Kong.

Grupo:

King Kong, King Kong.

Solista:

Lo bailan todas las gorilas.

Grupo:

King Kong, King Kong.

Solista:

Es un baile tropical.

Grupo:

King Kong, King Kong.

Solista:

¡Mano en la cabeza!

Grupo:

O éh. (*Nos colocamos una mano sobre la cabeza*)

Solista:

Este es el baile de King Kong.

Grupo:

King Kong, King Kong.

Solista:

Lo bailan todas las gorilas.

Grupo:

King Kong, King Kong.

Solista:

Es un baile tropical.

Grupo:

King Kong, King Kong.

Solista:

Salto adelante.

Grupo:

O éh. (*Damos un saltito hacia el exterior del círculo*)

Lo podemos repetir más veces diciendo en el estribillo cada vez un gesto diferente:

- *Mano en la cabeza,*
- *mano en la cintura,*
- *mano en la nariz,*
- *mano en la rodilla,*
- *salto adelante,*
- *salto atrás, ...*

Podemos ir acumulando los gestos.

Si no hay espacio suficiente como para hacer el baile en círculo, lo hacemos en fila desplazándonos en un tren que nos lleva a visitar la selva.

## 79. EL MAÍZ.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

He estado en un país donde se cultiva mucho el maíz.

Nos ponemos de pie.

Yo canto cada verso con gestos exagerados y el grupo repite.

Solista:

El maíz. (1)

Grupo:

El maíz. (1)

Solista:

El maíz. (1)

Se planta así. (2)

Grupo:

El maíz. (1)

Se planta así. (2)

Solista:

El maíz. (1)

Se planta así. (2)

Crece así. (3)

Grupo:

El maíz. (1)

Se planta así. (2)

Crece así. (3)

Solista:

El maíz. (1)

Se planta así. (2)

Crece así. (3)

Florece así. (4)

Grupo:

El maíz. (1)

Se planta así. (2)

Crece así. (3)

Florece así. (4)

Solista:

El maíz. (1)

Se planta así. (2)

Crece así. (3)

Florece así. (4)

Se corta así. (5)

Grupo:

El maíz. (1)

Se planta así. (2)

Crece así. (3)

Florece así. (4)

Se corta así. (5)

Solista:

- El maíz. (1)
- Se planta así. (2)
- Crece así. (3)
- Florece así. (4)
- Se corta así. (5)
- Se muele así. (6)

Grupo:

- El maíz. (1)
- Se planta así. (2)
- Crece así. (3)
- Florece así. (4)
- Se corta así. (5)
- Se muele así. (6)

Solista:

- El maíz. (1)
- Se planta así. (2)
- Crece así. (3)
- Florece así. (4)
- Se corta así. (5)
- Se muele así. (6)
- Se amasa así. (7)

Solista:

- El maíz. (1)
- Se planta así. (2)
- Crece así. (3)
- Florece así. (4)
- Se corta así. (5)
- Se muele así. (6)
- Se amasa así. (7)

Solista:

- El maíz. (1)
- Se planta así. (2)
- Crece así. (3)
- Florece así. (4)
- Se corta así. (5)
- Se muele así. (6)
- Se amasa así. (7)
- Se come así. (8)

Solista:

- El maíz. (1)
- Se planta así. (2)
- Crece así. (3)
- Florece así. (4)
- Se corta así. (5)
- Se muele así. (6)
- Se amasa así. (7)
- Se come así. (8)

Cada acción va acompañada de un gesto.

- (1)= Dedos índice y pulgar se aproximan como mostrando algo pequeño
- (2)= Hacemos gestos de poner una semilla en el interior de la tierra. *Alternativa:* Se planta con

un *bordón*. Se pincha en el suelo con un palo alto y se tapa el grano empujando tierra con el pie.

(3)= Hacemos gestos como mostrando algo que crece desde la tierra hasta arriba.

(4)= Hacemos gestos como mostrando una flor grande que se abre de una planta.

(5)= Hacemos gestos como que cortamos una caña con un machete. *Alternativa:* Hacemos como que doblamos la caña de maíz y extraemos una mazorca.

(6)= Hacemos gestos como que estamos rodando una piedra sobre otra para deshacer unos granos.

(7)= hacemos gestos como de amasar harina de maíz o de palmear la harina entre una mano y otra.

(8)= Hacemos gestos con la mano como que llevamos algo a la boca para comerlo y masticamos.

Recogido en Managua 09.

## 80. OH A LE LE. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

¿Conocéis alguna canción de África central? ¿Cómo suelen ser? ¿Cómo suele ser el ritmo? ¿Cómo suelen ser lo movimientos rítmicos?

Solista: **Oh a le le.**

Grupo: **Oh a le le.**

Solista: **A le le tiqui tomba.**

Grupo: **A le le tiqui tomba.**

Solista: **A maca maca maca.**

Grupo: **A maca maca maca.**

Solista: **Eh valué valué valuó.**

Grupo: **Eh valué valué valuó.**

Lo repetimos varias veces exagerando mucho el ritmo y gesticulando ampliamente de maneras diferentes: Fuerte, suave, susurrando, alegre, triste, mudo, rápido, lento, agudo, grave, . . . .

Intentamos que lo aprendan mínimamente para que otras hagan de solistas e imitemos sus gestos y expresiones.

**Reflexión:**

¿Qué puede ser esta canción? ¿Qué expresa? ¿Qué quiere decir?

## 81. ANTÓN PIRULERO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos sentamos en círculo mientras cantamos la canción.

Yo voy haciendo los gestos de que estoy tocando un instrumento musical (*por ejemplo, un violín*). El resto del grupo, además de cantar, va imitando mis gestos.

Una vez terminada la retahíla, repetimos el canto mientras quien está a mi izquierda imita otro instrumento musical (*flauta, piano, tambor, trompeta, guitarra, .., maracas, . . .*) y todo el grupo repite la imaginación a la vez que canta.

Seguimos así hasta que a nadie se le ocurra un instrumento musical al que imitar.

Se pueden imaginar otros gestos (*profesiones, acciones, . . .*).



*An tón, An tón, An tón pi ru le ro.*

*Cadacual, cadacual que-aprenda su juego*

*y-el que no lo-aprenda pagará-una prenda.*

Antón, Antón,  
Antón pirulero.  
Cada cual, cada cual  
que atienda su juego  
y la que no lo atienda  
pagará una prenda.

## 82. MIRAD, MIRAD ALLÍ. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Cantamos esta canción haciendo los gestos correspondientes.

**Mirad, mirad** (*Señalamos con los dedos en los ojos*)  
**allí en el tejado aquel** (*Dibujamos con las manos el ángulo de un tejado*)  
**Hay un gran animal** (*Dibujamos con el brazo un círculo muy amplio*)  
**que en bicicleta va.** (*Hacemos como que vamos en bicicleta*)

**Es un elefante.** (*Hacemos gestos de unas enormes orejas*)

**como yo pensé** (*Con un dedo en la sien como pensando*)

**con la trompa delante** (*Hacemos gestos como de tener una trompa en la nariz*)

**y el rabito detrás.** (*Representamos con un brazo hacia atrás como si fuera un rabo*)



*Mi rad, mirad a llí en el te jadoaquel*

*Hayungran a nimal queen bi ci cle ta va.*

*Es un e le fan te co mo yo pensé*

*con la trompa de lan te yel ra bi to de trás.*

- Repetimos la canción sin decir **elefante**, solamente haciendo los gestos.
- Después lo cantamos sin decir **elefante** ni **trompa**. Solamente haciendo los gestos en su lugar.
- A continuación lo cantamos como la vez anterior pero sin decir la palabra **bicicleta**.
- Cada vez posterior iremos quitando una palabra más: **pensé, trompa, y rabito**.

Finalmente lo podemos cantar todo solo con gestos sin palabras.

## 83. QUE NÉ QUI CHÉ QUE NÁ. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=cVHEy78JGp4>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Mi amigo José Manuel estuvo en la Polinesia y aprendió una danza que después me ha enseñado.

Me pongo de pie, canto tarareando y bailo la canción explicando algunos pasos lentamente.

Después todo el grupo se pone en fila mirando a la persona que va delante como en el tren.



Que ne qui che que na, que ne qui  
che que na, que ne qui che que na,  
que pa tu le a, Que ne chu cu,  
que ne cha, que ne chu cu, que ne cha, que  
pa tu le a.

Que né qui che que na.  
Que né qui che que na.  
Que né qui che que na.  
Que pa tu le a.

Que né chu cu que me cha.  
Que né chu cu que me cha.  
Que pa tu le a.

Se vuelve a empezar y se repite varias veces.

En el primer verso elevamos los brazos estirados hacia la derecha contoneando la cintura.

En el segundo verso elevamos los brazos estirados hacia la izquierda contoneando la cintura.

En el tercer verso elevamos los brazos estirados hacia la derecha contoneando la cintura.

En el cuarto verso golpeamos el muslo derecho con la palma abierta hacia delante en la sílaba **pa**. Golpeamos el muslo izquierdo con la palma abierta hacia delante en la sílaba **le**. Sin separar las palmas de los muslos, damos un saltito adelante con los pies juntos en la sílaba **a**.

En el quinto verso giramos el cuerpo a la derecha y elevamos el brazo derecho estirando el dedo índice.

En el sexto verso giramos el cuerpo a la izquierda y elevamos el brazo izquierdo estirando el dedo índice.

En el séptimo verso golpeamos el muslo derecho con la palma abierta hacia delante en la sílaba **pa**. Golpeamos el muslo izquierdo con la palma abierta hacia delante en la sílaba **le**. Sin separar las palmas de los muslos, damos un saltito adelante con los pies juntos en la sílaba **a**.

Podemos hacer esta danza con una faldita polinesia hecha con tiras de papel pinocho sujetas a la cintura con cuerda.

### Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué tal estáis? ¿Os gusta estar en grupo y hacer cosas divertidas sin dejar a nadie fuera? ¿Podemos divertirnos sin pelearnos?

Hablamos de otras culturas. De personas de otros países. De canciones y danzas de otros países. De lo que pasa cuando nos vamos a vivir a otro país.

## 84. EL COHETE SILENCIOSO.

Énfasis: **Distensión, relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

*En algunos pueblos tiran cohetes y petardos muy ruidosos los días de fiesta.*

*En mi pueblo nos gustan los cohetes silenciosos para celebrar que estamos todas juntas y hacemos cosas bien.*

Podemos tirar un cohete con los siguientes pasos:

1. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del aircito que sale.
2. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo pulgar estirado en dirección hacia la izquierda.
3. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del aircito que sale.
4. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo pulgar estirado en dirección hacia la derecha.
5. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del aircito que sale.
6. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo pulgar estirado en dirección hacia abajo.

7. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del airecito que sale.
8. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo pulgar estirado en dirección hacia arriba.
9. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del airecito que sale.
10. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo pulgar estirado en dirección hacia la izquierda, la derecha, abajo y arriba, todo seguido.
11. Elevamos los brazos y damos una palmada en lo alto diciendo: ¡Puuuum! Vamos bajando los brazos en silencio estirándolos hacia fuera y diciendo suavemente: O O o o h!.

## 85. A CHI QUI BÚM, A CHI QUI BÚM.

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Vamos a cantar un trabalenguas.

Nos ponemos de pie. Cantamos y nos movemos.

Solista: A chi qui búm, a chi qui búm.

El grupo repite igual.

Solista: A chi qui gua ca, a chi qui gua ca.

El grupo repite igual.

Solista: A chi qui gua ca, a chi qui búm.

El grupo repite igual.

Solista: A ah.

El grupo repite.

Solista: O tra vez. */(One more time)*

El grupo repite lo mismo.

La solista va inventando movimientos que imita el grupo al repetir. Por ejemplo, en ACHIQUIBUM mueve la cabeza y en ACHIQUIGUACA mueve los hombros (*o pies, manos, rodillas*).

Lo repite inventando otros movimientos en cada una de esas palabras.

Cuando el grupo lo sabe bien, alguien puede atreverse a inventar algún movimiento nuevo.

El grupo siempre imita los gestos de la solista.

Cuando decimos: **Otra vez**, movemos las caderas exageradamente con las manos en la cintura a derecha e izquierda.

Podemos pedir a alguna persona participante que haga de solista e invente movimientos

Podemos hacerlo a continuación poniéndonos en círculo mirando la espalda de quien está al lado derecho.

### Reflexión:

¿Conocéis otros idiomas? ¿Qué idiomas sabéis? ¿Sabéis alguna canción en otro idioma? ¿Qué pasa cuando no entendemos lo que nos dicen?

FUENTE: M. Fernández. 03

## 86. VIAJE A LA SELVA.

<http://www.youtube.com/watch?v=YZsJi2JRUgc>

Énfasis: **Distensión**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Les pido que se sienten cómodamente en su silla, que imiten mis gestos e intenten adivinar lo que pasa.

Esta es una actividad de expresión corporal.

Les cuento muy poquitas cosas.

Lo que está redactado es para expresarlo con gestos, con mímica y alguna que otra palabra de apoyo.

*Estoy durmiendo. . .*

*Suena el despertador. . .*

*Me levanto de la cama. . .*

*Me estiro. . .*

*Me voy al baño y me ducho. . . .*

*Me pongo la ropa ordinaria. . .*

*Cojo la maleta y me voy de casa. . . .*

*Voy al aeropuerto. . . .*

*Tomo un avión. . . Vuelo. . .*

*Llego a la selva. . . .*

*Voy en coche conduciendo. . .*

*Me pongo las gafas. . . .*

*Veo el horizonte. . . y los animales. . . .*

*la jirafa. . . .*

*La hago una foto. . . .*

*Veo al elefante. . . .*

*Le hago una foto. . . .*

*Veo un río, me miro en el agua . . .*

*Veo un cocodrilo y le hago una foto. . . .*

*Hay un árbol con fruta . . .*

*y agarro una de lo alto del árbol . . .*

*Me seco el sudor. . . .*

*Me tumbo a dormir la siesta mientras hace calor. . . . .*

Lo represento una vez más solamente con gestos, sin palabras.

El grupo me va imitando y luego les pregunto qué han entendido.

Podemos imaginar otras anécdotas que irán imitando.

Algunas niñas voluntarias pueden repetir el cuento con gestos o inventar algo más.

FUENTE: 02

### 87. VAMOS A LA HUERTA DE TORO, TOTORONJIL. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=ZzIFXJTn85w>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les cuento que Doña Ana tiene una huerta en la que hay toronjil (*melisa*).

Vamos a visitarla y veremos lo que está haciendo.

Nos ponemos de pie en un lugar muy amplio formando un corro dándonos la mano y girando para un lado.

Yo me quedo en medio haciendo de doña Ana.

Cantamos rítmicamente:

Vamos a la huerta  
de toro, toronjil.  
A ver a Doña Ana  
sembrando perejil.

Doña Ana no está aquí.  
Está en su vergel  
oliendo las rosas  
y sembrando el clavel.

- ¿Qué está haciendo Doña Ana?

En el verso siete nos echamos un poco hacia atrás y en el ocho un poco hacia delante.

Tras el verso nueve, quien está en medio contesta diciendo y gesticulando ampliamente acciones que realiza:

*Me estoy peinando.*

*Estoy recogiendo patatas.*

*Estoy bebiendo agua. . . .*

Al final Doña Ana dice algo para que todas la ayuden:

Quiero que todas me ayuden a coser.

Quiero que todas salten con un pie.

Quiero que Gregorio me de un abrazo. . .

. .

Pedimos una voluntaria para que haga de doña Ana en el centro y repetimos la actividad.

Recogido en Managua. 06

### 88. YO QUIERO UN BUS.

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les digo que vamos a aprender un trabalenguas, o sea, una poesía difícil de pronunciar.

Nos ponemos de pie en un lugar amplio. Les recito:

**Yo quiero un bus. Yo quiero un bus.  
Bacarraca, bacarraca, bacabús.**

Todo el grupo lo repite.

**A ha.**

**O . . lé!**

**Otra vez. Esta vez en inglés.**

**I wanna bus. I wanna bus.**

**Bacarraca, bacarraca, bacabús.**

**A ha.**

**O . . lé!**

**Otra vez. Esta vez en francés.**

**Je parle vous. Je parle vous.**

**Bacarraca, bacarraca, bacabús.**

**A ha.**

**O . . lé!**

**Otra vez. Esta vez en japonés.**

**Kachita bus. Kachita bus.**

**Bacarraca, bacarraca, bacabús.**

**A ha.**

**O . . lé!**

**Otra vez. Esta vez en africano.**

**Tatanga bus. Tatanga bus.**

**Bacarraca, bacarraca, bacabús.**

Cuando el grupo no canta bien una parte, la solista recita un verso y el grupo lo repite.

Cuando vemos que el grupo conoce bien el ejercicio, lo recitamos todo seguido.

Lo hacemos siempre poniendo mucho énfasis en los acentos y gesticulando ampliamente con los miembros del cuerpo de manera creativa.

#### Variaciones:

Les indico que quienes quieran pueden hacer de solistas recitando el trabalenguas.

Puede ser despacio, deprisa, con alegría, con tristeza, con sorpresa, con miedo, como un

bebé, como un señor mayor, suave, fuerte, mudo, . . . .

El grupo repetirá la actuación de cualquier solista que se preste voluntariamente.

Les pido que adivinen qué modo expresa cada solista.

Recogido en Ibagué. 02 y aportaciones de internet.

### 89. YO TENGO UN CASTILLO. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=Kjmk6OqVHWA>

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en un espacio muy amplio.

Hacemos dos hileras de participantes que ponen brazo con brazo. Una hilera **(A)** mira de frente a la otra **(B)**.

Cantamos y bailamos:

Yo tengo un castillo.  
Matarile, rile, rile.  
Yo tengo un castillo  
Matarile, rile, ron.  
Chin pon.

¿Dónde están las llaves?  
Matarile, rile, rile.  
¿Dónde están las llaves?  
Matarile, rile, ron.  
Chin pon.

En el fondo del mar.  
Matarile, rile, rile.  
En el fondo del mar.  
Matarile, rile, ron.  
Chin pon.

¿Quién irá a buscarlas?  
Matarile, rile, rile.  
¿Quién irá a buscarlas?  
Matarile, rile, ron.  
Chin pon.

#### **Intermedio instrumental.**

Se repite todo otra vez.

En el primer verso la hilera **(A)** avanza marcando el ritmo con los pies dando cuatro pisadas hacia delante mientras la hilera **(B)** permanece quieta. En la cuarta pisada se hace una reverencia dirigida a la hilera que está enfrente.

En el segundo verso da cuatro pasos atrás.

En el tercer verso la hilera **(B)** realiza los cuatro pasos adelante con reverencia.

En el cuarto verso la hilera **(B)** da cuatro pasos atrás.

En el quinto verso todas las participantes dan dos pisotones fuertes. Uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo.

Repetimos todo igual con las estrofas siguientes.

Después de la cuarta estrofa hay un intermedio instrumental. Cada persona se acerca a quien tiene en frente y se agarran como para baile de pareja. Bailan libremente este intermedio y se preparan para repetir la canción nuevamente toda entera desde el principio.

#### **Propuesta de continuidad:**

Podemos intentar inventar otras letras para la misma canción.

Podemos inventar una historia o hacer preguntas y respuestas acerca de cosas del grupo.

### 90. LA GALLINA CESARINA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=FiTxGoi0mUc>

Nos ponemos de pie en un círculo bien amplio para poder caminar hacia delante y hacia a tras.

Se canta lentamente y con fuerza marcando bien el ritmo y los gestos. Según vemos que el grupo se implica, podemos ir cantando algo más rápido.

La solista canta dos versos y el grupo los repite.

La gallina Cesarina  
solo quiere ir a jugar.  
Llega un búho y la mira.  
Pero ella se asusta ya.  
Oh cocode cocode cocode ...  
Cesarina no va a pelear.

La gallina Cesarina  
un caballo ve entrar.  
Corre mucho por el campo  
pero ella no puede trotar.  
Oh cocode cocode cocode ...  
Cesarina no va a pelear.

La gallina Cesarina  
muy cansada parece estar.  
Llega un gallo a insultarla.  
Ella corre y se va.  
Oh cocode cocode cocode ...  
Cesarina no va a pelear.

La gallina Cesarina  
 un cazador vio atrás.  
 Tiene miedo de su aspecto.  
 Ella piensa que la va a matar.  
 Oh cocode cocode cocode ...  
 Cesarina no va a pelear.

La gallina Cesarina  
 con sus amigas se va a juntar.  
 La reciben con abrazos.  
 Ella siente su amistad.  
 Oh cocode cocode cocode ...  
 Cesarina feliz está.

En cada verso damos cuatro pasos  
 marcando los acentos prosódicos de las  
 palabras.

En los versos impares los pasos son  
 caminando hacia delante.

En los versos pares los pasos son  
 caminando hacia atrás.

Cada verso lo escenificamos con gestos  
 exagerados de mímica.

Canción italiana. 2010

## 91. PASEO DE RISAS.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Esta actividad supone que nos tenemos  
 que mentalizar para algo que se parece al teatro.

Recordamos cuando nos reímos.

Paseamos por una sala amplia sin  
 muebles.

Vamos despacio sin golpear a nadie, sin  
 tocar a nadie.

Cuando la tallerista dice: ¡Saludo!, todas  
 las personas dejan de andar y saludan a la  
 persona que está más cerca riéndose a plena  
 carcajada con todas las ganas ambas personas a  
 la vez.

Lo repetimos varias veces.

Recogido en Illary. 2010

## 92. YO SIENTO ALEGRÍA EN MI DEDO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

En la sesión de música de esta semana  
 se ha trabajado esta canción en la que se  
 trabaja las partes del cuerpo y no es tan movida  
 como otras que también se trabajan en otros  
 momentos ya que esta semana los niños/as de  
 mi clase están más nerviosos de lo habitual.

La canción es una estrofa que se va  
 repitiendo y solo se va cambiando la parte del  
 cuerpo en la que se siente alegría.

Se colocan los niños/as en dos círculos y  
 se pone uno enfrente del otro para que haya  
 parejas ya que cuando se repite la estrofa se  
 hace teniendo la parte junta a la de su pareja.

| LETRA DE LA CANCIÓN   | MOVIMIENTOS A REALIZAR   |
|---|--|
| YO SIENTO ALEGRÍA EN MI DEDO                                | MOVEMOS UN DEDO Y LO HACEMOS<br>BAILAR ENFRENTE DE NUESTRO<br>COMPAÑERO/A    |
| EN MI DEDO, EN MI DEDO                                      |  |
| YO SIENTO ALEGRÍA EN MI DEDO                                |  |
| Y LA QUIERO COMPARTIR                                       | MOVEMOS UN DEDO JUNTO AL DEL<br>COMPAÑERO/A EN PAREJA                        |
| LA, LA, RA, LA, LA, RA,<br>LA,LA,RA,LA,LA,LA,LA (dos veces) |  |
| YO SIENTO ALEGRÍA EN MI ESPALDA                             |  |
| EN MI ESPALDA, EN MI ESPALDA                                | MOVEMOS LA ESPALDA Y LA HACEMOS<br>BAILAR ENFRENTE DE NUESTRO<br>COMPAÑERO/A |
| YO SIENTO ALEGRÍA EN MI ESPALDA                             |  |
| Y LA QUIERO COMPARTIR                                       |  |
| LA, LA, RA, LA, LA, RA,<br>LA,LA,RA,LA,LA,LA,LA (dos veces) | MOVEMOS LA ESPALDA TENIENDOLA<br>PEGADA A LA DEL COMPAÑERO/A                 |
| YO SIENTO ALEGRÍA EN MI PIE                                 |  |
| EN MI PIE, EN MI PIE  |  |
| YO SIENTO ALEGRÍA EN MI PIE                                 | MOVEMOS UN PIE Y LO HACEMOS<br>BAILAR ENFRENTE DE NUESTRO<br>COMPAÑERO/A     |
| Y LA QUIERO COMPARTIR                                       |  |
| LA, LA, RA, LA, LA, RA,<br>LA,LA,RA,LA,LA,LA,LA (dos veces) |  |
| YO SIENTO ALEGRÍA EN MI SER                                 | MOVEMOS TODO EL CUERPO Y LO  |

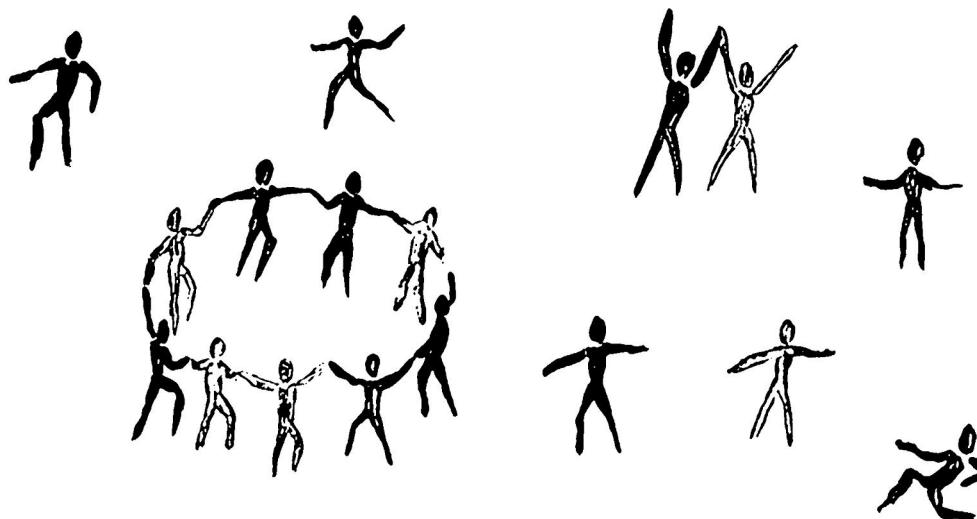
|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| EN MI SER, EN MI SER        | HACEMOS BAILAR ENFRENTA DE    |
| YO SIENTO ALEGRÍA EN MI SER | NUESTRO COMPAÑERO/A           |
| Y LA QUIERO COMPARTIR       | MOVEMOS TODO EL CUERPO PEGADO |
|                             | AL DEL COMPAÑERO/A            |

### ANÁLISIS:

Los niños/as de mi clase les gusta mucho hacer coreografías, tengo que colocar a los niños/as porque se ponen juntos los niños más traviesos, por lo que han de ser separados y solo bailan al final. Cuesta hacer que gire el círculo de dentro solo porque cuando se les mueve ellos/as van junto a su pareja inicial, pero una vez cogida la técnica los de fuera se quedan quietos esperando a su nuevo compañero/a.

La canción ha gustado mucho y más cuando se juntaban con su compañero/a, los niños/as más inquietos han hecho movimientos exagerados para hacerse notar pero los demás tampoco se han quedado atrás y me ha costado a veces contener la risa por los movimientos realizados en algunos momentos de baile individual.

Recogido en CRIF Acacias. 2010



### A PARTIR DE SEIS AÑOS.

#### 93. HEY BUGUI, BUGUI. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=dQSi9uPUtYc>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Como estamos muy contentas de la compañía tan agradable que tenemos y de la oportunidad que tenemos para aprender cosas positivas, vamos a jugar con una canción y movemos las diferentes partes del cuerpo.

Nos ponemos de pie en un círculo amplio y les canto:

*Hey, bugui, bugui.*

Todos contestan fuerte:

*Hey*

Lo repito.

Y ahora les enseño la primera parte entera:

Caminamos rítmicamente hacia la derecha.

*Hey, bugui, bugui.*

*Hey* Gritando y elevando los brazos hacia arriba.

*Hey, bugui, bugui.*

*Hey* Gritando y elevando los brazos hacia arriba.

*Y ahora vamos a aplaudir.*

Damos dos palmadas.

Nos paramos donde estamos mirando al centro del círculo y hacemos lo que cantamos.

Con la mano dentro,

Con la mano fuera,

Con la mano dentro

La hacemos girar.

Elevamos los brazos a lo alto y giramos sobre nosotras mismas mientras cantamos. Terminamos con dos palmadas:

*Bailando el bugui, bugui,  
Una vuelta hemos de dar  
Y ahora vamos a aplaudir.  
Damos dos palmadas.*

Hey bu gui bu gui, hey.

Hey bu gui bu gui, hey. Hey

bu gui bu gui, hey. Bai lan doel bu

gui, hey. Con la ma noiz quier da den tro.

Con la ma noiz quier daa fue ra. Con la

ma noiz quier da dentro, laha ce mos ro dar

Bai lan doel bu gui bu gui u na vuel tahe

mos de dar.

Repetimos la canción varias veces. Cada vez añadimos una parte del cuerpo más al llegar a las palabras subrayadas: el brazo, el codo, la cabeza, el hombro,

la cadera, el pie, la pierna, la rodilla, el trasero, la compañera, . . .



#### 94. LA TORMENTA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

*Caminábamos por el campo un día unos amigos y yo cuando de pronto el cielo se puso muy oscuro, unos nubarrones grises taparon el sol y todo lo azul completamente, y empezó a soplar el viento. Pronto empezaron a caer gotas, cada vez más gotas, unas gotas gruesas, y empezamos a mojarnos. De pronto, sonó un ruido tremendo, y vimos una luz que rasgaba el cielo... era una tormenta ... y si me ayudáis, entre todos podemos representar una ahora:*

Nos sentamos en círculo. La monitora pasa alrededor del círculo por su interior haciendo el gesto nº 1. Cada persona hace ese gesto cuando la monitora pasa a su lado y lo mantiene hasta que la monitora pasa de nuevo indicando el gesto nº 2. Y así sucesivamente hasta llegar al gesto nº 7.

Al llegar al nº 7, se sigue la actividad y en esta ocasión la monitora irá indicando el gesto 5, 4, 3, 2 y 1 hasta que la tormenta se apague.

1. **Frotamos nuestras manos**, una contra la otra.
2. Con una mano haremos el **sonido de pitos**, realizando un chasquido entre los dedos gordo y corazón.
3. **Con un dedo, golpeamos** sobre la palma de la mano contraria que estará abierta.
4. Chocamos **una mano contra la otra**, como si fueran aplausos.
5. Golpeamos con las palmas sobre las rodillas **de forma alternativa.**

6. Golpeamos en el suelo con las plantas de los pies **de forma alternativa** a la vez que golpeamos las rodillas.
7. Hacemos todos los pasos anteriores de forma inversa, el 5, 4, 3, 2 y 1.

Imaginamos que es una tormenta en *crescendo* y *decrecendo*. Animamos al grupo en cada momento para que vaya escuchando los sonidos que producimos entre todas las personas.

Acabamos en silencio.

### **Reflexión:**

Les recordamos que frecuentemente en la vida, después de la tempestad, viene la calma.

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Qué os parecen las tormentas? ¿Alguien tiene miedo cuando hay una tormenta? ¿Qué es lo que causa miedo de las tormentas?

¿Qué hacéis cuando tenéis miedo? ¿Qué otras cosas pueden daros miedo? ¿Cómo podemos ayudar a una compañera o compañero para que no tenga miedo?

### **Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Trataremos a los demás con calma cuando tengamos un problema con ellos. No dejaremos que el problema se convierta en una tormenta. Respiraremos hondo y hablaremos de ello con tranquilidad. Si la "tormenta" ha llegado, nos calmaremos poco a poco para resolver el problema cuando estemos tranquilos.

## **95. AMIGAS PEGADIZAS.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Me acerco a alguien

Le digo mi nombre y el suyo.

Le digo que mi codo se pega con su espalda. Entonces nos quedamos pegadas en las partes dichas y seguimos caminando juntas sin despegarnos.

La última persona que fue apegada se acerca a alguien más (*sin despegarse de la persona con la que está pegada*) indicando qué partes del cuerpo se van a quedar pegadas. Por ejemplo: rodilla con rodilla.

Ahora serán tres personas caminando pegadas mientras la última que se pegó lleva la iniciativa del juego y dirige al grupo hasta pegarse con otra persona más a la que indicará las partes del cuerpo que contactan.

Cuando vemos que se hace difícil funcionar, les pedimos que se sienten y comenzamos de nuevo la actividad con otras personas.

Cuando vemos que han entendido bien la actividad, pedimos a dos niñas que comiencen la actividad simultáneamente por separado en lugares diferentes.

### **Reflexión:**

¿Qué pasó? ¿Qué te gustó y qué no te gustó? ¿Cómo se sintió cada una de las personas? ¿Cómo nos sentimos con la proximidad y el contacto en las diferentes partes del cuerpo?

Recogido en Medellín. 01

## **96. A LA LISTA, LISTA, LISTA. (CD)**

[http://www.youtube.com/watch?v=v\\_y5VB08los](http://www.youtube.com/watch?v=v_y5VB08los)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Se ponen todas en círculo, cantan y dan palmas mientras una niña hace baile salteado por el interior del corro.

A la lista, lista, lista,  
que se hace por bailar,  
carambolé, olé, olé,  
carambolá, olé, olá.

Cuando se cantan las palabras subrayadas, la niña del centro se pone frente a otra que está en el corro. Se ponen las manos en la cintura propia y las mueven siguiendo el ritmo con movimiento lateral de caderas.

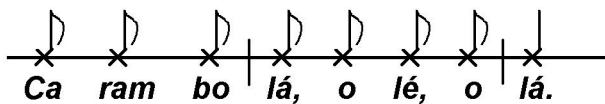
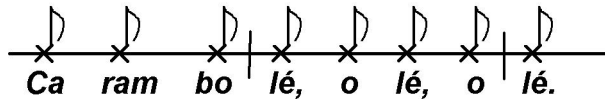
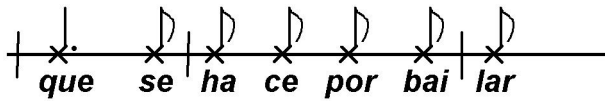
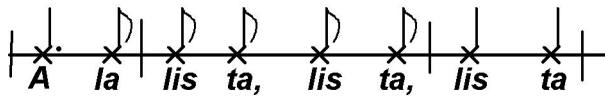
La niña que fue elegida para mover las caderas pasa al centro del corro y la anterior se sienta.

Entonces repetimos la misma actividad pero cantamos la segunda estrofa:

Pero su mamá no sabe  
que ella es muy particular.  
Carambolé, olé, olé,  
carambolá, olé, olá.

Se repite la ronda varias veces hasta que todas han sido protagonistas.





Recogido en Colegio El Rodeo, Bogotá. 01

### 97. PAQUETÚMEME. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo y cuento la historia:

Un día fui a la playa con mi sombrero, mis gafas de sol, la toalla, el bañador y el bronceador. Es importante el bronceador para darnoslo sobre la piel y que no la queme el sol. Yo iba **agitando el tarro de crema** y cantando mientras imagino que tengo un tarro grande de crema entre las dos manos y lo agito al ritmo de la música.:

**Paquetúmeme túmeme papa.**

**Paquetúmeme túme pa.** (Dos veces)

Parece que había mucha gente, así que tuve que mirar detenidamente para buscar un sitio. Imaginamos que buscamos un sitio para tumbarnos. Ponemos **la mano en la frente haciendo como una visera mirando a lo lejos:**

**Tu tu e, tu tu e papa.**

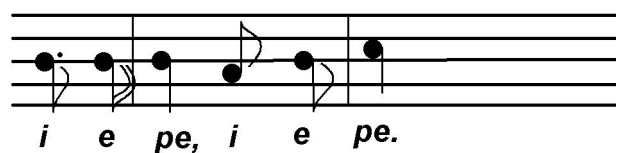
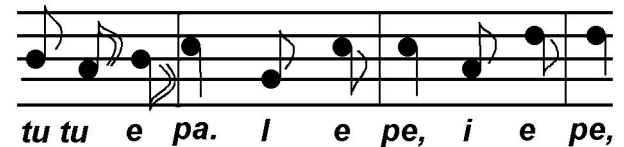
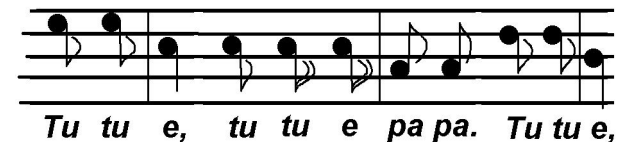
**Tu tu e, tu tu e pa.** (Dos veces)

Ya hemos encontrado sitio. Tendemos la toalla en el suelo y hacemos como que nos **damos crema primero en un brazo** y después en el otro (en las piernas, la cara, la tripa, . . .) mientras cantamos:

**I e pe, ie pe, ie pe, ie pa.** (Dos veces)

Como no podemos darnos crema en la espalda, nos la damos unas a otras mientras cantamos:

**Frótame, frótame frota,**  
**Frótame, frótame, frota.** (Dos veces)



### 98. PASAR LA MONEDA POR DEBAJO DE LA ROPA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos todas de pie en círculo o en fila.

Si hay más de quince personas puede ser algo aburrido. Si hay más de veinte personas, lo hacemos primero con la mitad del grupo y después con la otra mitad.

Necesitamos un objeto plano y circular de unos tres centímetros de diámetro. Algo similar a una moneda amplia.

Cada persona la pasa por debajo de su propia ropa desde la cintura hacia abajo por el interior.

Lo pasa la primera persona, después la segunda, la tercera . . .

Si hay dificultades, se pueden ayudar mutuamente. Intentaremos que la moneda llegue al final en el menor tiempo posible.

Podemos hacerlo otra vez a ver si conseguimos pasarla en menos tiempo.

Recogido en Matagalpa (Nicaragua). 07

## 99. CONGA, CONGA, CONGA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

**Coefficiente de cooperación: 6.**

Damos palmas y cantamos mientras una persona está en el centro bailando.



Con ga, con ga, con ga. Qué lin-  
daes la mi lon ga. Que re mos ver a  
. . . bai lan do con ga.

**Conga, conga, conga.**

**Qué buena es la milonga,  
queremos ver a N.**

(decimos el nombre de quien está en el centro)

**bailando conga.**

**La mano en la cabeza,**

(la persona del centro pone una mano sobre la cabeza)

**la otra en la cintura,**

(la persona del centro pone una mano en la cintura)

**se da una vueltecita,**

(da una vuelta sobre sí misma)

**moviendo la colita. (el traserito)**

(mueve el traserito como la cola de un animal, como una ardilla, . . .)

La persona que estaba en el centro se va al círculo y se pone en el centro otra.

Se repite la actividad con otra persona en medio.

Recogido en Colombia. 00

### Observaciones:

En esta danza no deberíamos nombrar de primeras a los o a las más vergonzosos, pero sí una vez que hayan salido los más atrevidos y las más atrevidas.

Sobre todo, es conveniente dar ejemplo y salir nosotros y nosotras los primeros y primeras, lo cual no es difícil, puesto que los y las educandos suelen nombrar primero a los

educadores y las educadoras en este tipo de danzas.

Si el grupo es numeroso, es mejor no nombrar a todos, sino cortarla a medio.

Al final se puede llamar a bailar a todos y todas, y bailar todos y todas a la vez.

## 100. LA SEÑORA CARLOTA HA ENTRADO. (CD)

<http://www.aragob.es/edycul/patrimo/etno/valtorres/sonido/val016.mp3>

Énfasis: **Distensión**, presentación.

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo amplio.

Preguntamos a quién le gusta bailar.

Una niña voluntaria se pone en el centro y va bailando con paso salteado mientras las demás cantamos diciendo su nombre.

*La señora Carlota  
ha entrado en el baile.*

*Que lo baile,  
que lo baile, que lo baile.*

*Y si no lo baila,*

*La pedimos que lo pague.*

*Que lo pague,*

*que lo pague, que lo pague.*

*Que salga usted,*

*Que la quiero ver bailar, saltar y brincar,  
dar vueltas al aire.*

*Con lo bien que lo baila la moza,*

*déjala sola,*

*sola en el baile.*

A partir de las palabras doblemente subrayadas, la que está en el medio se pone delante de otra y bailan las dos mirándose de frente agarradas de las manos.

Ésta última sale al centro a bailar y cantamos la canción de nuevo. En esta ocasión, al llegar a la palabra que está subrayada una sola vez, decimos el nombre de la nueva niña que está bailando en el centro del corro.

Y lo repetimos así sucesivamente muchas veces intentando que todas lleguen a ser protagonistas.

## 101- AYER FUI AL PUEBLO. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=P8vMrUoJ1uE>

<http://www.youtube.com/watch?v=xgznyV2OK8A>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

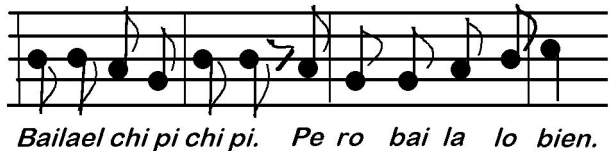
Quando vivía en un pueblo, me iba algunas veces al pueblo de al lado a escuchar música.

Nos ponemos todas en círculo menos yo que me pongo en el centro cantando y bailando.

Les digo que la Mari me enseñó a bailar el chipi chipi. Se baila moviendo una mano por delante y otra por detrás a la vez que muevo las caderas.

Hago un ejemplo y animo a todas a que lo repitan varias veces.

Después voy cantando y saltando rítmicamente:



Quando llego al tercer pentagrama me paro delante de alguien del círculo cantando y y bailando el chipi chipi. La otra persona me imita a la vez que nos miramos mutuamente..

Comenzamos la canción de nuevo.

Ahora somos dos personas en el centro que nos pararemos cada una de nosotras delante de alguien del círculo al llegar al tercer pentagrama para bailar el chipi chipi con una nueva pareja.

Seguimos así sucesivamente hasta que todas han bailado.

Al final lo cantamos todas saltando rítmicamente por la sala y al llegar al tercer pentagrama nos ponemos frente a alguien y bailamos conjuntamente el movimiento de brazos y caderas.

### **Reflexión:**

¿Queréis comentar algo sobre la actividad? ¿Qué problemas ha habido? ¿Cómo

os habéis sentido? ¿Ha sido fácil hacer parejas? ¿Qué problemas hay con las parejas?



### **102 YO TENGO UN TIC. (CD)**

[http://www.youtube.com/watch?v=IMW\\_v2d7HWw](http://www.youtube.com/watch?v=IMW_v2d7HWw)

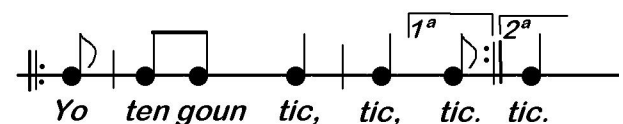
Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Sabéis lo que es un tic? A veces tengo un movimiento repetitivo en una parte del cuerpo. He llamado a la doctora y la he dicho que tengo un tic.

Nos ponemos de pie y formamos un círculo.

Recitamos, con un ritmo muy exagerado, el siguiente ESTRIBILLO mientras giramos sobre nosotras mismas al ritmo:



Nos paramos mirando al centro del círculo y recitamos la ESTROFA:



De nuevo, repetimos el ESTRIBILLO, a la vez que agitamos una mano en el aire.

A continuación, cantamos la segunda estrofa: **Y me ha dicho que mueva un codo.**

Después, volvemos a cantar el estribillo moviendo la mano y añadimos el movimiento del codo.

Continuamos así con las siguientes estrofas. Después de cada una, cantamos el estribillo, añadiendo el movimiento que corresponda a esa nueva estrofa y acumulando todos los movimientos anteriores.

Las ESTROFAS son:

**2ª Y me ha dicho que mueva un codo.**

**3ª Y me ha dicho que mueva la rodilla.**

**4ª y me ha dicho que mueva la cabeza.**

**5ª Y me ha dicho que mueva todo el cuerpo**

Podemos intentar que una niña haga de solista.

### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido?

¿Cómo sentís vuestro cuerpo? ¿Habéis tenido molestias alguna vez? ¿Qué hacéis cuando os duele algo? ¿Cómo os sentís?

## **103 ESTE ES EL SEÑOR DIEGÉ.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Un amigo mío me ha dicho que se ha puesto a estudiar francés y lo primero que ha descubierto es que en francés muchas palabras terminan en “é”.

Le ha hecho tanta gracia que se ha inventado este juego con las partes del cuerpo.

Os lo voy a explicar:

Nos ponemos de pie en círculo y recitamos rítmicamente:

Solista: *Este es el señor Diegué que nos va a enseñar a hablar francés.*

El grupo lo repite girando sobre sí mismo.

Solista: *Un dedé.* Mostrando un dedo.

El grupo lo repite.

Solista: *Este es el señor Diegué*

*que nos va a enseñar a hablar francés.*

El grupo lo repite girando sobre sí mismo y mostrando el dedo.

Solista: *Un dedé, otro dedé.* Muestra uno y otro dedo.

El grupo lo repite.

Solista: *Este es el señor Diegué*

*que nos va a enseñar a hablar francés.*

El grupo lo repite girando sobre sí mismo mostrando un dedo y el otro.

Solista: *Un dedé, otro dedé, una mané.*

Mostrando las partes del cuerpo citadas.

El grupo lo repite.

Seguimos así añadiendo partes del cuerpo. Preguntamos al grupo qué partes del cuerpo quiere seguir añadiendo (*codo, hombro, cabeza, nalgas, rodilla, . . .*)

FUENTE: Diego, Medellín. 00

### **Reflexión:**

¿Quién se ha sentido bien con el juego? ¿Qué cosas os han hecho sentir bien? ¿Alguien se ha sentido incómoda o incómodo? ¿En qué somos iguales las personas? ¿En qué somos diferentes? ¿Qué cosas de nuestro cuerpo nos gustan? ¿Qué influye para que nos gusten? ¿Hay algo en nuestro cuerpo que no sirva para nada? ¿Por qué tenemos que cuidar nuestro cuerpo? ¿Qué podemos hacer para cuidarlo bien?

Tomamos conciencia de que tenemos un cuerpo que nos permite movernos, jugar, correr, observar, etc...

### **Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Vamos a cuidar bien todas las partes de nuestro cuerpo, y también tendremos cuidado del de los demás, teniendo en cuenta que tratarnos bien unos a otros ayudará a que estemos más contentos en el grupo.

## **104. PARACAIDISTAS.**

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Necesitamos mucho espacio.

Les cuento que a algunas personas les gusta tirarse de un avión con paracaídas.

Disfrutan con el aire viendo los paisajes y el paracaídas los protege al caer.

Imaginamos que vamos en la bodega de carga de un avión.

De pronto se enciende la luz verde y hay que saltar en paracaídas.

Una niña se arrodilla y se tiende en el suelo mirando hacia abajo como si cayera volando.

Estira los brazos y las piernas.

Imagina la caída. El aire la zarandea y se mueve de un lado a otro.

Todas soplamos. (*A a a h. . .*), . . .

Será más cómodo si ponemos algunas colchonetas o alfombras en el suelo.

Lo repetimos de nuevo con dos niñas que se miran de frente y se agarran de las manos.

Se arrodilla y se tienden en el suelo estirándose bien, observando el paisaje, zarandeándose, soplando, . . .

Lo podemos repetir en grupos de tres, cuatro, cinco o más niñas agarradas de la mano en equipo . . . .

## 105. LAS FUENTES DE ENERGÍA POSITIVA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

*La energía es un elemento que nos hace movernos. Los coches toman la energía de la gasolina. Los muñecos de las pilas.*

Nos ponemos de pie en círculo y hablamos de la energía.

Proviene del sol y la recibimos a través de sus rayos.

Elevamos nuestras manos a lo alto para coger todos los rayos de sol que podamos.

Cada persona cierra los puños colocándolos al frente sin agarrar a nadie.

Intentamos percibir la energía que hemos acumulado.

Primero 1 voltio, dos, tres, **cuatro, cinco.**

Cada vez apretamos más y vamos percibiendo cómo la energía nos agita.

Después hablamos de la energía que nos transmiten las personas.

Nos agarramos de la mano con las personas de nuestro lado e intentamos percibir la energía existente al contacto con las manos de forma similar.

Contamos los voltios. Primero 1 voltio, dos, tres, **cuatro, cinco.**

Vamos percibiendo en nuestras manos las diferentes cantidades de energía.

Finalmente podemos pasarnos energía de nuevo a partir de la postura de manos agarradas sintiéndola en el interior del cuerpo, girando los brazos, agitando las piernas, pegando saltos o con otros movimientos diferentes.

Recogido en Recuperar, Medellín. 00

### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad? ¿Cómo la habéis resuelto?

¿Habéis sentido la fuerza y energía de vuestras compañeras y compañeros? ¿Os molesta que os transmitan energía de manera

descontrolada? ¿Os gusta relacionaros con movimiento, con fuerza pero sin haceros daño? ¿Habéis molestado alguna vez a alguien por moveros sin controlar vuestro cuerpo?

¿Cómo podemos controlar las fuerzas?

¿Qué puede ser el equilibrio de las fuerzas?

¿Qué pasa si apretamos la mano de la compañera o compañero con mucha fuerza? ¿Y si la apretamos muy flojito? ¿Nos podemos poner de acuerdo para apretar igual? Vamos a probar a apretar igual...

Tomamos conciencia de que la fuerza es producto de la energía, podemos utilizar nuestro cuerpo gracias a la energía que tenemos. Si estamos flojos o débiles, tenemos poca fuerza, si estamos fuertes, tenemos mucha fuerza.

### **Compromiso:**

1. Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y elegimos uno entre todas y todos para la quincena.
2. Nuestras sugerencias: correr, saltar, jugar, agarrar de la mano, etc... sin hacer daño a nadie. Buscar maneras de usar la fuerza necesaria para hacer las cosas bien, y cuidar de nuestros compañeros, de nuestras cosas, de los muebles de la clase, del colegio, etc... y practicarlas.

## 106. MINUN KUNTALI. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

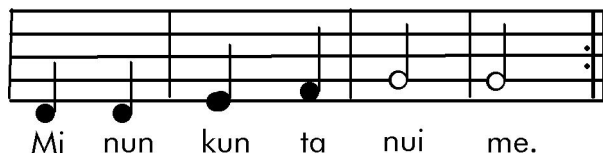
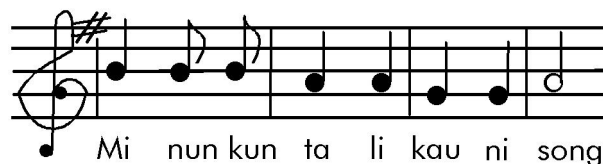
Coefficiente de cooperación: **7.**

Es un canto indio a la lluvia.

Hablamos de las indias pieles rojas del norte de Estados Unidos. Les gusta mucho cuidar la naturaleza.

Podemos pintarnos unas líneas en la cara.

Nos ponemos de pie en círculo en un lugar amplio y cantamos:



Minun kuntali  
Kauni song,  
Minun kunta nuime. (1)

Minun kuntali  
Kauni song,  
Minun kunta nuime. (1)

Oh, yu, ya la la.  
2 3 4 4 4  
Minun kunta nuime (1)

Oh, yu, ya la la.  
2 3 4 4 4  
Minun kunta nuime (1)

En los primeros seis versos nos desplazamos en círculo hacia un lado mientras balanceamos los brazos caídos de derecha a izquierda.

En los versos (1) cada niña gira sobre sí misma elevando los brazos.

Los siguientes versos los hacemos mirando al centro del círculo.

2 = Manos sobre los propios hombros.

3 = Manos elevadas a lo alto.

4 = Palmadas con las manos propias.

Recogido en El desván. 02

### 107. PASAR LA CAJA.

Énfasis: **Distensión**, estima.

Coeficiente de cooperación: **6**.

Necesitamos una cajita.

Las niñas se colocan en corro, una muy cerca de la otra.

Una de ellas se coloca en el centro del mismo.

Las jugadoras se pasan la cajita de mano en mano por delante de manera que se vea la caja.

Repetimos el pase de la caja con las manos en la espalda pasando la caja por detrás de nosotras de manera que quien está en el centro no ve la caja.

Cuando ya sabemos cómo se pasa la caja, comenzamos el juego propiamente dicho.

Las niñas colocan todas las manos en la espalda.

Van pasando la caja por la espalda de tal manera que la niña del centro no la vea.

Cuando la tallerista dice: ¡ALTO!, ya nadie más pasa la caja de mano en mano.

La niña del centro debe adivinar quien tiene la caja. Pregunta a alguien: *¿Tienes la caja, corazón?*

Y la niña que ha sido preguntada enseña las manos diciendo: *Sí, cariño.* o *No, cariño.*

Si tiene la caja se pone en el centro en lugar de la niña que estaba.

Si no tiene la caja, damos continuidad a la actividad.

Insistimos en que digan la pregunta tal como está escrita para desarrollar la estima.

### 108. CALIENTE, FRÍO.

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **6**.

Una niña o niño voluntaria cerrará los ojos mientras escondemos un objeto.

Después esa niña se desplazará con los ojos abiertos por la clase para descubrirlo.

El grupo irá diciendo *Caliente, templado* o *frío* según la niña se acerque o aleje del tesoro. No tardará en descubrirlo.

En lugar de decir *frío* o *caliente* podemos cantar una canción que todas sabemos. Cantaremos suavemente cuando el niño se aleja del tesoro escondido y cantaremos más fuerte cuanto más se acerque al tesoro.

Repetiremos el juego tantas veces como quiera el grupo.

Si no hay tiempo para todas, haremos un hueco para practicarlo en otro momento.

**Reflexión:**

¿Os gusta descubrir cosas? O preferís que os digan dónde está cada cosa.

### 109. BAILAR Y CAMBIAR DE PAREJA. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Les ayudo a hacer un círculo de parejas de manera que las personas de fuera miran al interior y las de dentro miran al exterior.

Movemos los brazos en lo alto, movemos la cabeza, la cintura, las rodillas.

Ponemos la música y hacemos lo mismo con ritmo.

Agarramos a nuestra pareja.

Bailamos . . . moviendo diferentes partes del cuerpo: cabeza, hombros cintura, . . . . . manos en la cintura de la compañera, . . . . . en los hombros de la compañera, . . . . .

Bailamos agachados, . . . . . levantados, . . . . . Más cerca, . . . . . Más lejos, . . . . .

Bailamos agarrados.

Paro la música y les pido que cambien a la pareja siguiente.

Pongo la música de nuevo y les animo a bailar.

### **Reflexión:**

¿Qué os pareció? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Alguna se ha puesto nerviosa? ¿Alguna se ha sentido feliz? ¿Alguna se ha sentido excluida?

## **110. CHUPILLITA.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Es conveniente tener escrita la poesía en un lugar muy amplio y visible delante del grupo para no equivocarnos.

Se ponen de pie 5 – 7 personas formando un círculo y mirándose.

Colocamos una de las manos de cada persona en el centro del círculo formando una torre.

Agarramos por la muñeca a la mano que está debajo.

Todas cantamos el romance mientras movemos rítmicamente la torre arriba y abajo sin que se rompa.

Solista: ¡Chupillita, Chupillita!

¿Qué es de la gallinita?

Grupo: ¡Se fue a poner un huevito!

Solista: ¿Qué es del huevito?

Grupo: ¡Se lo comió el padrecito!

Solista: ¿Qué es del padrecito?

Grupo: ¡Se fue a celebrar misa!

Solista: ¿Qué es de la misa?

Grupo: ¡Se hizo polvo y ceniza!

Solista: ¿Qué es de la ceniza?

Grupo: ¡Se hizo jabón!

Solista: ¿Qué es del jabón?

Grupo: ¡Se fue a lavar ropa, mamita!

Solista: ¿Qué es de la ropa?

Grupo: ¡Se fue en el agua!

Solista: ¿Qué es del agua?

Grupo: ¡Se secó!

Solista: ¿Qué es del secado?

Grupo: ¡Se voló!

Solista: ¿Qué hizo mamita?

Grupo: ¡Arroz con leche!

Solista: ¿Con qué tapó?

Grupo: ¡Con las uñas del gato!

¡Toma un abrazo!

¡Dame un abrazo!

Soltamos las manos y hacemos cosquillas agradables a quienes están cerca.

### **Variación de continuidad:**

Nos juntamos diez personas. Nos ponemos en círculo.

Cada vez que se recita un verso, una persona pone la mano en el centro del círculo siguiendo un orden consecutivo poniendo una mano por encima de la anteriormente puesta y agarrando a esta con un suave pellizquito en el reverso de la palma de la mano.

Recitan este romance o lo recita la dinamizadora mientras hacen la actividad.

La torre que se va formando va marcando el ritmo de la retahíla subiendo y bajando.

Recogido en Quito 2010.

## **111. OH, YE MENUNGO. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos todas en círculo en un sitio amplio mirando al centro. Imaginamos que estamos en la sabana africana en un día de fiesta.

Una hace de solista y el grupo repite. Cantamos con fuerza y ritmo. Con sentimiento y movimiento. La solista se va inventando movimientos africanos que todo el grupo repite al cantar.

A lo largo de la canción vamos marcando el ritmo binario y hacemos un movimiento exagerado de bajar los brazos y elevarlos con energía de forma alterna y continuada.

En la parte subrayada con puntitos tenemos los brazos bien abajo con el cuerpo agachado. En la parte subrayada con dos líneas elevamos bien los brazos con los puños cerrados.

Es la canción del **cielo** y la **tierra**.

Cuando nos dirigimos abajo, señalamos la tierra que nos da sustento, nos ofrece los minerales, las plantas, los animales, . . . Es nuestro apoyo.

Cuando nos elevamos hacia arriba, nos dirigimos al aire que nos da la vida al respirar. Nos dirigimos al sol que nos da luz y calor, . . . Nos dirigimos a tantas cosas invisibles que nos hacen caminar. . . .

Solista: Oh, ye menungo.

Grupo: *Repite igual.*

Solista: Oh, ye menungo ye.

Grupo: *Repite igual.*

Solista:

U re re Vi ta gu a

U re re Vi ta gu e

Grupo: *Repite igual.*

Solista: Congo o o o.

Grupo: *Repite igual.*

Solista: E pi, e pa, e pa pa gu é.

Grupo: *Repite igual.*

Solista: Que lo cante (nombre) esta vez.

Cuando lo han aprendido, otra persona hace de solista y así sucesivamente. Podemos ayudar a otra persona a decir la canción ayudándola tras el oído.

Podemos hablar de la importancia de que existan diferentes culturas.

FUENTE: Tanzania. 03

## A PARTIR DE SIETE AÑOS.

### 112. EL BAILE DE LAS FRUTAS. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: 7.

Hablamos de las frutas que comemos, de la importancia de la frutas.

Retiramos las mesas para dejar un espacio amplio.

Nos colocamos de pie en círculo y comenzamos a cantar.

En el primer pentagrama nos desplazamos hacia la derecha y en el segundo hacia la izquierda. En **p p** damos dos palmadas.



ESTRIBILLO:

El baile de las frutas vamos a bailar, **p p**

Le gusta a todo el mundo, a ti te va a gustar **p p**

Este trozo es se va repitiendo cada vez que decimos la estrofa. (En caso de que leer el pentagrama sea difícil para la profesora o

profesor, se puede hacer un recitado rítmico de la letra, o inventar la melodía).

ESTROFA.

1. **Naranja, limón.** (Movemos la cadera ala izquierda y a la derecha).

ESTROFA.

2. **Naranja, limón.** (Movemos la cadera ala izquierda y a la derecha). **Pera, manzana.** (movemos la cadera hacia adelante y hacia atrás).

ESTROFA.

3. **Naranja, limón.** (Movemos la cadera ala izquierda y a la derecha). **Pera, manzana.** (movemos la cadera hacia adelante y hacia atrás). **Uvitas por aquí, uvitas por allá.** (Levantamos los brazos a la derecha como si cogemos uvas de una parra y luego hacia la izquierda).

ESTROFA.

4. **Naranja, limón.** (Movemos la cadera ala izquierda y a la derecha). **Pera, manzana.** (movemos la cadera hacia adelante y hacia atrás). **Uvitas por aquí, uvitas por allá.** (Levantamos los brazos a la derecha como si cogemos uvas de una parra y luego hacia la izquierda). **Chirimoya.** (Levantamos un brazo a lo alto de frente para coger una chirimoya. Con el otro brazo ayudamos al anterior dándole un empujón por debajo del codo).

ESTROFA.

6. **Naranja, limón.** (Movemos la cadera ala izquierda y a la derecha). **Pera, manzana.** (movemos la cadera hacia adelante y hacia atrás). **Uvitas por aquí, uvitas por allá.** (Levantamos los brazos a la derecha como si cogemos uvas de una parra y luego hacia la izquierda). **Chirimoya.** (Levantamos un brazo a lo alto de frente para coger una chirimoya. Con el otro brazo ayudamos al anterior dándole un empujón por debajo del codo). **Sandía.** (Damos la espalda al centro del círculo y nos damos una palmada en el culo). **Plátano.** (Levantamos una pierna a la vez que pasamos por debajo de ella el brazo del mismo lado elevando el puño hacia arriba cuando llega al final).

**Vamos alternando una ESTROFA y un ESTRIBILLO.**

Podemos pedir a algunas voluntarias que añadan el nombre de otras frutas inventando nuevos gestos y cantando todas las frutas de



forma acumulativa (melón, coco, melocotón, etc...)

### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Habéis tenido alguna dificultad? ¿Cómo la habéis resuelto? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Qué cosas del juego os han hecho sentir así?

¿Alguien se ha sentido incómodo / a con este baile? ¿Quién se ha divertido? ¿Qué se puede hacer para que los juegos en grupo salgan bien? ¿Es importante tener espacio suficiente? ¿Qué pasa si nos empujamos o nos damos codazos?, etc...

¿Quién comió fruta ayer? ¿Qué fruta comisteis? ¿Qué frutas os gustan? ¿A quién no le gustan las frutas?

### **Compromiso:**

Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y elegimos uno entre todas y todos para la quincena. Nuestras sugerencias: Igual que si fuerais plantas de un bonito parque, nos comprometemos a respetar y no invadir el espacio de las compañeras y compañeros, y a repartir el espacio que tenemos en clase para que todos y todas estemos cómodos y tranquilos.

Seremos cuidadosos con las plantas de nuestro entorno, nos aseguraremos de que tienen espacio para crecer bien.

### **113. ¡AHÍ VIENE!**

<http://www.youtube.com/watch?v=HiC-NqjX7U8>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Recitamos con un ritmo exagerado y gesticulando ampliamente:

Solista (con voz fuerte): *¡Ahí viene!*

Grupo: *¿Quién?*

Solista: *¡Ahí viene!*

Grupo: *¿Quién?*

Solista: *La palanca y la bombilla.*

Grupo: *¡Ah, ah!*

(Lo cantamos elevando mucho el brazo)

Solista: *Se me sube a la cabeza.*

Grupo: *¡Ah, ah!*

(Lo cantamos tocándonos la cabeza con las dos manos)

Solista: *Se me baja a los hombritos.*

Grupo: *¡Ah, ah!*

(Lo cantamos tocándonos los hombros)

Solista: *Se me pasa a la cintura.*

Grupo: *¡Ah, ah!*

(Lo cantamos tocándonos la cintura)

Solista: *Menéalo.*

Grupo: *¡Ah, ah!*

(Lo cantamos moviendo bien las caderas y girando sobre nosotras mismas)

Solista: *Se me baja a las rodillas.*

Grupo: *¡Ah, ah!*

(Lo cantamos tocándonos las rodillas)

Solista: *Se me baja a los tobillos.*

Grupo: *¡Ah, ah!*

(Nos tocamos los tobillos)

Solista: *Se lo paso de taquito.*

Grupo: *¡Ah, ah!*

(Golpeo con el talón de un pie y elebo la pierna en dirección a la persona que quiero que haga de solista)

Recogido en Bogotá 2008

### **114. SEVILLANAS PORTUGUESAS.**

<http://www.youtube.com/watch?v=7oFFpOoZ-1g>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Pregunto qué saben de Portugal. Y pregunto qué saben de las sevillanas.

Nos ponemos de pie en un espacio diáfano.

Solista: **Sevillanas portuguesas.**

Grupo: *¡Olé!*

Lo repetimos.

Solista: **Movimiento elemental.**

Grupo: *Chin, chan.* Moviendo las caderas.

Repetimos:

Solista: *Sevillanas portuguesas.*

Grupo: *¡Olé!*

Solista: **Movimiento elemental.**

Grupo: *Chin, chan.* Moviendo las caderas.

Les enseño:

Solista: **Espantando moscas.**

Grupo: Tres palmadas en lo alto.

Repasamos:

Solista: *Sevillanas portuguesas*.  
Grupo: ¡Olé!  
Solista: *Movimiento elemental*.  
Grupo: *Chin, chan*. Moviendo las caderas.  
Solista: *Espantando moscas*.  
Grupo: Tres palmadas en lo alto.

Les enseño:

Solista: **Limpiando los zapatos**.  
Grupo: Dos pisadas al lado derecho y dos al lado izquierdo.

Repasamos:

Solista: *Sevillanas portuguesas*.  
Grupo: ¡Olé!  
Solista: *Movimiento elemental*.  
Grupo: *Chin, chan*. Moviendo las caderas.  
Solista: *Espantando moscas*.  
Grupo: Tres palmadas en lo alto.  
Solista: *Limpiando los zapatos*.  
Grupo: Dos pisadas al lado derecho y dos al lado izquierdo.

Les enseño:

Solista: **Desenroscar el bombillo**.  
Grupo: *Cli, cli, cli*. Una mano arriba para desenroscar.

Repasamos:

Solista: *Sevillanas portuguesas*.  
Grupo: ¡Olé!  
Solista: *Movimiento elemental*.  
Grupo: *Chin, chan*. Moviendo las caderas.  
Solista: *Espantando moscas*.  
Grupo: . Tres palmadas en lo alto.  
Solista: *Limpiando los zapatos*.  
Grupo: Dos pisadas al lado derecho y dos al lado izquierdo.  
Solista: *Desenroscar el bombillo*.  
Grupo: . *Cli, cli, cli*. Una mano arriba para desenroscar.

Se puede hacer de forma ordena, salteada, lenta, rápida, . . .

Se termina con el principio.

Solista: **Aquí se acaban las Sevillanas portuguesas**.  
Grupo: ¡Olé!

Recogido en 4º A. C. P. Carlos V. 03

### Reflexión:

¿Alguien quiere comentar algo? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué dificultades habéis tenido? ¿Cuál puede ser el objetivo?

¿Alguien había bailado alguna vez las “Sevillanas Portuguesas”? ¿Conocéis otros

bailes? ¿Qué ocurre cuando hacemos algo todos juntos sin pelear ni competir? ¿Qué sucede cuando nos divertimos juntos? ¿Qué sentís ahora, al terminar la dinámica? ¿Alguien sabe qué significa la palabra “distensión”? ¿Cómo podemos aplicar lo que hemos sentido a la regulación de conflictos?

### 115. ZUM, GARI, GARI, GARI. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=OhK2NiQugwY>

Énfasis: **Distensión**.

Coficiente de cooperación: 7.

Esta canción la cantan las indígenas del Chocó (Colombia) al terminar su reunión comunitaria y al final descansan un ratito recostándose unas al lado de otras con mucho cuidado.

Vamos a **llamar al espíritu de la vida**. ¿Qué entendemos por el espíritu de la vida? Vamos a cargar nuestras células de energía que tomaremos de los rayos del sol.

Nos ponemos de pie en círculo.

Recitamos rítmicamente y nos movemos con gestos muy marcados, exagerados y llenos de sentimiento:

1  
**Zum, gari, gari, gari,**

2  
**Zum, gari, gari.**

El grupo repite.

3  
**A la badina,**

4  
**A la badana.**

El grupo repite.

5  
**Zum, gari, gari, gari,**

6  
**Zum, gari, gari.**

El grupo repite.

3  
**A la badina,**

4  
**A la badana.**

El grupo repite.

7  
**Zum, gari, gari, gari,**

8  
**Zum, gari, gari.**

El grupo repite.

3  
**A la badina,**

4  
**A la badana.**

El grupo repite.

9  
**Zum, gari, gari, gari,**

10  
**Zum, gari, gari.**

El grupo va repitiendo frase por frase.

- 1= Con las piernas abiertas, elevamos los brazos bien arriba con un impulso.
- 2= Elevando una rodilla, gesto de romper algo sobre ella con las dos manos hacia abajo.
- 3= Estiramos los dos brazos a la altura de los hombros al lado izquierdo ondeando todo el cuerpo.
- 4= Estiramos los dos brazos a la altura de los hombros al lado derecho ondeando todo el cuerpo.
- 5= Con los brazos en bien altos giramos del tronco hacia arriba a la izquierda.
- 6= Con los brazos en bien altos giramos del tronco hacia arriba a la derecha.
- 7= De rodillas adoramos el suelo con los brazos estirados hacia abajo.
- 8= De rodillas adoramos el cielo con los brazos estirados hacia arriba.
- 9= De rodillas muy juntitas todas las personas, adoramos el suelo con los brazos estirados hacia abajo.
- 10= De rodillas, muy juntitas todas las personas elevamos los brazos bien arriba y nos echamos despacito hacia un lado reposando suavemente con los ojos cerrados sobre la persona que tenemos al lado durante un minutillo. *(Se lo vamos explicando al grupo a la vez que lo realizamos).*

FUENTE: M. y M. Bogotá. 00

### Reflexión:

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Quién se ha sentido cómoda o cómodo con este juego? ¿Qué cosa os ha hecho sentir

cómodos? ¿Alguien se ha sentido incómoda o incómodo? ¿Qué ha hecho que os sintierais así?

¿Qué cosas sentís cuando estáis con las amigas y amigos en clase? ¿Os habéis sentido como grupo?

### 116. LA AUTOESCUELA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Cuando yo era más joven fui a la autoescuela para aprender a conducir.

Nos sentamos en sillas individuales sin estar muy cerca de la mesa u otro mueble.

Les digo que vamos a representar con gestos la historia de una persona que aprende a conducir. Les pido que se animen a hacer teatro. Me imitan en los gestos o realizan otros acordes con lo que cuento.

*Entramos en el coche, . . . nos sentamos . . . Nos sujetamos el cinturón de seguridad . . . Nos agarramos al volante . . . Pisamos el embrague . . . manejamos la palanca de los cambios de marcha . . . pisamos el acelerador . . . . ¡Cuidado! . . . Curva a la derecha . . curva a la izquierda . . . nos agarramos al volante . . . FRENAZO! . . . . . Casi atropellamos a una vaca que cruzaba la carretera . . . Hacemos como que salimos del coche . . . y retiramos la vaca de la carretera.*

*Nos agarramos de nuevo al volante . . . . Pisamos el acelerador . . . Ponemos cara de velocidad . . . . . Vemos a una persona a lo lejos y la saludamos con la mano. . . . Hola . . . Paramos el coche y sin darnos cuenta, nos damos un revolcón (Todas se cambian de silla).*

Podemos hacer la historia solo con mímica sin narrar nada y ellas han de adivinar lo que sucede. Nos lo cuentan al final.

Podemos imaginar otros viajes en bicicleta, en avión, en carromato . . .

### 117. CHOCO LA TE. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos en círculo con las rodillas en el suelo.

Les indico que cada vez que decimos **choco**, golpeamos el suelo con las palmas de las dos manos.

Cada vez que decimos **la**, golpeamos el suelo con el reverso de las dos manos.

Cada vez que decimos **te**, golpeamos el suelo con los puños cerrados de las dos manos.

Los golpes serán suaves.

Hacemos la prueba de esta explicación con el primer verso.

Y seguimos con los versos consecutivos.

**Choco la te.**

**Choco choco la la.**

**Choco choco te te.**

**Choco la, choco te.**

**Choco la te.**

Lo repetimos todo varias veces y después lo hacemos un poco más rápido.

Recogido en San Saturio. 07

### Variación:

Nos ponemos en círculo sentadas o de pie.

Hacemos la actividad tal como está descrita anteriormente pero cada vez que golpeamos suavemente con las manos lo hacemos sobre las manos de las compañeras que están a ambos lados simultáneamente (la derecha y la izquierda).



### **118. GOLPEAR EL GLOBO HACIA ARRIBA.**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo con un globo inflado.

Lo lanzo al aire hacia arriba tocando solamente con la yema de los dedos en dirección a la persona que está a mi lado derecho y digo un color.

Quien lo recibe lo lanza hacia su compañera de la derecha diciendo otro color y así sucesivamente hasta que todas han tocado el globo.

Lo repetimos en sentido contrario diciendo otra categoría de palabras: Ciudades y pueblos.

Podemos hacerlo en círculo en grupos de ocho personas pasando el globo a quienes están en frente teniendo cuidado de que nadie repita y diciendo otro tipo de palabras como por

ejemplo: letras, números, frutas, animales, partes del cuerpo, . . . .

Podemos pedir que se golpee el globo con la cabeza, con el hombro, con el codo, con la nariz, con el pecho, ... sin tocarlo con las manos

### Reflexión:

¿Os apetece comentar algo?

### **119. LOS SEIS SEGUNDOS.**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Les explicamos la actividad. Es una actividad en silencio total. Podemos hacerla una vez con los ojos abiertos y otra con los ojos cerrados. Una vez sentadas cada una donde quiere y otra vez sentadas en círculo muy próximo.

Se trata de que cada cual se pone de pie después de haber contado los seis segundos. En ese momento cuenta mentalmente otros seis segundos y se sienta. Y seguimos así durante el tiempo que nos parezca más conveniente.

Podemos repetir la actividad con otra de las variaciones citadas.

### Reflexión:

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué pasó? ¿Cómo hemos actuado? ¿Se sentía el grupo? O ¿fue una actividad más individual?

### **120. DIRECTORA MUDA DE ORQUESTA.**

Énfasis: **Distensión, relajación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Hago como que soy muda y no hablo.

Indico con gestos que el grupo se divida en dos.

A una parte le indico solo con mímica que dé una palmada. No saldrá bien a la primera. Lo intentamos de nuevo.

Luego se lo indico a la otra mitad.

Así cada vez que quiero que una mitad dé una palmada (*todo el subgrupo a la vez*) lo indico con un dedo.

Luego intentamos hacerlo de a dos palmadas indicándolo con los dedos de mi mano.

Indico que un grupo de dos palmadas y otro una. Varias veces y con un ritmo continuado.

Después a la inversa.

Les indico (siempre con gestos sin palabras) que un grupo de cuatro palmadas seguidas con acento cada dos. Se lo pido al otro subgrupo igualmente.

Puedo indicar con los dedos de la mano que un grupo de cuatro palmadas y el otro una.

Finalmente pido que cada grupo de cuatro palmadas seguidas y rápidas. Cada vez más rápidas.

Acabaremos aplaudiendo todas juntas.

Y podemos pedir voluntarias que quieran hacer de directoras.

En cada momento puedo pedirles que en lugar de una palmada, den una pisada.

## 121. CANTANTES EXCELENTES.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Elegimos una canción que se sabe todo el grupo o aprendemos una facilita: **Érase una vez un lobito bueno, al que maltrataban todos los corderos.**

La cantamos en grupo y cuando veo que hay confianza voy mandando callar uno por uno, una tras otra hasta que van quedando pocas niñas y niños cantando.

Luego lo repetimos a la reversa. Comienza cantando alguien y, bajo mi indicación, se van añadiendo más niñas y niños de manera que acabamos cantando todas unidas de nuevo.

**Reflexión:**

¿Os gusta cantar solos? ¿Os gusta cantar en grupo? ¿Cómo os sentís en cada caso?

## 122. EL PASEO DE LOS ANIMALES.

[http://www.youtube.com/watch?v=g\\_ZhznZDJ6M](http://www.youtube.com/watch?v=g_ZhznZDJ6M)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Supongo que os gustan los animales. Y que algunas tenéis animales en casa. Cuando yo era pequeño, mi papá tenía caballos en casa.

Hoy vamos a hacer un juego de animales.

Separamos las mesas, para dejar un espacio central.

Todas las personas se sientan en la silla formando un corro muy amplio y separado.

Recordamos los gestos y expresiones de algunos animales.

Pido una voluntaria que quiera imitar un perro. Sale al centro imitando el animal con sonidos y gestos.

Toca a algunas personas en la rodilla y éstas salen al centro imitando también a ese animal formando una fila detrás de la primera.

En un momento dado la primera persona dice: "¡Sentarse!", y todas se sientan.

La última que se sienta comenzará el juego de nuevo imitando a un animal diferente (*pato, gato, mono, caballo, . . .*).

Cuando vemos que vamos a terminar el juego, le decimos a la niña protagonista que toque a todos los niños y niñas del grupo para que nadie se quede sin participar.

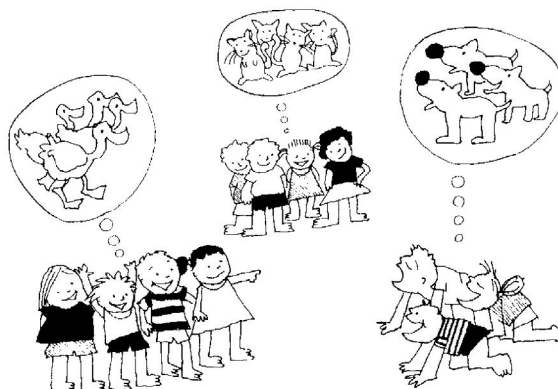
**Reflexión:**

¿Os gustan los animales? ¿Qué animales conocéis mejor? ¿Qué hay que hacer para cuidar bien a un animal? ¿Qué hacen los animales por las personas? ¿Conocéis algún animal que sirva mucho para las personas?, etc...

**Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Igual que para cuidar bien de los animales antes hay que aprender cosas sobre ellos, también para cuidar bien de las personas que nos rodean tenemos que saber qué les sienta bien, qué les sienta mal, qué les gusta, qué les molesta, etc...



## 123.- LA GRANJA DE MAMÁ.

Énfasis: **Distensión**, escucha.

Coeficiente de cooperación: **8.**

Cuando estamos todas en círculo asignamos a cada niña o niño un animal (*gata, grillo, oveja, perra, pollo, pato, vaca*) de siete en siete de forma consecutiva.

Hacemos un ensayo para comprobar el sonido que hace cada uno de los animales. Quienes hacen de vaca se ponen de pie, hacen el sonido y se intercambian de sitio. Quienes hacen de pato se ponen de pie, hacen el sonido y se intercambian de sitio. Quienes hacen de pollo se ponen de pie, hacen el sonido y se intercambian de sitio. Y así sucesivamente. . . con los demás animales.

Después decimos: *Granja revuelta* y todos los animales se cambian de silla haciendo su sonido.

A una señal dada, todas vamos por la sala **con los ojos cerrados** haciendo el sonido del animal que nos ha tocado. Saldrá mejor la actividad si tapamos los ojos de las niñas con pañuelos.

Comenzamos a escuchar a la vez que hacemos nuestro propio sonido y vamos andando al lado de quienes hagan el mismo sonido que una misma. Cuando estemos juntos todos los animales de la misma especie paramos la actividad.

Quien dinamiza habrá de comprobar que los grupitos de personas próximas corresponden a animales similares.

#### **Reflexión:**

¿Os ha costado mucho encontrar a vuestro grupo de animales? ¿Qué habéis hecho para encontraros? ¿Habéis distinguido bien los sonidos de los distintos animales? ¿Qué sonido escuchabais mejor? ¿Alguien se ha colocado en un grupo que no era el suyo? ¿Qué habéis aprendido con este juego? ¿Cómo podemos utilizar la habilidad de la ESCUCHA activa en la vida real?

Tomamos conciencia de la importancia de escucharse y de hablarse esperando a que el otro termine, sin atropellarse, dejando un espacio entre hablar y escuchar,

#### **Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y elegimos uno entre todas y todos para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Nos comprometemos a levantar la mano siempre que queramos pedir el turno de palabra en clase, a prestar atención a la profesora cuando ésta nos explique algo, y a las compañeras y compañeros cuando hayan pedido el turno de palabra y estén hablando para todos.

### **124. CHICHI CHA. (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=TPqFZn97r3A>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Todo el grupo está de pie en círculo.

La solista recita la ESTROFA:

#### **1º. De - dos jun - tos.**

Lo repite todo el grupo y hacen el movimiento pedido.

**2º** A continuación cantamos el estribillo siguiente dos veces girando un cuarto de vuelta a la derecha con cada compás.

ESTRIBILLO:



**3º.** Nos ponemos mirando la espalda de quien está en el lado derecho y avanzamos caminando en ronda mientras cantamos:

**La la, la la la la.**

**La la, la la la lá.**

**La lá, la la la lá.**

In la entonación de la canción: *Singing in the rain.*

Repetimos todo varias veces pero en la ESTROFA vamos añadiendo una expresión más cada vez de manera acumulativa a la vez que se hacen los movimientos que indican las estrofas.

Después de cada estrofa, recitamos el ESTRIBILLO dos veces.

Y después de ESTRIBILLO hacemos la fase **3º.**,

Otras ESTROFAS:

**2ª Manos juntas.**

**3ª Codos juntos.**

**4ª Pecho de paloma.**

**5ª Pata de gallo.**

**6ª Rodillas juntas.**

**7ª Cola de pato.**

**8ª Lengua fuera.**

### **125. ERA UNA SANDÍA GORDA, GORDA. (CD)**

[http://www.youtube.com/watch?v=v\\_iGh3-KnZw](http://www.youtube.com/watch?v=v_iGh3-KnZw)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie.

Recito rítmicamente la retahíla y el grupo repite cada verso:

**Era una sandía gorda, gorda**  
(*hacemos gestos de estar gorda*)  
**que se creía la más sabrosa del mundo.**

(*hacemos un círculo muy grande elevando los brazos sobre la cabeza muy arriba y juntando las manos*)

**Y para el mundo visitar. . . .**

(*gestos con la mano sobre la frente como de visionar con una visera*)

**Chas, chas, aprendió a . . . . .** (*esquiar*)  
y hago gestos de esquiar.

Lo repetimos de nuevo y añade al final una acción diferente haciendo sus gestos representativos y unos sonidos específicos.

Por ejemplo:

**Era una sandía gorda, gorda**  
(*hacemos gestos de estar gorda*)  
**que se creía la más sabrosa del mundo.**

(*hacemos un círculo muy grande elevando los brazos sobre la cabeza muy arriba y juntando las manos*)

**Y para el mundo visitar. . . .**

(*gestos con la mano sobre la frente como de visionar con una visera*)

**Glu, glu, aprendió a nadar**

(*hace gestos de nadar*)

**Chas, chas, aprendió a esquiar.**

y hace gestos de esquiar.

Seguimos así añadiendo otros gestos, sonidos y acciones:.

**Ñam, ñam. Aprendió a comer.**

**La, la. Aprendió a cantar. . . . .**

Luego pido al grupo aportaciones voluntarias de acciones acompañadas de gestos al final de la retahíla (*volar, bailar, silbar, saltar, . . .*).

El grupo entero colabora en buscar nuevas acciones, nuevos gestos y en repetir la retahíla añadiendo al final de manera acumulativa las nuevas aportaciones.

## 126. DEBAJO DEL PUENTE. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en un espacio bastante amplio.

Les enseño a cantar mientras caminamos haciendo gestos:

Debajo del puente

Hay una serpiente.

Será que duerme bien. Tilín, tilín, tilín.

Será que duerme mal. Tolón, tolón, tolón.

Quien se mueva en este momento será una serpiente.

Se puede canturrear dando fuerza a los acentos. O se puede adaptar una entonación.

En **Tilín, tilín, tilín** damos tres palmadas.

En **Tolón, tolón, tolón** damos tres pisotones.

Los versos 5 y 6 se cantan rápidos y nos movemos rápidamente.

Cuando acaba la canción nos quedamos como estatuas.

Lo repetimos todo.

Recogido en Managua. 09

## 127. ESTE ES PEPE.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Recitamos con énfasis rítmico en los acentos y modulando la entonación.

Solista:

Este es Pepe. (1)

Grupo:

Este es Pepe. (1)

Solista:

Esta es la casa (2)  
de Pepe. (1)

Grupo:

Esta es la casa (2)  
de Pepe. (1)

Solista:

Esta es la puerta (3)  
de la casa (2)  
de Pepe. (1)

Grupo:

Esta es la puerta (3)  
de la casa (2)  
de Pepe. (1)

Solista:

Esta es la llave (4)  
de la puerta (3)

de la casa (2)  
de Pepe. (1)

Grupo:

Esta es la llave (4)  
de la puerta (3)  
de la casa (2)  
de Pepe. (1)

Y seguimos inventado nuevos añadidos de elementos que se van relacionando. Por ejemplo:

Solista:

Esta es la chapa (5)  
para hacer la llave (4)  
de la puerta (3)  
de la casa (2)  
de Pepe. (1)

Grupo:

Esta es la chapa (5)  
para hacer la llave (4)  
de la puerta (3)  
de la casa (2)  
de Pepe. (1)

Nos vamos inventando otras frases y gestos que se añaden acumulativamente.

El martillo. La fragua, . . . . el carbón . . .

(1)= Mostramos a Pepe que es el dedo pulgar elevado sobre el que hemos pintado ojos, boca, cabello.

(2)= Dibujamos con las manos como si fuera el tejado de una casa.

(3)= Ponemos una palma de la mano al frente como si fuera la puerta de la casa.

(4)= Hacemos como que tenemos una llave en la mano y la usamos.

(5)= Hacemos gestos de un cuadrado como que es una chapa metálica.

Recogido en Managua 09.

## 128. QUE SALGA DEINER. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Todas cantan.

Una baila y gesticula.

Estrofa inicial:

Que salga ... (*Nombre*).

Que la quiero ver bailar,

volar por los aires,

saltar y brincar

una vuelta y nada más.

Estrofa primera:

Que busque compañía.

Que las quiero ver bailar,

volar por los aires,

saltar y brincar

una vuelta y nada más.

Estrofa segunda:

Que la dejen sola.

Que la quiero ver bailar,

volar por los aires,

saltar y brincar

una vuelta y nada más.

Estrofa primera:

Que busque compañía.

Que las quiero ver bailar,

volar por los aires,

.....

En el verso siete elige a una persona del grupo para bailar en compañía.

Bailan y gesticulan las dos juntas durante toda la segunda estrofa.

La persona inicial va a su sitio en el verso 12 y queda una nueva protagonista bailando sola.

A partir de ese momento no se canta la estrofa inicial.

Se van repitiendo continuamente la estrofa primera y la estrofa segunda hasta que todas las niñas han sido protagonistas.

Recogido en Guayaquil. 2010

## 129. OH, SATONGA!

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

*¿Os gusta hablar otros idiomas? ¿Qué idiomas habláis?*

Nos ponemos de pie en círculo y la solista inicia rítmicamente con grandes gestos de los brazos.

Solista: **Oh, satonga!**

Grupo: Repetimos.

Solista: **A masa, masa tonga.**

Grupo: Repetimos.

Solista: **A masa, masa, masa.**

Grupo: Repetimos.

Solista: **Oh, balué, baulé, balué.**

Grupo: Repetimos.

Solista: **Vamo´a bailar otra vez.**

Grupo: Repetimos.



El primer verso es agitando rítmicamente los brazos adelante al estilo rap.

El segundo verso lo cantamos girando los brazos uno entorno a otro.

El tercer verso lo hacemos llevando los brazos hacia el lado derecho y después hacia el izquierdo ondeándolos como olas.

En el cuarto verso elevamos bien arriba los brazos y las manos contoneando las caderas.

En el quinto giramos sobre nosotras mismas.

Lo repetimos más suave, fuerte, más lento, más rápido, alegre, triste, con miedo, sorpresa, . . .

Puede hacer de solista otra persona.  
Recogido en el CP Bolivia. 06

### **Reflexión:**

¿Quién sabe de dónde es esta canción?  
¿Qué cultura representa?

### **130. HOYO MÍO.**

Énfasis: **Distensión**, escucha.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos en círculo.

Les pido que levanten la mano izquierda y unan los dedos índice y pulgar formando un círculo de manera que aparece un hueco.

Les pido que levanten el dedo corazón de la mano derecha.

Y digo una des tas tres frases, una después de otra, en ordenes diferentes.

**Hoyo mío.**

**Hoyo tuyo.**

**Hoyo cuerdo.**

Cuando digo la primera frase, introducimos el dedo corazón de la mano derecha en el círculo que hemos formado en la mano izquierda.

Cuando digo la segunda frase, introducimos el dedo corazón de la mano derecha en el círculo que tiene la compañera del lado derecho..

Cuando digo la tercera frase, hacemos circulitos en el aire con el dedo corazón de la mano derecha entre la oreja y la sien.

La tallerista dice alguna de esas frases de manera desordenada con la idea de que todas escuchen y nadie se equivoque.

**Hoyo mío.**

**Hoyo cuerdo.**

**Hoyo tuyo.**

**Hoyo cuerdo.**

**Hoyo tuyo.**

**Hoyo mío.**

.....

.....

Recogido en Barranquilla (Colombia). 2010

### **131. YO SOY EL PATO. (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=uPEFAOzrEa0>

Énfasis: **Distensión**.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pie en un círculo amplio cantando:



Una persona en el centro va danzando y gesticulando ampliamente lo que dice la letra de la canción.

**Yo (1) soy el pato, to (2).**

**Tú (3) eres la pata, ta (4).**

**Nada (5) que nada sin descansar (6).**

**Buscando (7) pece ces(5)**

**Coloradito tos (8)**

**Para bailar (9) todos juntitos.**

(1) Señalo con los dedos índice estirados hacia mí.

(2) Aleteo con los brazos encogidos como alones.

(3) Señalo con los dedos índice estirados hacia tí.

(4) hago con las manos como si fueran un pico de un pato.

(5) Hago los gestos de nadar al estilo pato.

(6) Coloco las dos palmas de las manos estiradas y pegadas junto a mi cara que se pone en plan de descansar.

(7) Con los dedos índice señalo cada uno de mis ojos como que están mirando.

(8) Paso las manos por mi cara como si estuviera sonrojada.

(9) Me pongo delante de una persona del corro y ambos movemos las caderas rítmicamente.

### 132. EL BAILE DE LA ESCOBA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=yf5m00Jhj34>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Pido al grupo que se ponga de pie. Que mueva los hombros. Que mueva la cabeza, las rodillas, la cintura, . . .

Les pido que se pongan por parejas. Si son pares, se pone la tallerista también a participar.

Les indico que se muevan como bailando.

Todo el grupo baila un baile agarrado por parejas (*puede ser tipo pasodoble*) menos una persona que se queda en medio del grupo sin bailar con una escoba en la mano. Bueno, puede bailar con la escoba o hacer equilibrios . . . .

Esta persona dará la escoba a alguien que está bailando diciendo: "*Te paso la escoba*".

Entonces esa persona pasa al centro del grupo y quien tenía la escoba antes pasa a bailar con la pareja de quien cogió la escoba.

Esta sigue el juego dando la escoba a alguien para poder bailar.

### 133. ESTE ES EL BAILE DEL TALÓN Y EL CODO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Cantamos:

Este es el baile  
del talón y el codo.  
Del talón y el codo.

Este es el baile  
del frío lento.  
Del frío lento.

Este es el baile  
del para brisas.  
Del para brisas.

En los versos uno, cuatro y siete marcamos con el cuerpo un ritmo libre.

Puede ser como caminando rítmicamente.

En el verso dos levantamos el talón derecho rítmicamente hasta intentar tocar el codo derecho.

En el verso tres levantamos el talón izquierdo rítmicamente hasta intentar tocar el codo izquierdo.

En el verso cinco ponemos los brazos cruzados sobre el pecho como si tuviéramos frío y los vamos bajando manifestando un escalofrío.

Lo repetimos de nuevo en el verso seis.

En el verso ocho ponemos la mano derecha a la altura de la frente con los dedos abiertos y estirados hacia abajo haciendo los movimientos de un limpia parabrisas sobre el cristal delantero del coche.

Lo repetimos de nuevo en el verso nueve.

Recogido en Medellín (Colombia) 2010.

### 134. LA CEBOLLITA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Una niña **N1.** se agarra fuerte a un árbol o a otro objeto firme echando los hombros elevados y hacia atrás con los pies algo adelantados.

Otra niña **N2.** le pregunta:

-¿Cariño, me regalas una cebollita?

**N1.** dice:

- Agarrate a la traserita.

Entonces **N2** se pone detrás y ambas estiran hacia atrás con suavidad.

Se sigue repitiendo la actividad con la misma dinámica.

Otra niña **N3.** le pregunta a **N2.:**

-¿Cariño, me regalas una cebollita?

**N2.** dice:

- Agarrate a la traserita.

Entonces **N3** se pone detrás de **N2** y las tres estiran hacia atrás con suavidad.

Y seguimos así sucesivamente hasta que todas hayan participado.

Si el grupo llega a ocho personas, paramos la actividad y la comenzamos de nuevo con las niñas y niños que no habían participado en el primer turno.

FUENTE: Managua. 06

### 135. ROMPER EL PUCHERO.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

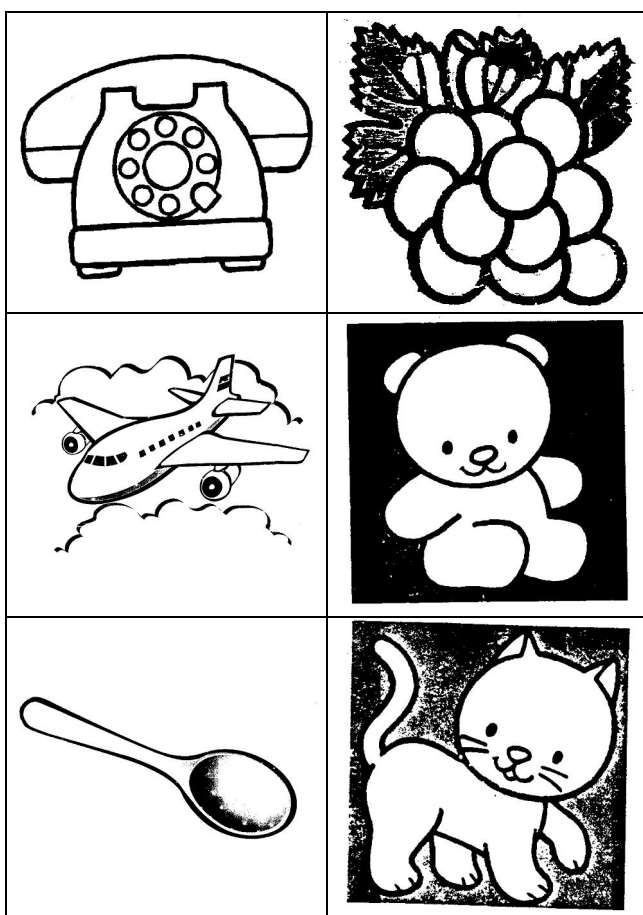
Se coloca una cuerda tensada entre dos puntos (palos o árboles en el jardín o de puerta a puerta dentro de casa). De la cuerda penden a diversas alturas, pequeños regalos colgados con hilos de lana. Los regalos pueden estar en sus cajas o dentro de globos inflados o en el interior de pucheros de barro.

Se le vendan los ojos a una niña y se le dan algunas vueltas para que pierda la orientación.

Con las tijeras en la mano puede cortar su regalito o pinchar el globo con un alfiler.

Las niñas espectadoras pueden ayudarle diciendo "frío" o "caliente".

### A PARTIR DE OCHO AÑOS.



### 135. EL DIBUJO EN LA ESPALDA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Pegamos en la espalda de una niña un dibujo (*flor, corazón, pato, casa, manzana, sol, martillo, . . .*).

Esta niña se pasea por la sala haciendo preguntas que el grupo contestará con un SÍ o un NO. *¿Soy redonda? ¿Tengo el color rojo?*

*¿Soy un animal? ¿Vivo en el agua? ¿Sirvo para el pelo? Etc. . . .*

Las niñas del círculo irán dando respuestas para que quien está en el medio descubra lo que tiene en su pegatina.

Luego se pone en el centro otra niña o niño y repetimos la actividad.

Si nos cuesta hacer dibujos, ponemos en la espalda una palabra escrita sobre papel.

Hay que pedir al grupo que nadie diga lo que está escrito en la espalda de la protagonista. Y a la protagonista hay que pedirle que no diga el nombre de un animal hasta que haya hecho al menos cuatro preguntas.

### 137. HOJA DE TÉ, DE TÉ, DE TÉ.

[http://www.youtube.com/watch?v=gd1G-\\_B60h8](http://www.youtube.com/watch?v=gd1G-_B60h8)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

**A.**

Les enseño a recitar rítmicamente:

Hoja de té, de té, de té.

Hoja de té, de té, de té.

Hoja de té, de té.

Hoja de té, de té.

X X Té.

**B.**

Después pido al grupo que intente repetirlo conmigo a la vez que sujetamos con la mano derecha el dedo meñique de la mano izquierda mientras recitamos el primer verso.

Al recitar el segundo verso sujetamos con la mano derecha el dedo anular de la mano izquierda.

Al recitar el tercer verso sujetamos con la mano derecha el dedo corazón de la mano izquierda.

Al recitar el cuarto verso sujetamos con la mano derecha el dedo índice de la mano izquierda.

Al recitar el quinto verso sujetamos con la mano derecha el dedo pulgar de la mano izquierda.

**C.**

Lo repetimos todo de nuevo dando una palmada al marcar cada sílaba.

**D.**

Finalmente hacemos todo el recitado dando las palmadas por cada sílaba, y en esta ocasión sin pronunciar la poesía en voz alta, solamente pensándolo.

Ojo, siempre que vemos **X** = ponemos un dedo sobre los labios cerrados en silencio.

Cuando acaba la canción, la persona elegida y la primera se quedan en el centro del corro cantando y bailando.

Al terminar la canción la siguiente vez, cada una de las dos personas se pone delante de otras dos personas para cantar y bailar el último verso.

Y así todo seguido hasta que todas las personas del círculo han salido al centro.

### 138. MANI AVANTI. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

*¿Sabéis algún otro idioma? Me han enseñado una canción y dicen que está en idioma italiano. A ver qué os parece.*

Nos ponemos de pie en círculo:

Solista:

*Mani avanti.* (Ponemos las manos adelante)  
El grupo lo repite.

Y cantamos el ESTRIBILLO:

La, la, lará, la, la, . . . . .

(Como tarareando la canción Singing in the rain. –*Cantando bajo la lluvia*–) A la vez que cantamos, giramos sobre nosotras mismas llevando el ritmo y con la postura corporal que nos dijo la solista.

Solista:

*Domini pietro.* (Ponemos las manos juntas)  
El grupo lo repite.

### ESTRIBILLO.

Vamos recitando estrofas y estribillos de forma alternativa, acumulando gestos y añadiendo las estrofas que van a continuación.

3º. *Testa en alto.* (Cabeza en alto)

4º. *Culi di fora.* (Nalgas hacia fuera)

5º. *Pata quebrata.* (Pierna doblada).

6º. *Lingua di fora.* (Lengua fuera)

### Reflexión:

¿Cómo os sentís? ¿Podemos divertirnos todas sin hacernos daño?

### 139. PAPI RU PIPA.

<http://www.youtube.com/watch?v=PI-Od8WUB4Q>

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie y damos palmas sintiendo el ritmo interiormente y exteriormente.

ESTRIBILLO:

Solista: **Papi ru pipa.**

Grupo: **Papi ru pipa.**

A la vez que damos palmas a ritmo de negra. Se dice dos veces.

ESTROFA:

Solista: Con la cabeza.

A la derecha.

Grupo: Pa.

(Movemos la cabeza a la derecha)

Solista: A la izquierda.

Grupo: Pa.

(Movemos la cabeza a la izquierda)

Solista: Adelante.

Grupo: Pa.

(Movemos la cabeza adelante)

Solista: Atrás.

Grupo: Pa.

(Movemos la cabeza atrás)

Solista: A los cuatro lados.

Grupo: Pa pa, pa, pa.

(Movemos la cabeza en las cuatro direcciones anteriores)

Volvemos a cantar todo cambiando de solista si es posible y en la ESTROFA cambiamos la palabra subrayada por otras partes del cuerpo como el hombro, el codo, la mano, el pie, . . .

Lo hacemos tantas veces como solistas tengamos.

FUENTE: Bogotá. 2008

### 140. MI POZO.

<http://www.youtube.com/watch?v=QIARK4PBUNM>

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo de pie, de manera que estemos bastante próximas unas a otras.

Como es una canción larga y a veces se me olvida, escribo en la pizarra las palabras clave que van cambiando: Mi pozo, ventanas, chimenea, terraza, despensa, trastero, . . .

Yo recito lo siguiente con **acento de otra región o país** (andaluz, latino) y tras cada verso el grupo repite lo que digo y los gestos.

### **Mi pozo.**

*(Estiro el brazo izquierdo con la mano formando un círculo cerrado que recuerda un pozo pequeño. Estiro el dedo índice de la mano derecha que lo introduzco en el pozo)*

**El pozo de mi compañera de la derecha.**  
(Sin dejar de estirar el brazo izquierdo meto el dedo índice de mi mano derecha en el pozo de la compañera del lado derecho)

**El pozo de la compañera de la izquierda.**  
(Sin dejar de estirar el brazo izquierdo meto el dedo índice de mi mano derecha en el pozo de la compañera del lado izquierdo)

**Mi pozo.** (Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)

**¡Ele, mi pozo!** (Pego un saltito)

**Mis ventanas.** (Con la mano derecha señalo mis ojos)

**Las ventanas de mi compañera de la derecha.**

(Con la mano derecha señalo los ojos de mi compañera de la derecha)

**Las ventanas de mi compañera de la izquierda.** (Con la mano derecha señalo los ojos de mi compañera de la izquierda)

**Mis ventanas.** (Con la mano derecha señalo mis ojos)

**Mi pozo.** (Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)

**¡Ele, mi pozo!** (Pego un saltito)

**Mi chimenea.** (Con la mano derecha toco mi nariz)

**La chimenea de mi compañera de la derecha.**

(Con la mano derecha toco la nariz de mi compañera de la derecha)

**La chimenea de mi compañera de la izquierda.** (Con la mano derecha toco la nariz de mi compañera de la izquierda)

**Mi chimenea.** (Con la mano derecha toco mi nariz)

**Mis ventanas.** (Con la mano derecha toco mis ojos)

**Mi pozo.** (Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)

**¡Ele, mi pozo!** (Pego un saltito)

**Mi terraza.** (Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)

**La terraza de mi compañera de la derecha.**

(Con la mano derecha toco la cabeza de mi compañera de la derecha)

**La terraza de mi compañera de la izquierda.**

(Con la mano derecha toco la cabeza de mi compañera de la izquierda)

**Mi terraza.** (Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)

**Mi chimenea.** (Con la mano derecha toco mi nariz)

**Mis ventanas.** (Con la mano derecha señalo mis ojos)

**Mi pozo.** (Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)

**¡Ele, mi pozo!** (Pego un saltito)

**La despensa.** (Con la mano derecha señalo mi tripita)

**La despensa de mi compañera de la derecha.**

(Con la mano derecha señalo la tripita de mi compañera de la derecha)

**La despensa de mi compañera de la izquierda.** (Con la mano derecha señalo la tripita de mi compañera de la izquierda)

**La fachada.** (Con la mano derecha señalo mi tripita)

**Mi terraza.** (Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)

**Mi chimenea.** (Con la mano derecha toco mi nariz)

**Mis ventanas.** (Con la mano derecha señalo mis ojos)

**Mi pozo.** (Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)

**¡Ele, mi pozo!** (Pego un saltito)

**El trastero.** (Con la mano derecha señalo mi espalda)

**El trastero de mi compañera de la derecha.**

(Con la mano derecha señalo la espalda de mi compañera de la derecha)

**El trastero de mi compañera de la izquierda.** (Con la mano derecha señalo la espalda de mi compañera de la izquierda)

**El trastero.** (Con la mano derecha señalo mi espalda)

**La despensa.** (Con la mano derecha señalo mi tripita)

**Mi terraza.** (Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)

**Mi chimenea.** (Con la mano derecha toco mi nariz)

**Mis ventanas.** (Con la mano derecha señalo mis ojos)

**Mi pozo.** (Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)

**¡Ele, mi pozo!** (Pego un saltito)

**¡Ele! ¡Ele! ¡Ele!** (Dando tres saltitos)

### Reflexión:

¿Queréis comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué ha sucedido? ¿Os habéis divertido? ¿Os ha molestado algo o alguien? ¿Podemos divertirnos sin molestarnos?



#### 141. TIERRA, AGUA Y AIRE.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Recordamos todos los posibles animales que conocemos y que viven volando.

Hacemos lo mismo con los animales que viven sobre la tierra.

Y otro tanto con los animales que viven dentro del agua.

Retiramos un poco las mesas para sentarnos en círculo amplio con las sillas, y alguien comienza pasando un balón a otra persona diciendo las siguientes palabras: TIERRA, AGUA, AIRE.

La persona que recibe el balón tendrá que decir el nombre de un animal que vive en el lugar que le dijeron.

Así cuando recibimos el balón y nos dicen **Tierra**, contestamos con una palabra como **Perro**.

Si nos dicen **Agua**, contestamos con una palabra como **Tiburón**.

Cuando nos dicen **Aire**, contestamos con una palabra como **Paloma**.

Cuando alguien se equivoca, tarda en contestar o dice algo diferente a un animal (Por ejemplo, eh.... pues...) entonces todas las personas nos cambiamos de silla un puesto hacia el lado derecho.

#### VARIACIÓN:

Una vez que sabemos este ejercicio podemos hacerlo más difícil e interesante colocando unas palabras matrices más complicadas. Por ejemplo: **Muebles, continentes, números, mamíferos, plantas, frutas, ropa, partes del cuerpo, profesión-herramienta, . . . .**

Recogido en 12 Octubre, Medellín. 00

#### Reflexión:

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad? ¿Cómo la habéis resuelto?

¿Creéis que en el mundo hay equilibrio entre los elementos? ¿Cómo influyen unos animales en otros?, etc...

#### Compromiso:

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y elegimos uno entre todas y todos para la quincena.

2- Nos comprometemos a tener limpio nuestro entorno, tirar siempre los papeles a la papelera cuando ya no sirven, hacer un buen uso del material escolar, reciclar papel, ahorrar agua en el colegio y en casa, etc...



#### 142. AHÍ VA EL AMIGO (NOMBRE). (CD)

Énfasis: **Estima**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Todas las chicas y chicos se ponen en círculo y dando palmas marcando el pulso de la retahíla.

Una más se pone en el centro. Baila y gesticula mientras todas cantan la canción.

Ahí va el amigo . . . (*Nombre*) . . .

que se pasea por la asamblea.

Las chicas están contentas

Con su presente inteligencia.

Ay, mira cómo hace (plas, plas, plas)

Ay, mira cómo hace (plas, plas, plas)

Amigo, échate p' alante.

Amigo, échate p' atrás.

Te das la media vuelta

y comienza la verdad.

Me gustas tú, y tú,

y solamente tú.

Todas lo cantamos de manera recitada con mucho ritmo y haciendo énfasis en las sílabas subrayadas.

En los versos 5 y 6 damos tres palmadas por debajo de una pierna.

En el verso 7 la que está en el medio agita los hombros hacia adelante.

En el verso 8 la que está en el medio agita los hombros hacia atrás.

En los versos 9 y 10 la que está en el medio se da media vuelta sobre sí misma.

En los versos 11 y 12 la que está en el centro cierra los ojos y señala con un dedo índice a personas diferentes del corro (una por cada sílaba). En la última sílaba abre los ojos y mira a ver a quién señaló para darla un abrazo.

Esta hará de protagonista en el centro del círculo y lo repetimos de nuevo hasta que todas las del grupo han sido protagonistas. Por tanto ninguna repetirá de protagonista. Si se señala a alguien más de una vez, se lo asignamos a la compañera de al lado.

La tallerista acompaña a la protagonista agarrándola de la mano y animándola a hacer los gestos hasta que han aprendido el funcionamiento de la actividad.

Recogido en Cartagena de Indias. 2010

### Reflexión:

¿Qué os pareció?

### 143. DIBUJAR EN EL AIRE.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

A las niñas les gusta mucho dibujar. Algunas son pobres y casi no tienen pinturas. ¿Seríamos capaces de dibujar sin punturas?

Algunas niñas nos dicen que han dibujado en la arena, en la nieve, en el cemento fresco, sobre el vaho, en la imaginación, . . . .

Mírate el dedo índice de la mano . . . ¡vaya pinta de pincel que tiene! Prueba a dibujar con él en el aire. Escribe tu nombre, dibuja tu animal favorito, traza una línea interminable que recorra todo el parque . . .

Nos ponemos de pie y pintamos imaginariamente en el aire desplazándonos por la sala.

Re llenamos nuestros dibujos con pintura de colores.

Coloreamos los dibujos de nuestras compañeras.

Hablamos con las compañeras sobre los dibujos que están haciendo.

Ahora convierte en pincel a tu pie, tu codo . . . prueba a dibujar con cada una de ellos.

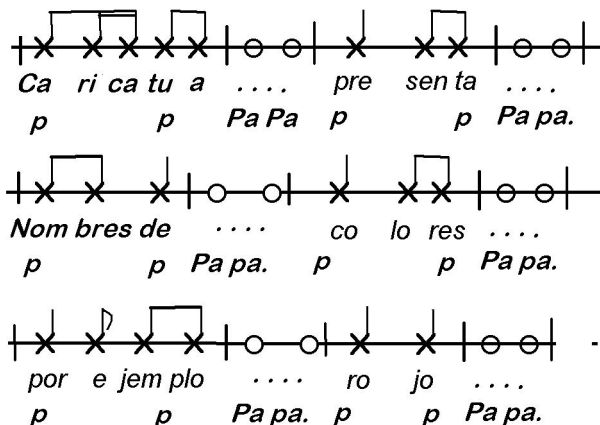
Una niña puede dibujar algo en el aire delante del grupo a ver si adivinamos lo que dibuja.

### 144- CALICATÚA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Nos sentamos en círculo. Y cantamos:



Calicatúa  
presenta  
nombres de  
ciudades / colores / frutos. . . .  
por ejemplo:  
.....

Todo el tiempo repetimos el obstinado rítmico de palmas en las rodillas (p) y palmadas arriba (Pa).

Añado al terminar un tipo de palabras que quiero que trabajemos, por ejemplo **frutas** (u oficios, animales, . . .).

Todas las personas que van a continuación dicen el nombre de una fruta sin perder el esquema rítmico.

Cuando alguien tiene dificultades dice: **Cambio.** Y comienza a cantar: Caricatura, nombres de. . . **mujer.**

### 145. HAY UN HOYO EN EL FONDO DE LA MAR. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

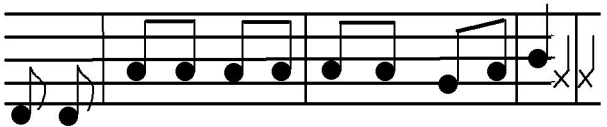
Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo.

Canto cada uno de los versos junto con sus gestos y el grupo lo repite.



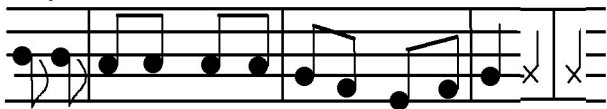
Hay un ho yo en el fon do de la mar.



Hay un ho yo en el fon do de la mar.



Hay un ho yo, hay un ho yo,



hay un ho yo en el fon do de la mar.

Hay un hoyo en el fondo de la mar, + +  
 Hay un hoyo en el fondo de la mar, + +  
 Hay un hoyo, hay un hoyo,  
 Hay un hoyo en el fondo de la mar.

Hay un palo en el hoyo en el fondo de la mar,  
 + +  
 Hay un palo en el hoyo en el fondo de la mar,  
 + +  
 Hay un palo, hay un palo,  
 Hay un palo en el hoyo en el fondo de la mar.

Hay un lazo en el palo en el hoyo en el fondo  
 de la mar, + +  
 Hay un lazo en el palo en el hoyo en el fondo  
 de la mar, + +  
 Hay un lazo, hay un lazo,  
 Hay un lazo en el palo en el hoyo en el fondo  
 de la mar.

Repetimos la canción cuatro veces más  
 añadiendo al principio de la frase de forma  
 acumulativa cada una de las siguientes  
 palabras: sapo, ojo, pelo, piojo. De manera que  
 la última vez será:

Hay un piojo en el pelo en el ojo en el sapo en  
 el lazo en el palo en el hoyo en el fondo de  
 la mar, + +  
 Hay un piojo en el pelo en el ojo en el sapo en  
 el lazo en el palo en el hoyo en el fondo de  
 la mar, + +  
 Hay un piojo, hay un piojo,

Hay un piojo en el pelo en el ojo en el sapo en  
 el lazo en el palo en el hoyo en el fondo de  
 la mar.

A lo largo de toda la canción haremos  
 los siguientes gestos cada vez que aparecen las  
 palabras que se indican:

**Hoyo:** Tocamos la punta de los dedos de  
 ambas manos mutamente formando un  
 amplio círculo.

**Fondo:** Llevamos las manos hacia el suelo.

**Mar:** Elevamos las manos y dibujamos  
 olas.

**+** : Palmada con las propias manos.

**Palo:** Ponemos las palmas de las manos  
 frente a frente a la altura del pecho a un  
 metro de distancia como indicando una  
 medida limitada.

**Lazo:** Con el dedo índice estirado  
 dibujamos un lazo en el aire.

**Sapo:** Los brazos forman un rombo delante  
 del cuerpo sin agarrarnos las manos  
 mientras ponemos cara de sapo y  
 encogemos el cuello.

**Ojo:** Con las dos manos nos ponemos  
 círculos en torno a los ojos.

**Pelo:** Nos tocamos el pelo.

**Piojo:** Entre los dedos índice u pulgar  
 mostramos algo diminuto.

Cuando el grupo es participativo e  
 imaginativo, canto solamente la primera estrofa  
 y después les pregunto qué sigue de manera  
 que el grupo va añadiendo objetos  
 acompañados de gestos.

Por ejemplo, en el colegio Alonso Cano  
 dijeron:

Hay leche, en el chocolate, en la moneda, en  
 el tesoro, en el hoyo, en el fondo de la  
 mar.

#### 145. LULA, LA LULA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

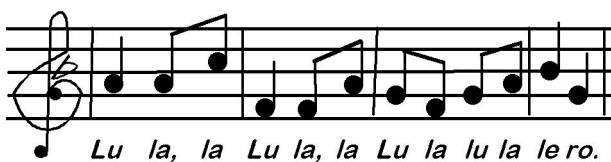
Coeficiente de cooperación: 7.

*Vamos a aprender una canción de  
 amistad que está en otro idioma.*

La canto una vez y pido ayuda para  
 traducirla al castellano.

Después nos ponemos de pie en círculo  
 mirando al centro agarradas de la mano y  
 cantamos:





Movemos el pie derecho hacia la derecha en el primer tiempo de cada compás y el pie izquierdo lo movemos hacia la derecha en el segundo tiempo.

Al cantar "pon" pisamos con el pie derecho sobre el propio terreno con algo de fuerza.

- Lo repetimos todo, esta vez agarradas por los hombros de las compañeras de ambos costados.
- Nos tomamos de la cintura y lo volvemos a repetir.
- Lo repetimos de nuevo agarrando las rodillas de las compañeras de ambos lados con una mano a cada compañera.
- Finalmente lo repetimos sujetando los tobillos de las compañeras de los lados.

#### 147. CANTAMOS UNA SÍLABA.

<http://www.youtube.com/watch?v=1b4rrpmlzOk>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Pedimos al grupo que nos cante una canción conocida por todas.

Después la cantamos sustituyendo todas las sílabas de la canción con: La, la, la, la, la, la, la, . . . .

Ahora pedimos a una persona voluntaria que salga de la sala.

El resto del grupo elige una palabra, por ejemplo: *Mesa*. Nos dividimos en tantos grupos como sílabas tiene la palabra. En este caso dos.

Cantamos la canción que sabemos pero no con sus palabras reales sino que un subgrupo cantará todo con la sílaba "Me, me, me, me, . . ." y el otro subgrupo cantará toda la canción con la sílaba "sa, sa, sa, sa, . . . .".

Pedimos a la voluntaria que entre. Comenzamos a cantar y la voluntaria habrá de adivinar qué palabra habíamos elegido. (*Mesa*)

Repetimos la actividad siempre que haya voluntarias que quieran adivinar.

Podemos elegir palabras de tres, cuatro, . . . sílabas (*comida, calabaza, amiga, . . .*). Entonces el grupo se subdividirá en la cantidad de sílabas que hayamos elegido.

FUENTE: Club Infantil Cornisa. 04

#### 148. BADA BADÁ, BADABA DA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=EjqsHdOBoMY>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Vamos a prender un trabalenguas bien difícil. Pongamos atención.

Nos sentamos cómodamente algo separadas de las mesas.

Aprendemos la canción:

Solista:

Bada badá, badaba daba.

Grupo:

Bada badá, badaba da.

Solista:

Bada badá,  
badaba, badaba,  
badaba daba dá.

Grupo:

Bada badá,  
badaba, badaba,  
badaba daba dá.

Después lo cantamos todo con la **e**, con la **i**, con la **o**, y finalmente todas las sílabas con la **u**.

Seguimos el ritmo marcando el pulso de negras.

1. La primera vez (*con la a*) golpeando con las palmas de las manos sobre las rodillas.
2. La segunda vez (*con la e*) marcando el ritmo con palmadas.
3. La tercera (*con la i*) frotando los dedos corazón con pulgar para que suenen pitos.
4. La cuarta (*con la o*) acariciando la barriga.
5. Y la última (*con la u*) golpeando suavemente con la palma de la mano sobre el pelo de la cabeza.

Lo cantamos todo de nuevo seguido sin la diferencia entre solista y grupo:

Bada badá, badaba da.  
Bada badá, badaba da.  
Bada badá, badaba,  
Badaba, badaba  
badaba dá.

Podemos hacer la canción una vez más con diferentes vocales:

Bada badá, badaba da.  
Bede bedé, bedebe de.  
Bidi bidí, bidibi,  
Bodobo, bodobo  
budubu dú.

En esta última oportunidad aplicamos los gestos correspondientes a cada vocal.

Pedimos personas voluntarias que quieran hacer de solistas inventando nuevos gestos o cantando con otras consonantes.

El grupo va repitiendo estas iniciativas.

#### 149. BRUJA PIRUJA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Este es un juego que practicaban mucho las niñas en la Edad Media.

Este juego se puede hacer permaneciendo sentadas en sillas o desplazándonos por una sala amplia.

Este juego se puede hacer permaneciendo sentadas en sillas o desplazándonos por una sala amplia. Cuando yo digo: **Diente de ajo**, todas hacemos un movimiento simple que lo repetimos varias veces. Pongo un ejemplo: Me rasco la cabeza. Muevo una mano, muevo una mano, muevo la otra, muevo la otra, muevo una rodilla, muevo una rodilla, me rasco la barbilla, me rasco la barbilla, me toco la nariz, . . .

Cuando digo: **¡Estopa!**, entonces todas nos quedamos quietas como estatuas.

Si vuelvo a decir **Diente de ajo**, volvemos a hacer otro movimiento sencillo repetitivo. Cambiamos de movimiento.

Si digo: **Bruja piruja**, entonces seguimos haciendo el movimiento que estábamos haciendo y además decimos en voz alta qué movimiento es: *Me rasco la cabeza, me rasco la cabeza*. Ponemos un ejemplo al grupo antes de empezar la actividad.

Participamos todas y lo repetimos varias veces. Podemos pedir que una participante sea la que dice las palabras del encantamiento.

FUENTE: CliC. 04

#### Reflexión:

¿Alguien quiere decir algo sobre este juego?

#### 150. EL TELÉFONO ESCACHARRADO.

Énfasis: **Distensión**, estereotipos.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en círculo.

Una persona pregunta a quien está a su lado derecho: ¿Para qué sirve un lapicero? Y esa persona le responde para qué sirve.

La actividad sigue así todo el tiempo de manera que cada cual puede preguntar para qué sirve cualquier objeto. En un momento dado la persona que inició la actividad será preguntada por quien está a su lado izquierdo.

Habremos de poner mucho cuidado en memorizar lo que nos pregunta la persona de nuestro lado izquierdo y lo que responde la persona de nuestro lado derecho.

Cuando todas han hecho la actividad, la primera persona dirá: Quien está a mi lado izquierdo me pregunta que para qué sirve la pelota. Y la persona que está a mi lado derecho me ha dicho que para escribir.



#### 151. FESTIVAL MUSICAL.

Énfasis: **Distensión, cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Se divide la clase en grupos de cinco. Cada grupo forma su propio círculo con sillas. Una vez reunido cada grupito canta una corta canción conocida por todos ellos. Hacemos un festival con las canciones y los bailes de cada grupo.

Cuando terminan se cambian de grupo, eligen una nueva canción conocida por todas y hacemos un nuevo festival.

#### 152. LA RANA SALTÓ EN EL CHARCO CHOF CHOF.

<http://www.youtube.com/watch?v=TGdmBJqpGZ0>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Habremos de estar en círculo.

Alguien nos dice la retahíla que conviene memorizar:

### La rana saltó en el charco chof chof.

Después decimos la retahíla pero cada persona dice una de las palabras de manera consecutiva.

Cuando se acaba la retahíla, la decimos de nuevo. Cada persona de manera consecutiva dice una palabra pero en esta ocasión cada palabra se dice dos veces de manera que se convierte en:

### La la rana rana saltó saltó en en el el charco charco chof chof chof chof.

Cada vez que alguien se equivoca volvemos a comenzar e intentamos conseguirlo.

Podemos repetirlo de nuevo. En esta ocasión cada persona de manera consecutiva dice una palabra pero cada palabra de la retahíla se dice tres veces de manera que queda así:

### La la la rana rana rana saltó saltó saltó en en en el el el charco charco charco chof chof chof chof chof chof.

Recogido de YouTube 09.

## 153. CUANDO SI PIANTA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

¿Os gustaría aprender italiano? ¿Qué creéis que significa *pianta*, *crece*, *flora*, *tala*, *mola*, *manya*, . . . . ?

Nos ponemos de pie en un espacio amplio y les enseño la primera estrofa la música y los gestos.

Después intentamos hacer toda la canción seguida desplazándonos libremente por la sala.

Generalmente canto los dos primeros versos de cada estrofa y el grupo lo repite. Lo demás lo cantamos todas juntas.

*Cuando si pianta (1) la bella polenta  
La bella polenta se pianta (1) co sí.  
Ta ta chín (2), ta ta chín.  
Ta ta chín, ta ta chín.  
Ah, (3). . .*

*Cuando si crece (4) la bella polenta  
La bella polenta si crece (4) co sí.  
Ta ta chín (2), ta ta chín.  
Ta ta chín, ta ta chín.*

*Ah, (3). . .*

Lo repetimos varias veces más cambiando las palabras subrayadas con otras como *flora* (5)

*huele* (6)

*tala* (7)

*mola* (8)

*manya* (9)

(1)= Hacemos gestos como que vamos a plantar una semilla en el terreno.

(2)= Hacemos paso salteado por la sala con movimientos elevados de piernas y balanceando ampliamente los brazos. Cuatro veces seguidas en cada ocasión.

(3)= Abrimos ampliamente los brazos y damos un abrazo bien pegadito a quien está cerca al estilo italiano.

(4)= Hacemos gestos de que algo crece de abajo hacia arriba.

(5)= Hacemos gestos como de que se despliega ampliamente una gran flor.

(6)= Hacemos un gesto exagerado de oler.

(7)= Hacemos gestos como de cortar un tronco con un machete.

(8)= Hacemos gestos con los brazos como de moler con un molinillo que gira.

(9)= Hacemos gestos como de llevar alimentos a la boca y masticarlos.

### **Reflexión:**

¿Qué os parece?

Quando si pianta la bela polenta,  
la bela polenta si pianta così,  
si pianta così, si pianta così.  
Bela polenta così.

Cia cia pum, cia cia pum.  
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando la cresce la bela polenta,  
la bela polenta la cresce così,  
si pianta così, la cresce così.  
Bela polenta così.

Cia cia pum, cia cia pum,  
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando fiorisce la bela polenta,  
la bela polenta fiorisce così,  
si pianta così, la cresce così,  
fiorisce così.  
Bela polenta così.

Cia cia pum, cia cia pum,  
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando si smissia la bela polenta,  
la bela polenta si smissia così,  
si pianta così, la cresce così,  
fiorisce così, si smissia così.  
Bela polenta così.  
Cia cia pum, cia cia pum,  
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando si taia la bela polenta,  
la bela polenta si taia così,  
si pianta così, la cresce così,  
fiorisce così, si smissia così,  
si taia così.  
Bela polenta così.  
Cia cia pum, cia cia pum,  
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando si mangia la bela polenta,  
la bela polenta si mangia così,  
si pianta così, la cresce così,  
fiorisce così, si smissia così,  
si taia così, si mangia così.  
Bela polenta così.  
Cia cia pum, cia cia pum,  
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando si gusta la bela polenta,  
la bela polenta si gusta così,  
si pianta così, la cresce così,  
fiorisce così, si smissia così,  
si taia così, si mangia così,  
si gusta così.  
Bela polenta così.  
Cia cia pum, cia cia pum,  
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando fenisce la bela polenta,  
la bela polenta fenisce così,  
si pianta così, la cresce così,  
fiorisce così, si smiscia così,  
si taia così, si mangia così,  
si gusta così, fenisce così.  
Bela polenta così.  
Cia cia pum, cia cia pum,  
Cia cia pum, cia cia pum.

<http://www.youtube.com/watch?v=cUDKdqxlVsg>  
<http://www.youtube.com/watch?v=dFEv8psnPPY>



#### 154. ATOCHA. ACHOTA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Dibujamos en el suelo una línea recta alargada o seguimos una línea que esté dibujada.

Todo el grupo pisa la línea una persona detrás de otra mirando hacia delante menos la que dinamiza el juego.

Cada vez que esta persona dice ATOCHA, todo el grupo da un saltito con los pies juntos hasta el lado derecho de la línea.

Cada vez que dice ACHOTA, todo el grupo da un saltito hacia la izquierda.

Podemos pedir que se agarren unas a otras en la fila. Por ejemplo, poner las manos en los hombros de la de adelante, en la cintura, abrazando a la de delante como si fueran amigas, . . . .

Pedimos algunas voluntarias para que dinamicen la actividad.

**Variación:**

En lugar de Atocha y Achota decimos Chimbilicoco y Chimbiliguagua. (Managua)

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Qué problemas ha habido? ¿Se escucha bien? ¿Es fácil escuchar? ¿Os gusta escuchar?

#### 155. VAMOS A VER CÓMO BAILA LA PELÚA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 9.

Nos ponemos en círculo y cantamos todas:

*Vamos ver  
cómo baila la pelúa.  
Pelúa para lante.  
Pelúa para tras.  
Pelúa para un lado.*

*Pelúa para el otro.  
Y ahora te toca a ti.*

Una persona en el medio lleva un palo (u otro objeto similar) de medio metro horizontal sujeto entre las piernas a la altura de las rodillas.

Va saltando, bailando y gesticulando de acuerdo con lo que dice la canción.

Al llegar al último verso se pone delante de alguien del círculo y le pasa el palo a sus piernas sin que lo toquen con las manos.

Y se repite de nuevo la actividad.

Podemos sustituir la palabra subrayada por el nombre de la persona a la que dirigimos la actividad.

Suele ser interesante que haya varias personas protagonistas con un palito cada una para facilitar más la participación y no haya que esperar tanto tiempo.

Podemos probar también con un tubo largo sujetado por varias personas a al vez.

Recogido en Villavicencio (Colombia) 2010.

#### **156. MI AMIGA (Nombre), güi, güi, güi. (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=QUVmTm-Rpg4>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

***Nos ponemos todas de pie en círculo. Todas cantamos.***

Una niña o niño en el centro baila alrededor cerca del resto de participantes.

En el primer verso colocamos el nombre de la persona que está de protagonista.

En el verso 26 colocamos el nombre de una amiga o amigo de la persona que hace de protagonista.

**Mi amiga –(Nombre)-, güi, güi, güi,**

como es tan fina, trico, trico, tri,

como es tan fina, lairó, lairó,

lairó, lairó, lairó,

lairó.

Se pinta los colores, güi, güi, güi,

con brillantina, trico, trico, tri,

**con brillantina, lairó, lairó,**

lairó, lairó, lairó,

lairó.

**Y su madre le dice, güi, güi, güi,**

quítate eso, trico, trico, tri

quítate eso, lairó, lairó,

lairó, lairó, lairó,

lairó.

Que va venir tu amigo, güi, güi, güi,  
**a jugar contigo, trico, trico, tri,**  
a jugar contigo, lairó, lairó,  
lairó, lairó, lairó,  
lairó.

Mi amigo ya ha venido, güi, güi, güi,  
Y ha jugado, trico, trico, tri,  
**Y ha jugado, lairó, lairó,**  
lairó, lairó, lairó,  
lairó.

**- (Nombre de otra niña) - no me quiere, güi, güi, güi,**

porque soy pobre, trico, trico, tri,

porque soy pobre, lairó, lairó,

lairó, lairó, lairó,

lairó.

**Más pobre es la cigüeña, güi, güi, güi,**

que está en la torre, trico, trico, tri,

que está en la torre, lairó, lairó,

lairó, lairó, lairó,

lairó.

Cuando la canción dice: **güi, güi, güi,** , la del centro se pone frente a otra del círculo y ambas con las manos en la cintura mueven rítmicamente las caderas a derecha e izquierda.

Y luego sigue bailando la del interior hasta que se escucha: **trico, trico, tri,** .En ese momento se pone delante de otra jugadora del círculo y hacen lo mismo. La del centro continúa bailando por el interior.

Cuando la canción dice: **lairó, lairó, lairó,** , la del centro se pone frente a otra del círculo y ambas se agarran del brazo flexionado girando en remolino sobre sí mismas.

En ese momento quien estaba en el círculo exterior pasa al centro para ser protagonista y repetir la actividad.

#### **157. BAILE DE SOMBRAS.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Se pone música y cada sombra baila con la sombra de otro compañero. Se puede intentar que cada sombra esté dentro de la sombra de su compañero o que esté siempre fuera. Se cambia de pareja en un momento dado.



## **A PARTIR DE NUEVE AÑOS.**

### **158. ES EL BAILE DE LAS FRUTAS. (CD)**

Versión Ítaca.

<http://www.youtube.com/watch?v=nKoEw83Gf74>

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo.

Cantamos el estribillo rítmicamente caminando todas hacia uno de los lados.

Grupo:

**Es el baile de las frutas. (1)**

**Es el baile de las frutas. (1)**

Solista:

**Naranja, limón.**

Grupo:

**Naranja, limón.**

Solista:

**Naranja, naranja, limón.**

Grupo:

**Naranja, naranja, limón.**

Solista:

**Limón.**

Grupo:

**Limón.**

Solista:

**Limón, naranja.**

Grupo:

**Limón, naranja.**

Solista:

**Naranja, naranja, limón, limón.**

Grupo:

**Naranja, naranja, limón, limón.**

**Es el baile de las frutas.**

**Es el baile de las frutas.**

Solista:

**Manzana, melocotón.**

Grupo:

**Manzana, melocotón.**

Solista:

**Melocotón, melocotón, manzana.**

Grupo:

**Melocotón, melocotón, manzana.**

Solista:

**Manzana.**

Grupo:

**Manzana.**

Solista:

**Manzana, manzana.**

Grupo:

**Manzana, manzana.**

Solista:

**Melocotón, manzana.**

Grupo:

**Melocotón, manzana.**

**Es el baile de las frutas. (1)**

**Es el baile de las frutas. (1)**

Solista:

**Naranja, limón.**

Grupo:

**Naranja, limón.**

Solista:

**Melocotón, manzana.**

Grupo:

**Melocotón, manzana.**

Solista:

**Limón, naranja.**

Grupo:

**Limón, naranja.**

Solista:

**Manzana, melocotón.**

Grupo:

**Manzana, melocotón.**

Solista:  
**Manzana, melocotón, naranja, limón.**  
Grupo:  
**Manzana, melocotón, naranja, limón.**

Solista:  
**Coco, coco.**  
Grupo:  
**Coco, coco.**

Solista:  
**Naranja, limón.**  
Grupo:  
**Naranja, limón.**

Solista:  
**Manzana, melocotón.**  
Grupo:  
**Manzana, melocotón.**

Solista:  
**Coco, coco.**  
Grupo:  
**Coco, coco.**

**Es el baile de las frutas. (1)**  
**Es el baile de las frutas. (1)**

Solista:  
**Chirimoya.**  
Grupo:  
**Chirimoya.**

Solista:  
**Naranja, limón.**  
Grupo:  
**Naranja, limón.**

Solista:  
**Coco, coco.**  
Grupo:  
**Coco, coco.**

Solista:  
**Manzana, melocotón.**  
Grupo:  
**Manzana, melocotón.**

Solista:  
**Naranja, limón.**  
Grupo:  
**Naranja, limón.**

Solista:

**Melocotón, manzana.**  
Grupo:  
**Melocotón, manzana.**

Solista:  
**Limón, naranja.**  
Grupo:  
**Limón, naranja.**

Solista:  
**Coco, coco.**  
Grupo:  
**Coco, coco.**

Solista:  
**Chirimoya.**  
Grupo:  
**Chirimoya.**

**Es el baile de las frutas. (1)**  
**Es el baile de las frutas. (1)**

Solista:  
**Uvas.**  
Grupo:  
**Uvas.**

Solista:  
**Uvas.**  
Grupo:  
**Uvas.**

Solista:  
**Coco, coco.**  
Grupo:  
**Coco, coco.**

Solista:  
**Naranja, limón.**  
Grupo:  
**Naranja, limón.**

Solista:  
**Limón, naranja.**  
Grupo:  
**Limón, naranja.**

Solista:  
**Manzana, melocotón.**  
Grupo:  
**Manzana, melocotón.**

Solista:  
**Manzana, melocotón, naranja, limón, coco,**  
**coco, chirimoya, uvas.**

Grupo:

**Manzana, melocotón, naranja, limón, coco, coco, chirimoya, uvas.**

**Es el baile de las frutas. (1)**

**Es el baile de las frutas. (1)**

(1) En el número uno nos agachamos hasta la postura de cuclillas agitando los hombros y la espalda.

Cada vez que decimos **naranja** movemos las caderas hacia la derecha.

Cada vez que decimos **limón** movemos las caderas hacia la izquierda.

Cada vez que decimos **manzana** movemos la pelvis hacia la adelante.

Cada vez que decimos **melocotón** movemos la pelvis hacia la atrás.

Cuando decimos **coco** señalamos la cabeza.

Cuando decimos **chirimoya** hacemos con nuestro cuerpo una línea ondulada que se mueve desde arriba hacia abajo.

Cuando decimos **uvas** hacemos como que cogemos unas uvitas de lo alto de la parral elevando las manos.

Nos podemos inventar otras frutas con gestos nuevos y podemos cambiar del orden en que mencionamos las frutas.

Con grupos algo avanzados podemos sugerirles la posibilidad de que alguna otra persona haga de SOLISTA a partir de la cuarta quinta estrofa de manera que esa persona se puede inventar alguna nueva fruta con algún gesto nuevo y diferente orden en que se mencionan las frutas de forma que se crean nuevos ritmos.

FUENTE: IES Ítaca. 06

### 159. GRUPO DE ESTATUAS.

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Hablamos de lo que es una escultura.

Una niña hace un ejemplo, camina y se queda quieta como un escultura de piedra.

Luego sale otra niña y se convierte en escultura a su lado con un gesto de relación mutua.

Se sientan y salen dos niñas más para formar un conjunto escultórico entre las dos poniendo las articulaciones de manera que formen posturas que les guste.

Luego lo repetimos con un nuevo grupo de tres niñas representando una situación.

Pueden representar de manera estática un grupo de clase, una panadería, . . .

Las demás miramos y damos nuestra opinión.

Seguimos haciendo conjuntos escultóricos en grupos de tres.

Les pedimos que pongan un título al resultado.

Comentamos lo que significan y cómo los podemos mejorar.

**Reflexión:**

¿Qué aprendemos con esta actividad?

¿Os gusta estar quietas como estatuas?



### 160. AL RITMO DE LAS MANOS. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Esta canción sirve para calentarnos las manos en tiempos de frío.

Nos ponemos de pie en un círculo de parejas de manera que cada pareja se mira de frente. En cada pareja una persona pone la espalda hacia el exterior del círculo y otra hacia el interior.

A veces tenemos la cabeza muy ocupada y no resulta fácil memorizar toda la canción por eso puede ser útil tener escritas en algún lado visible las palabras de la canción que están en negrita.

Al ritmo de las **manos**, manos, manos.

1 2 3 2 4 2 2 2

Al ritmo de las **manos**, manos, manos.

1 2 3 2 4 2 2 2

Con **escubi du bi du bi du**.

1 2 5 2 5

(damos las palmadas sin decir nada)

2 2

Al ritmo de los **pies**, pies, pies.

1 2 3 2 4 6 6 6

Al ritmo de los **pies**, pies, pies.

1 2 3 2 4 6 6 6

Con **escubi du bi du bi du**.

1 2 5 2 5



(damos las palmadas sin decir nada golpeamos los pies sin decir nada)

2 2 6 6

Al ritmo de la **boca**, a - - á.

1 2 3 2 4 7 7

Al ritmo de la boca, a - - á.

1 2 3 2 4 7 7

Con escubi du bi du bi du.

1 2 5 2 5

(damos las palmadas sin decir nada golpeamos los pies sin decir nada), a - -á

2 2 6 6 7 7

Al ritmo de la **nariz**, tilín, tilín.

1 2 3 2 4 8 8

Al ritmo de la nariz, tilín, tilín.

1 2 3 2 4 8 8

Con escubi du bi du bi du.

1 2 5 2 5

(damos las palmadas sin decir nada golpeamos los pies sin decir nada), a - -á, tilín, tilín.

2 2 6 6 7 7 8 8

Al ritmo de las **orejas**, tolón, tolón.

1 2 3 2 4 9 9

Al ritmo de las orejas, tolón, tolón.

1 2 3 2 4 9 9

Con escubi du bi du bi du.

1 2 5 2 5

(damos las palmadas sin decir nada golpeamos los pies sin decir nada), a - -á, tilín, tilín.

2 2 6 6 7 7 8 8

Tolón, tolón.

9 9

Al ritmo de los **ojos**, clic, clac.

1 2 3 2 4 10 10

Al ritmo de los ojos, clic, clac.

1 2 3 2 4 10 10

Con escubi du bi du bi du.

1 2 5 2 5

(damos las palmadas sin decir nada golpeamos los pies sin decir nada), a - -á, tilín, tilín.

2 2 6 6 7 7 8 8

Tolón, tolón, clic, clac.

9 9 10 10

Al ritmo de el **pelo**, o ó.

1 2 3 2 4 11.

Al ritmo de el pelo, o ó.

1 2 3 2 4 11.

Con escubi du bi du bi du.

1 2 5 2 5

(damos las palmadas sin decir nada golpeamos los pies sin decir nada), a - -á, tilín, tilín.

2 2 6 6 7 7 8 8

Tolón, tolón, clic, clac, o ó.

9 9 10 10 11 11

Al ritmo de la **cabeza**, pom, pom.

1 2 3 2 4 12 12.

Al ritmo de la cabeza, pom, pom.

1 2 3 2 4 12 12.

Con escubi du bi du bi du.

1 2 5 2 5

(damos las palmadas sin decir nada golpeamos los pies sin decir nada), a - -á, tilín, tilín.

2 2 6 6 7 7 8 8

Tolón, tolón, clic, clac, o ó, pom pom.

9 9 10 10 11 11 12 12

Al ritmo de el **cuerpo**, cha - cha - chá..

1 2 3 2 4 13.

Al ritmo de el cuerpo, cha - cha - chá..

1 2 3 2 4 13.

Con escubi du bi du bi du.

1 2 5 2 5

(damos las palmadas sin decir nada golpeamos los pies sin decir nada), a - -á, tilín, tilín,

2 2 6 6 7 7 8 8

Tolón, tolón, clic, clac, o ó, pom pom.

9 9 10 10 11 11 12 12

chacha chá.

13

Al ritmo de el **s'acabó**, s'acabó.

1 2 3 2 4 14.

Al ritmo de el s'acabó, s'acabó.

1 2 3 2 4 14.

Con escubi du bi du bi du.

1 2 5 2 5

(damos las palmadas sin decir nada golpeamos los pies sin decir nada), a - -á, tilín, tilín,

2 2 6 6 7 7 8 8

Tolón, tolón, clic, clac, o ó, pom pom.

9 9 10 10 11 11 12 12

chacha chá, se acabó.

13

14

Cada vez que acaba una estrofa, las personas de la parte interior de círculo se cambian de pareja un puesto hacia la izquierda.

Quizás parezca larga y complicada pero es divertida.

Se trata de una canción de acumulación con una parte básica que se repite y sobre la que se acumulan los movimientos explicados.

1 = Palmas sobre las propias rodillas.

- 2 = Palmas con nuestras propias manos.
- 3 = Con la palma de mi mano derecha doy en la palma de la mano derecha de mi compañera.
- 4 = Con la palma de mi mano izquierda doy en la palma de la mano izquierda de mi compañera.
- 5 = Con las dos palmas de mis manos doy en las dos palmas de la compañera.
- 6= Se da un golpe en el suelo con un pie sin decir nada.
- 7 = Con la mano se acaricia la barbilla partiendo de los laterales de la boca.
- 8 = Se aprieta la nariz con el índice.
- 9 = Se ponen las manos detrás de las orejas y se golpea con la mano abierta.
- 10 = Se guiña primero un ojo y luego otro de forma ostentosa mientras se tuerce la cabeza acompañando el guiño.
- 11 = Nos inventamos los gestos.
- 12 = Nos inventamos los gestos.
- 13 = Nos inventamos los gestos.
- 14 = Nos inventamos los gestos.

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.

### Reflexión:

¿Algún comentario? ¿Cómo os habéis sentido?

### **161. CAJA DE MÚSICA.**

**Esta actividad lleva mucho tiempo porque hay que preparar las cuatro canciones.**

Énfasis: **Distensión**, confianza.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Hacemos cuatro grupos.

A cada grupo se le asigna una canción muy conocida. Pueden ser estas u otras.

Cada persona ha de saber de memoria la canción de su grupo para no equivocarse al cantar.

Si no las saben bien, las estudiamos durante unos minutos.

- Pulgarciro, Pulgarcito.
- A mi burro, a mi burro le duele la cabeza.
- Tengo una muñeca vestida de azul.
- Uno de Enero, dos de Febrero, tres, ...

Cuando se dice **¡Ya!**, cada persona pasea por la sala cantando su canción con los ojos cerrados, a la vez que trata de encontrar a las otras personas que cantan su misma canción.

Cuando encuentran con los ojos tapados a alguien que canta la misma canción, siguen cantando agarradas del brazo.

Cuando casi todas han encontrado a sus compañeras de grupo, la dinamizadora para la actividad y reflexionamos.

### Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Es fácil escuchar a las demás? ¿Os gusta estar juntas?

### **162.. BUSCA TU CANCIÓN.**

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Buscamos cuatro canciones conocidas y la repasamos.

Después buscamos un papelito para cada participante. En una cuarta parte de los papelitos escribimos el título de la canción número uno. En otra cuarta parte de los papelitos escribimos el título de la canción número dos. En otra cuarta parte escribimos el título de la canción número tres. Y en el resto de los papelitos escribimos el título de la canción número cuatro.

Repartimos los papelitos al azar. Todas las que participan caminan por la sala cantando su canción. Todas a la vez.

Cada persona habrá de escuchar bien y juntarse con las que cantan su misma canción.

Finalmente analizamos lo sucedido.

### **163. MUÑECA DE ALAMBRE.**

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Caminamos por la sala amplia sin tocarnos con una música rítmica de fondo como la que tenemos asignada.

Imaginamos que somos una muñeca de alambre flexible que camina al ritmo de la música.

Movemos las articulaciones (*cello, Brazos, piernas, cintura, . . .*) rítmicamente como si estuvieran formadas por alambres muy flexibles.

### **164. VAMOS NEGRO PA´ LA CONGA. (CD)**

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pie en círculo grande.

Reproducimos la audición musical.

Me miran y me imitan los movimientos.

Movemos los hombros, la cabeza, la cintura, giramos las rodillas.

En la segunda estrofa miramos la espalda de quien está a nuestro lado derecho.

Repetimos los movimientos iniciales u otros similares a la vez que avanzamos rítmicamente.

Damos media vuelta en la tercera estrofa mirando al lado contrario y avanzamos haciendo movimientos rítmicos elevando bien los brazos, agitando el cuero hacia abajo, lo agitamos subiéndolo al cuerpo, . . . moviendo los brazos como olas a la derecha, a la izquierda, . . .

En la tercera estrofa miramos al centro del grupo y hacemos ejercicio rítmicos por iniciativa de la tallerista.

Vamos negro pa' la conga.  
Mira que quiero arrollar.  
Mi cuerpo desesperao  
oye sonar la bongo,  
me pongo a bailar, bailar.  
La sangre se me alborota  
y me tengo que remediar.

*(Música orquestal.)*

Vamo negro que tu arrollas.  
Mira que estoy embullao  
pues mirando este farol  
con sus luces colorá  
cada vez me embullo más.  
Rumba pasa, rumba pasa.  
Cuatro pasos y echo a andar.

*(Música orquestal.)*

Negro, ya no puedo más, más, más.  
Mira como estoy cansao.  
La rodilla me aflojao  
de tanto bailar, bailar.  
Al suelo me voy a sentar  
porque estoy desbaratado  
que buena la conga va.

*(Música orquestal.)*

Vamos negro pa' la conga.  
Mira que quiero arrollar.  
Mi cuerpo desesperao  
oye sonar la bongo,  
me pongo a bailar, bailar.  
La sangre se me alborota  
y me tengo que remediar.

*(Música orquestal.)*

Vamo pa' la conga, dice mi mamá.  
Vamo a la pachanga dice mi papá.  
Ae, ea...

La pequeña Habana vive el carnaval.  
Todos los cubanos salen a bailar.  
aeeee,eeeeee

Ricardo Montaner  
Recogido en Venezuela. 08

### Reflexión:

¿Qué os pareció? ¿Cómo os habéis sentido?

## 165. ORIENTACIÓN EN EL BARCO.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Dibujamos en el suelo una línea recta alargada o nos fijamos en una línea que esté dibujada posiblemente siguiendo las baldosas.

Todo el grupo pisa la línea mirando hacia delante colocándose una persona detrás de otra menos la que dinamiza el juego.

Cada vez que esta persona dice POPA, todo el grupo da un saltito con los pies juntos hacia **adelante.**

Cada vez que dice PROA, todo el grupo da un saltito hacia **atrás.**

Cuando dice BABOR, todo el grupo da un saltito con los pies juntos hacia la **derecha.**

Cada vez que dice ESTRIBOR, todo el grupo da un saltito con los pies juntos hacia la **izquierda.**

Pedimos que se agarren unas a otras en la fila. Por ejemplo, poner las manos en los hombros de la de adelante, en la cintura, abrazando a la de delante como si fueran amigas, ..... y repetimos las palabras mayúsculas de nuevo.

Después pedimos algunas voluntarias para que dinamicen la actividad.

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Qué problemas ha habido? ¿Se escucha bien? ¿Es fácil escuchar? ¿Os gusta escuchar?

## 166. CHUCHU A.

<http://www.youtube.com/watch?v=34t9rxZTqOM>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo y cantamos a la vez que movemos el cuerpo.

ESTROFA:

Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua ....

Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua ....

ESTRIBILLO:

Brazo tendido.

ESTROFA:

Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua ....

Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua ....

ESTRIBILLO:  
Brazo tendido.  
Manos al frente.

ESTROFA:  
Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua ....  
Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua ....

ESTRIBILLO:  
Brazo tendido.  
Manos al frente.  
puños cerrados.

ESTROFA:  
Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua  
(bis) ....

ESTRIBILLO:  
Brazo tendido.  
manos al frente,  
puños cerrados,  
dedos arriba.

ESTROFA:  
Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua  
(bis) ....

ESTRIBILLO:  
Brazo tendido.  
Manos al frente,  
puños cerrados,  
dedos arriba,  
hombros arriba.

ESTROFA:  
Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua  
(bis) ....

ESTRIBILLO:  
Brazo tendido.  
Manos al frente,  
puños cerrados,  
dedos arriba,  
hombros arriba,  
espalda hacia afuera.

ESTROFA:  
Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua  
(bis) ....

ESTRIBILLO:  
Brazo tendido.  
Manos al frente,  
puños cerrados,  
dedos arriba,

hombros arriba,  
espalda hacia afuera.  
Cabeza hacia arriba.

ESTROFA:  
Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua  
(bis) ....

ESTRIBILLO:  
Brazo tendido.  
Manos al frente,  
puños cerrados,  
dedos arriba,  
hombros arriba,  
espalda hacia afuera.  
Cabeza hacia arriba.  
Lenguas fuera.

ESTROFA:  
Chuchu a, chu chu a, chu chu a ua ua  
(bis) ....

Durante la estrofa movemos las piernas hacia arriba alternativamente una y otra a ritmo de negra en la vocal subrayada.

En el estribillo realizamos los movimientos a los que nos referimos que van acumulándose.

Recogido en: Buenos Aires. 06

## 167. AGUANTAR SIN RESPIRAR.

Énfasis: **Distensión**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos todas de pie en un círculo amplio.

Estiramos un brazo al frente, todas el mismo, por ejemplo, el derecho.

Abrimos la palma de la mano.

Una persona en el centro comienza la actividad.

Toma aire y después ya no respira. Comienza a correr alrededor del círculo por la parte interior diciendo **A a a a a** .... siempre sin respirar y tocando las manos de la gente.

Cuando se queda sin aire, se para y repite la actividad otra persona voluntaria.

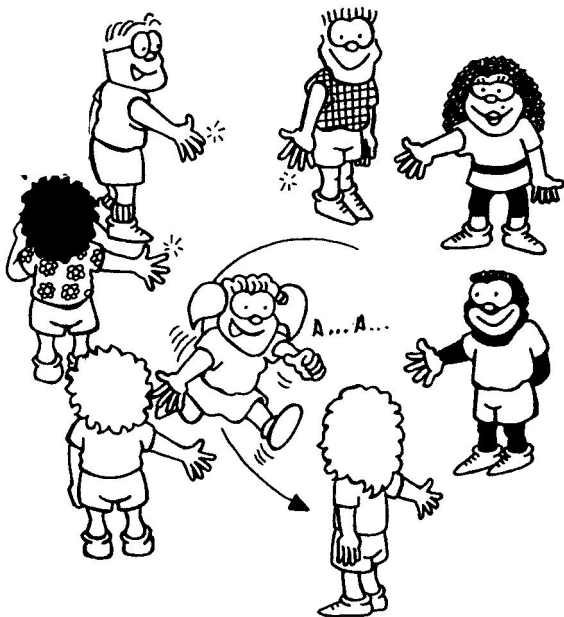
Habríamos de intentar que haga la actividad el mayor número de personas.

La idea es aguantar más tiempo sin respirar y diciendo una vocal que se puede expresar en diferentes tonalidades mientras se corre y se tocan las manos extendidas.

FUENTE. Xavier, Quito. 04

### Reflexión:

¿Os gusta respirar? ¿Respiráis bien?  
¿Aguantáis mucho tiempo sin respirar? ¿Cómo os sentís cuando respiráis despacio?



### **168. ASAR DE CABEZA EN CABEZA.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos todas en círculo. Nos ponemos sobre la cabeza un estuche, una bolsa, un llavero o un cuaderno (una de esas cosas). Lo sujetamos con ambas manos sobre la propia cabeza.

Digo: *Una, dos y tres.* Y doy **una** palmada. Entonces tomamos nuestro objeto y lo ponemos sobre la cabeza de la persona que está a nuestro lado **derecho**. Habremos de cuidar de que no se le cae el objeto y también de que no se caiga nuestro propio objeto.

Lo repetimos alguna vez más.

Después digo: *Una, dos y tres.* Y doy **dos** palmadas. Entonces tomamos nuestro objeto y lo ponemos sobre la cabeza de la persona que está a nuestro lado **izquierdo**. Habremos de cuidar de que no se le cae el objeto y también de que no se caiga nuestro propio objeto.

Lo repito alguna vez más.

Repetimos la actividad unas pocas veces más dando unas veces una palmada y otras veces dos.

Podemos pedir a alguien que se ponga en el centro para dar las palmadas.

### Reflexión:

¿Qué os pareció? ¿Os ayudaron bien las compañeras de los lados? ¿Ayudasteis bien a las compañeras de vuestros lados?

### **169. MARIPOSAS SILENCIOSAS.**

<http://www.youtube.com/watch?v=Osy1DN40Xm0>

Énfasis: **Relajación**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en círculo muy cerquita unas personas de otras.

Si el grupo es mayor de diez personas pueden surgir algunas complicaciones. Así que será conveniente que lo haga un grupo menor de diez personas en primera vez y después, cuando todas las personas conocen el mecanismo, nos repartimos en grupos para hacer la actividad.

Es un juego silencioso en que nadie habla cuando se ha entendido el funcionamiento.

Enseñamos las manos a todo el grupo estirándolas hacia el centro del círculo en posición horizontal.

Les indico que no puede haber dos manos próximas que estén mirando hacia el mismo lado (*hacia arriba o hacia abajo*).

Por tanto al estirar mis manos, cada una de ellas mirará en una de esas direcciones distintas, hacia arriba o hacia abajo.

Las personas que están a mis lados no tendrán ninguna mano junto a las mías mirando en la misma dirección.

Cuando todas tenemos las manos ya colocadas correctamente, puedo cambiar la posición de una de mis manos con lo cual todas las demás personas habrán de mover sus manos para que no haya dos manos consecutivas con las palmas hacia arriba o con las palmas hacia abajo.

De esta manera estaremos todo el tiempo moviendo las manos y reajustando posiciones **sin que nadie diga nada** pues todas sabemos lo que debemos hacer.

FUENTE: Luis Pescetti.

### **170. ¿TE GUSTA TU NOMBRE?**

Énfasis: **Distensión**, presentación.

Coeficiente de cooperación: **6.**

Les pido que piensen a ver si les gusta el nombre que tienen. Les digo que si les gusta, piensen en otro nombre que les gusta.

Todas se sientan en círculo con sillas individuales.

Hay una silla menos que personas.

Una se queda en el centro del corro. Ésta se pone de frente a alguien y le dice: **¿Te gusta tu nombre, fulanita?** Si le contesta **SÍ**, nos corremos un puesto a la derecha. Si contesta

**NO**, le preguntamos qué nombre le gustaría tener.

En cualquier caso la persona preguntada pasa al centro para iniciar el diálogo y repetirlo otra vez.

No preguntamos a la misma persona mas que una vez.

Repetiremos la actividad de la misma manera tantas veces como personas hay en el grupo.

### 171. CONTAMOS DE MANERA EXTRAÑA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Nos sentamos en ronda y cada persona va diciendo un número de forma consecutiva. Una, dos, tres, cuatro, cinco, . . . .

Lo repetimos de nuevo y cada vez que aparece el número dos sustituimos ese número por la letra **A**, de manera que el 2 es **A**, el 12 será **uno A**, el 20 **A cero**.

Procuramos ayudar a quien se equivoque.

Podemos seguir con la lista de los números indefinidamente.

Podemos proponer otras sustituciones. Por ejemplo, el 4 lo cambiamos **un dedo sobre los labios en silencio** a la vez que mantenemos el 2 = **A**.

Entonces el 24 será "A silencio".

Recogido en Medellín. 04

### 172. ELEFANTE Y PALMERA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Todo el grupo se coloca de pie en círculo menos una persona que se queda en el interior del círculo.

Cuando la persona del centro señala a otra del círculo diciendo: *Elefante*, la persona señalada hará la figura de la cabeza y trompa de un elefante estirando un brazo adelante mientras las dos de los lados simularán las dos orejas formando un círculo amplio con sus brazos junto a las orejas de la persona central.

Si la persona del centro señala a alguien del círculo diciendo: *Palmera*, la persona señalada estirará sus brazos hacia arriba mientras las dos de su lado pone los brazos a sus lados en lo alto simulando más hojas de palmera. Ensayamos un poco y pasamos a jugar.

La persona del centro va contando una historia en la que entran las palabras *elefante* y

*palmera*. En ese momento señala a alguien del grupo para que hagan la escenificación.

Cada poco tiempo se pone una persona diferente en el interior del círculo para contar una historia con esos personajes.

**VARIACIONES:**

Podemos añadir otros animales, personajes o figuras que nos gusten representándolas siempre entre tres personas. Por ejemplo: JIRAFÁ (una levanta los brazos imitando el cuello y las de al lado agarran las rodillas a la del centro formando su cuerpo), ratón, conejo, cigüeña, delfín, mono, . . .

TOSTADORA: Dos estiran ambos brazos dejando a la del medio que actúe como una tostada.

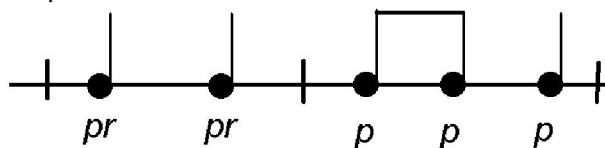


### 173. RITMO, DIGA UN. . . (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Nos sentamos en un círculo amplio en sillas individuales y marcamos el siguiente esquema rítmico:



En **pr**, damos las palmas de nuestras manos contra las rodillas y en **p** golpeamos nuestras propias palmas entre sí.

Al recitar el segundo compás siempre permanecemos calladas disfrutando el ritmo y pensando lo que vamos a decir.

Una vez que el ritmo está funcionando bien, comienzo a recitar cada uno de los versos solamente en el espacio del primer compás:

*Ritmo.* (pp p)

*Diga un* (pp p)

*Nombre de* (pp p)

**Persona.** (pp p)

*Por ejemplo.* (pp p)

Sindy. (pp p)  
Carina, (pp p)  
....., (pp p)

Entonces Sindy dirá el nombre de otra persona y así sucesivamente. Quien se equivoca comienza el ejercicio de nuevo desde el principio recitando toda la retahíla.

En lugar de nombres de *persona* podemos decir nombres de *frutas*, de *ciudades*, de *objetos*, *colores*, *partes del cuerpo*, . . . o cualquier otra catalogación que se nos ocurra.

Recogido en Bogotá. 00

#### 174. CANASTA REVUELTA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Colocamos las sillas en corro y todo el grupo se sienta en círculo.

Hablamos de las verduras, su utilidad . . . . Las verduras que nos gustan. Su forma de cultivo. . . . cultivo biológico . . .

Elegimos el nombre de seis verduras, por ejemplo: calabacín, acelgas, repollo, espinacas, coliflor y berenjena. También se pueden repartir nombres de frutas o combinar.

A cada niña y niño le asignamos de forma consecutiva uno de los nombres. (*Lechuga, tomate, cebolla, pepino, berenjena, . . .*)

Después el docente dice una de esas palabras y quienes la tienen se ponen de pie y se cambian de silla.

Lo repetimos varias veces. Diciendo cada una de las verduras en orden diferente.

De vez en cuando el docente dirá «canasta de verduras» y, al oír esa frase, todos los niños deben cambiar de sitio.

#### **Variaciones:**

Se puede hacer con nombres de ciudades. Todos cambian de sitio cuando se nombra la región a la que pertenecen.

O con países y se cambian en grupos por continentes.

Podemos hacerlo con nombres de frutas: Mango, naranja, maracuyá, piña, guayaba, plátano, papaya, manzana, , ,

#### **Reflexión;**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Alguien se ha puesto nervioso con este juego? ¿Alguna persona del grupo sabe cómo hacer bien este juego?

¿Qué tienen las plantas para protegerse del sol? ¿Qué se puede hacer para que unas

plantas protejan a otras? ¿Qué podemos aprender de ellas para mejorar nuestra vida?

#### 175. THE FAMILY.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Levanto un puño en alto con los dedos encogidos. Suelto el dedo meñique diciendo:

**This is the baby.**

Estiro el dedo anular diciendo:

**This is the sister.**

Estiro el dedo corazón diciendo:

**This is the brother, tall!**

Estiro el dedo índice diciendo:

**This is the mother.**

Estiro el dedo pulgar diciendo:

**This is the father.**

Agitamos todos los dedos en lo alto y hacemos como si les damos besos mientras decimos:

**Oh! How we love them all!**

Intentamos que lo repitan y se lo aprendan.

Por supuesto, es una actividad para grupos que estudian inglés.

#### **A PARTIR DE DIEZ AÑOS.**

#### 176. EL PAYASO PLIN, PLIN. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Hago un ejemplo con otra persona.

Nos ponemos dos personas mirándonos de frente.

Una levanta las palmas de las manos estiradas en vertical frente a la otra persona.

La otra eleva los puños cerrados.

Dan un golpe al frente.

Dan otro golpe mutuamente pero en esta ocasión cambian las posturas de las manos. Quien tuvo mano pone puño y viceversa.

Y seguimos así sucesivamente muchas veces marcando el ritmo de una canción como:

El payaso plin, plin.

Se pinTó la nariz.

Y con un estomudo  
Se sintió muy feliz.

Nos ponemos todas por parejas en una fila.

Lo repetimos varias veces cambiando de pareja cada vez que lo cantamos.

Variación de MANOS COOPERATIVAS.

## 177. CANTANTES SEGURAS

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo y una persona en el centro.

Todas cantamos una canción que nos sepamos. Por ejemplo, la última canción que hemos aprendido juntas.

Una vez repasada, todas cantamos la canción juntas. La persona que está en el centro del círculo, de pie y con un dedo estirado, va señalando una por una para que se vayan callando de manera que cada vez quedan menos personas cantando.

### VARIACIONES:

Nos ponemos en círculo y una persona en el centro. Cada persona elige mentalmente una canción diferente. Todas cantamos nuestra canción al mismo tiempo.

Una vez ensayado esto, la persona del círculo de pie y con un dedo estirado va señalando a quien canta de manera que cada vez canta una persona diferente un trocito de la canción que eligió.

FUENTE: Emilio en el 13 Noviembre, Medellín. 00

## 178. EL POLLO. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=QEBDVtP5inw>

Énfasis: **Distensión**, energizante.

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo.

Yo me pongo en el interior.

Canto y bailo lo siguiente colocándome delante de otra participante de manera que la otra hará los mismos gestos que yo:

**El . . . . . pollo.**

*(Estirando bien los brazos doy una palmada al frente.)*

**El pollo con una ala.**

*(Muevo un brazo como si tuviera un ala)*

**El pollo con la otra ala.**

*(Muevo otro brazo como si tuviera otra ala)*

**El pollo con una pata.**

*(Muevo una pierna como las mueven los pollo)*

**El pollo con la otra pata.**

*(Muevo la otra pierna)*

**El pollo con un pico.**

*(Hago gestos con la mano cerca de la boca como si fuera un pico)*

**El pollo con la colita.**

*(Pongo las nalgas hacia el centro del círculo y señalo con las manos como si fuera la cola del pollo).*

La persona frente a la que me coloqué va repitiendo todo mirándonos mutuamente.

Una vez que hemos terminado, la persona a la que yo elegí se convierte en protagonista. Pasa al interior del círculo. Elige a alguien de espejo. Se pone frente a frente y todas cantamos a la vez que ellas hacen los gestos.

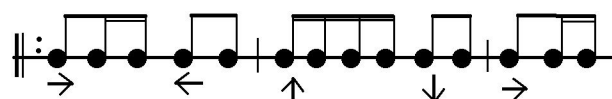
Repetimos la actividad hasta que todas han sido protagonistas.

## 179. RASCA CARRUSCA. (CD)

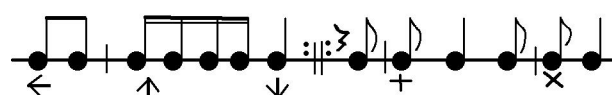
Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coefficiente de cooperación: **8.**

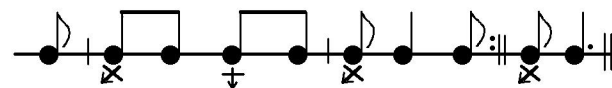
Nos ponemos todas de pie en círculo agarradas por las manos y recitamos:



*Ras ca ca rrus ca, rascacacarrusca, ras ca ca*



*rrus ca, rasca caca sá. Cu chi nu, cu cha nu,*



*cu chi nu, chi nu cha nu. Cu cha nu.*

- = Se balancea el cuerpo hacia la derecha
- ← = Se balancea el cuerpo hacia la izquierda
- ↑ = Se dobla el tronco hacia adelante.
- ↓ = Se dobla el tronco hacia atrás.
- + = Soltando los hombros, un paso adelante p. dch.
- X = Paso adelante con el pie izquierdo
- ⊗ = Paso atrás con el pie izquierdo
- ‡ = Paso atrás con el pie derecho

Después nos agarramos por los hombros y lo repetimos.

Nos juntamos un poquito más con las piernas algo abiertas de manera que sintamos



muy bien las caderas de las compañeras que tenemos a los lados y repetimos la actividad moviendo solamente las caderas cuando corresponde un movimiento lateral.

Ponemos nuestro pie derecho por encima del pie izquierdo de nuestra compañera de la derecha de manera que sentimos su rodilla por detrás. Repetimos la canción cuidando las caderas en los movimientos laterales.

Doblamos ligeramente nuestra rodilla como mediosentándonos sobre la rodilla izquierda de la compañera de la derecha.

Cada vez que cantamos la segunda parte, soltamos las manos para hacer los movimientos.

### 180. CHIQUILI, CHIQUILI, CHA FOFÓ. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=Otf8KcgNPms>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Es una actividad larga en duración.

Nos ponemos de pie y aprendemos este ritmo:

**Chiquili, chiquili, cha fofó.**

Lo repetimos tres o cuatro veces todo el grupo para asegurar que lo hemos aprendido.

A continuación pedimos a cada persona de una en una que diga el trabalenguas a la vez que se inventa un ritmo propio.

Después todos recitamos el trabalenguas haciendo cada una su propio ritmo.

Luego intentamos recordar el ritmo de algunas personas.

A continuación una persona repite su intervención y la intervención de otra persona del grupo.

Esta persona aludida realizará su intervención y la de otra persona diferente del grupo.

Y así sucesivamente sin repetir personas aludidas hasta que todas han hecho de solistas finalmente.

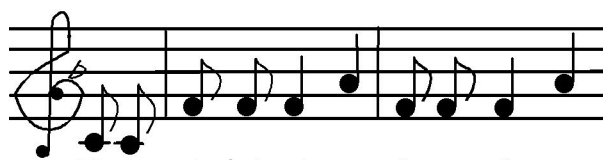
Recogido en Bogotá. 2008.

### 181. EL ALCALDE ARRIGORRIAGA. (CD)

Énfasis: **Distensión, cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Antes de empezar a cantar asignamos a la mitad de las participantes el número uno y a la otra mitad el número dos de manera alternada: Una, dos, una, dos, ... . . .



El al cal deA rri go rriaga tie ne



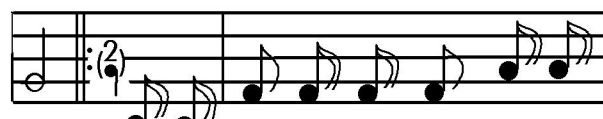
mu chailustra ción. Pues sa be to car la



txis tu y tam bién el a cor deón - y por



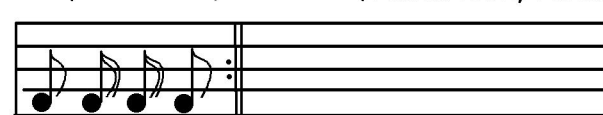
e so to doel mundo le lla ma ba Pan ta



león. Pan ta león, Pan ta león, Pan ta



león,Pantaleón,Panta león,Panta león, Panta



león,Panta león.

El alcalde Arrigorriaga tiene mucha ilustración.  
Pues sabe tocar la txistu y también el acordeón  
y por eso todo el mundo le llamaba Pantaleón.

Pantaleón, Pantaleón, Pantaleón, Pantaleón,

1 2 1 2

Pantaleón, Pantaleón, Pantaleón, Pantaleón,

1 2 1 2

Durante la estrofa (cuatro primeros versos) cantamos balanceándonos suave y lentamente agarrando a las compañeras de las manos, del codo o por los hombros.

En las sílabas negritas subrayadas vamos hacia la derecha y en las sílabas negritas no subrayadas vamos hacia la izquierda.

Durante el ESTRIBILLO (dos últimos versos) levanto un dedo o dos dedos, según indica el número que vemos escrito.

En el uno las personas con ese número se agachan en cuclillas y se levantan.

En el dos se agachan en cuclillas y se levantan las personas que tienen ese número.

Lo repetimos varias veces.

### **Variación:**

Se puede cantar en cualquier postura: de pie, sentados, en círculo, en fila, desperdigados, . . .

## **182. VAISÚN, VAISÚN.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos todas de pie en círculo sin agarrarnos de las manos y mirando al centro del círculo.

Intentamos que todo el grupo aprenda la canción y los movimientos.

La solista canta el canto siguiente y va caminando hacia su mano izquierda.

Se pone delante de la primera persona que está a su lado derecho y acciona la primera ESTROFA.

**Vaisún, vaisún.**

**Yo lavo la vidriera.**

Pasa la mano con cuidado por encima de la cara de la persona que tiene delante.

Sigue caminando.

**Vaisún, vaisún.**

**Elijo compañera.**

Se coloca delante de la siguiente persona que está a su izquierda y le da la mano como saludo.

**Vaisún, vaisún.**

**Meneando la cadera.**

Se pone mirando a la siguiente persona y las dos con las manos en las caderas balancean las caderas.

**Vaisún, vaisún.**

**Por dentro y por fuera.**

Avanza un puesto más y se agarra por los codos con la siguiente compañera girando sobre sí mismas terminando en la postura inicial.

El grupo ya tiene una idea de cómo se desarrolla la actividad.

Entonces la solista inicia la actividad de nuevo.

Le seguirá en la misma dirección la persona que está a su lado derecho y así consecutivamente de manera que todas poco a

poco se irán incorporando para hacer lo que va haciendo la solista.

Porque la canción se sigue cantando repetidamente hasta que participen el mayor número posible de personas.

Cada vez que cantamos una serie completa de estrofas, paramos un momento para recuperar el orden y el ritmo que se puede ir perdiendo en el grupo.

Cuando la primera persona llega al final y se queda sin pareja, se vuelve a poner en el lugar que tenía inicialmente y continúa realizando la actividad hasta que todas las personas participantes vuelvan de nuevo a su puesto inicial.

FUENTE. Buenos Aires 06.

### **Reflexión:**

¿Qué os pareció? ¿Fue difícil? ¿Os gusta lavar la vidriera? ¿Alguien más quiere que le laven la vidriera?

## **183. LANZAR ENERGÍA.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Sabe alguien qué es la energía? ¿Qué tipos de energía conocemos?

*La energía produce calor y movimiento. Nos ayuda a vivir. Está en el aire, en el cuerpo, . . .*

Cada persona se frota las manos para producir energía.

Una dice el nombre de otra persona del grupo y hace un movimiento de los brazos como para lanzar hacia ella la energía sin dejar de frotar las manos.

La persona nombrada moverá sus brazos y manos como recogiendo la energía.

Esta persona seguirá frotando sus manos y enviará la energía a otra persona diferente nombrándola.

Seguimos de la misma manera varias veces hasta que todas han pasado y recogido energía.

Recogido en Medellín. 00

## **184 LA MANO ATRACTIVA.**

<http://www.youtube.com/watch?v=KKJWQHcBE7A>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les explicamos lo que es el hipnotismo y ponemos un ejemplo.

Yo tengo una mano muy atractiva. La estiro abriendo bien la palma. Otra persona se

acerca y la mira de cerca, como a unos 50 centímetros de distancia.

Yo muevo lentamente la mano hacia arriba, hacia abajo, en círculo, . . . y la otra persona sigue mi mano con su mirada a esa misma distancia porque mi mano es muy atractiva.

Después camino para que la otra persona siga mi mano atractiva a unos 50 cms. de distancia.

Al cabo de un rato, la que miraba estirará la palma de su mano para que la otra persona la siga con su mirada.

Quien dirige la mano hará movimientos sencillos.

Formamos parejas en un espacio amplio y todas hacemos el ejercicio a nuestro aire.

### **Reflexión:**

¿Tenéis algún comentario a lo que ha sucedido? ¿Habéis tenido alguna sensación especial?

## **185. HAY UNA TIENDA DE CHURROS. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo cantando y haciendo los gestos correspondientes:



**Hay una tienda de churros** (Se dibuja con los dedos una casita en el aire)

**en la calle Serrano esquina a Zurbano.** (Se señala con el dedo derecho hacia la izquierda y con el izquierdo hacia la derecha)

Se repite.

**Hacen churros así,** (Se ponen los dos dedos índices como señalando la longitud de un churro pequeño)

**hacen churros así.** (Se ponen los dos dedos índices como señalando la longitud de un churro pequeño)

**Y la gente, plim, plim,** (Con los dedos juntos de la mano se da en el hombro a la persona de la derecha)

**al pasar, plim, plim, plim,** (Con los dedos juntos de la mano se da en el hombro a la persona de la izquierda)

**los solía comprar.** (Se frota el dedo índice con el pulgar)

Repetimos la canción haciéndolo todo muy grande, exagerando mucho. Después lo repetimos haciéndolo todo muy pequeño, diminuto. Podemos intentar hacerlo todo en lenguaje mudo, solo con gestos y sin pronunciar nada.

Podemos hacerlo más rápido y más lento.

## **186. AGARRO UNA MANZANA.**

<http://www.youtube.com/watch?v=cNEc0zH8Je4>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo de pie.

Yo recito lo siguiente con acento andaluz y tras cada verso el grupo repite lo que digo y los gestos.

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)

Y el cuerpo ....

relajao, relajao, relajao. (Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)

La miro (gestos de mirar a la manzana)

Y el cuerpo ....

relajao, relajao, relajao. (Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)

La miro (gestos de mirar a la manzana)

La huelo (gesto de olerla respirando profundamente)

Y el cuerpo ....

relajao, relajao, relajao. (Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)  
 La miro (gestos de mirar a la manzana)  
 La huelo (gesto de olerla respirando profundamente)  
 La muerdo (gestos de morder la manzana).  
 Y el cuerpo ....  
 relajao, relajao, relajao. (Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)  
 La miro (gestos de mirar a la manzana)  
 La huelo (gesto de olerla respirando profundamente)  
 La muerdo (gestos de morder la manzana).  
 La mastico (gestos de masticar mientras decimos: ñam, ñam)  
 Y el cuerpo ....  
 relajao, relajao, relajao. (Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)  
 La miro (gestos de mirar a la manzana)  
 La huelo (gesto de olerla respirando profundamente)  
 La muerdo (gestos de morder la manzana).  
 La mastico (gestos de masticar mientras decimos: ñam, ñam)  
 La guardo en el bolsillo (gestos de tirar la manzana lejos).  
 Y el cuerpo ....  
 relajao, relajao, relajao. (Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

### 187. AL AUTO DE MI JEFE. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Todas cantamos la canción a la vez que hacemos los siguientes gestos:

Compases 2, 6 y 10 = Imaginamos que las dos manos están agarradas a un volante.

Compases 3, 7 y 11 = Ponemos la mano derecha estirada en la frente como un saludo militar .

Compases 5, 9 y 13 = Dibujamos una rueda en el aire.

Compás 16 = Hacemos como si estiramos un chicle que tenemos sujeto con los dientes.

Al au to de mi je fe se leha pinchadou na  
 rue da. Al au to de mi je fe se leha pin cha  
 dounarueda. Al auto de mi je fe se leha  
 pinchadouna rueda. La arreglamos con chicle.

Primero cantamos una vez la canción entera con los gestos después de haberla ensayado.

- + Repetimos la canción con los gestos y cada vez que aparece la palabra **auto** la sustituimos por el sonido "Ruum".
- + Volvemos a repetir la canción con los gestos y ruum en lugar de auto. Además cuando aparece la palabra **jefe** hacemos el gesto pero no decimos ninguna palabra.
- + Repetimos la canción tal como se indica en el párrafo anterior. Además la palabra **pinchado** la sustituimos por el sonido "Psss.s. .".
- + Repetimos todo igual callándonos la palabra **rueda** y diciendo en su lugar: ¡Boing!.
- + Finalmente lo repetimos todo como en el apartado anterior y la palabra **chicle** la sustituimos por el sonido "Ñiii..."

### 188. ¡OH, MACARRÓN CHISTERO!

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en círculo en sillas individuales. Pasamos palmadas como en **Toma, tomate**. Lo repetimos pero esta vez golpeando ligeramente la rodilla de la amiga de la izquierda. Podemos hacerlo golpeando con el codo, con el hombro, con la cabeza, con los

pies, . . . cada ronda de una forma diferente al ritmo de la canción.

Quien coordina puede hacer cambiar la dirección en que lo pasamos diciendo: *CAMBIO*.

Para variar, podemos hacer la actividad con esta canción:

¡Oh, macarrón chistero!  
A la de uan  
Oté oté o chi chi chi  
Oté oté o chi chi chi.  
Tú besarás al chico o la chica que te guste más y te debe de gustar mucho más.

A quien se le toca cuando llegamos a la sílaba subrayada, dará un beso a alguien del grupo y volvemos a empezar.

Recogido en Colegio Proas. Sexto primaria. 03

### 189. LA MOTOCICLETA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Imaginamos un paseo en motocicleta.

Nos sentamos en círculo.

La primera persona hace gestos de ir en moto diciendo "*bruum*" y lanza el gesto a la persona que está al lado.

Ésta lo repite en la misma dirección, y así por todo el círculo hasta que alguien contesta con gesto de que frena y dice "*Ñii*". Entonces el "*bruum*" tiene que volver en sentido contrario.

Después les enseñamos que quien quiera puede decir "*Brum-va-púm*" mirando a otra persona que está al frente y haciendo un gesto de lanzamiento con la cabeza.

Entonces el "*bruum*" cruza el círculo hasta la persona que está en frente quien continua la actividad.

Continuamente hacemos con las manos el gesto de acelerar la motocicleta e impulsamos la cabeza en la dirección hacia donde va el sonido.

### 190. RETRATO A TROZOS.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Hacemos grupos de tres participantes.

Cada grupo tiene un lapicero y una folia.

Les enseñamos y ayudamos a hacer dos dobleces en la folia de manera que queda dividida en tres tablas de iguales dimensiones.

Mantenemos la folia doblada en Zigzag. Una persona dibuja en la tabla superior exterior

una cabeza grande con ojos, nariz, orejas, cuello, ...

Tapamos esa tabla doblando la parte inferior de la folia de manera que queda al descubierto la parte central de la folia.

Lo pasamos a otra persona del equipo para que dibuje en esa parte central el tronco del cuerpo de una persona sin ver la cabeza.

Doblamos el papel de manera que no se vea la cabeza ni el tronco y que quede visible la parte inferior de la folia.

La tercera persona de cada grupo dibujará ahí las piernas con todos los detalles posibles.

Conviene que la dinamizadora ensaie en privado la forma de mover los dobleces antes de explicarlo al grupo.

Después hacemos una puesta en común.



## 191. BATE QUE BATE – MAYONESA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Y haciendo palmas y arriba y arriba.  
Es el coro que arranca que dice que dice:  
Bate que bate el chocolate bate que bate,  
bate que bate que haciendo chocolate.

CORO.

¡Mayonesa!

Ella me bate como haciendo mayonesa.

Todo lo que había tomado  
se me subió pronto a la cabeza.

¡Mayonesa!

Ella me bate como haciendo mayonesa.

No se ni como me llamo,  
ni donde vivo (ni donde vivo)  
ni me interesa.

Y haciendo palmas y arriba y arriba  
es el coro que arranca que dice que dice:  
Bate que bate el chocolate bate que bate,  
bate que bate que haciendo chocolate.

CORO.

¡Mayonesa!

Ella me bate como haciendo mayonesa.

Todo lo que había tomado  
se me subió pronto a la cabeza.

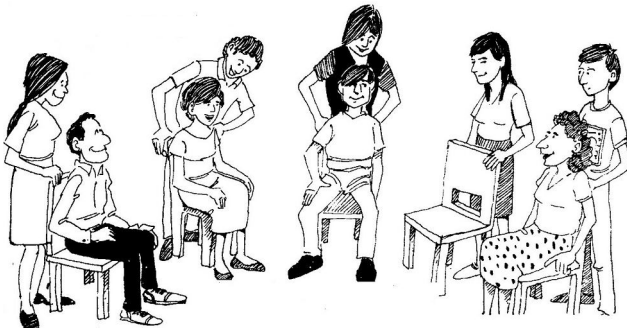
¡Mayonesa!

Ella me bate como haciendo mayonesa.

No se ni como me llamo,  
ni donde vivo (ni donde vivo)  
ni me interesa.

El chocolate, llévala.

**GRUPO CHOCOLATE. VERANO 2005**



## 192. GUIÑO EL OJO PARA CAMBIAR.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Nos sentamos en un círculo bien redondo  
con una silla por persona.

Todas se miran a los ojos sin hablar. Si  
alguien te guiña el ojo, te intercambias de lugar  
con la otra persona.

Otras personas se pueden mirar, guiñar el  
ojo y intercambiarse de silla.

**Reflexión:**

¿Queréis comentar algo? ¿Qué os  
pareció? ¿Qué pasó? ¿Cómo os habéis sentido?  
¿Alguien no se ha cambiado de sitio? ¿Te has  
cambiado de sitio con varias compañeras o  
siempre con la misma? ¿Te gusta cambiarte de  
sitio? ¿Te da vergüenza? ¿Has guiñado el ojo a  
alguien y no se ha cambiado de sitio? ¿Nadie te  
ha guiñado el ojo?

## 193. 189. GOLPEAR LA MANO.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Nos colocamos de pie en círculo con las  
dos manos levantadas mostrando las palmas  
que miran hacia arriba.

Una persona en el centro intenta golpear  
alguna de las palmas con su propia mano.

Si lo consigue, la persona tocada pasa al  
centro y sigue el juego.

Cuando no queremos que nos toquen la  
palma de la mano, la agachamos.

De vez en cuando la persona del centro  
pasa al círculo y alguien del círculo pasa al  
centro. En el centro solo hay una persona cada  
vez.

FUENTE: Daniel Esteban, Medellín. 00

## 194. LA RUEDA DE LA ESCOBA VOLADORA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Todo el grupo se pone de pie en corro en  
círculo en un espacio muy diáfano.

En el centro me pongo de pie con una  
escoba en la mano. Hablamos de las escobas, de  
su uso, . . . .

Cuando comienza el juego, estiro la  
escoba en horizontal y girando sobre mí misma la  
hago girar de manera que las del corro tendrán  
que agacharse para que no las dé.

El movimiento de la escoba puede  
cambiar de sentido, de velocidad, . . .

De vez en cuando pido a otra persona  
que se ponga en el centro para manejar la  
escoba.

**Variación:**

Podemos pedir a las participantes que se  
acurruquen a los pies de quien tiene la escoba.

La última en acurrucarse tomará la escoba para seguir con el juego.

**Reflexión:**

¿Queréis comentar algo? ¿Hubo algún problema

? ¿Os gusta usar la escoba? ¿Os han molestado alguna vez con la escoba?

**195. DIRECTORA SECRETA DE ORQUESTA.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Se sientan en círculo y una voluntaria sale de la habitación. Las componentes del círculo eligen a una *directora de la orquesta* que desde que empieza el juego será su guía. La voluntaria entra en la habitación y se sitúa en el centro del círculo. Todas cantarán una canción que la acompañarán con los gestos y movimientos que realice la directora (Ej: *dar palmadas, palmas en las rodillas, palmadas en la cabeza. . .*).

La directora irá cambiando los movimientos sin que se de cuenta la que está en el centro. Esta procurará descubrir a la directora. Si lo consigue o se cansa, la directora saldrá de la habitación para comenzar de nuevo el juego.

**VARIACIÓN:**

La *directora* puede realizar los movimientos sin música de fondo ni movimientos rítmicos simplemente haciendo movimientos que imitará el resto del grupo.

**A PARTIR DE ONCE AÑOS.**

**196. COSER Y CANTAR.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Puede ser más fácil hacer esta actividad en un momento del año en que hace algo más de frío y las personas van vestidas con algo más de ropa.

Pedimos a una niña voluntaria que se ponga de pie. Se levanta otra también y le mete una cuerda gruesa por la manga, por detrás del cuello y sale por la otra manga.

Sale otra niña y hace lo mismo con la misma cuerda a continuación a través de las mangas de la niña que colaboró anteriormente.

Seguimos así hasta que hay cuatro niñas cosidas juntas.

Después se descosen y hacemos la actividad con otras cuatro niñas.

Interesa que la cuerda no sea áspera. Para facilitar la operación se puede atar un objeto

a la punta del hilo (*por ejemplo un esfero, una cuchara, . . .*)

**197. DOMINÓ DE ANIMALES.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Preparo 13 tarjetas que midan 21 cm. de largo por 5 de ancho.

En cada tarjeta irá escrita en letras grandes una de estas parejas:

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| <b>AVISPA</b> | <b>ELEFANTE</b> |
|---------------|-----------------|

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| <b>ELEFANTE</b> | <b>MONO</b> |
|-----------------|-------------|

|             |              |
|-------------|--------------|
| <b>MONO</b> | <b>PERRO</b> |
|-------------|--------------|

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>PERRO</b> | <b>GATO</b> |
|--------------|-------------|

|             |             |
|-------------|-------------|
| <b>GATO</b> | <b>PATO</b> |
|-------------|-------------|

|             |             |
|-------------|-------------|
| <b>PATO</b> | <b>RANA</b> |
|-------------|-------------|

|             |                |
|-------------|----------------|
| <b>RANA</b> | <b>POLLITO</b> |
|-------------|----------------|

|                |                |
|----------------|----------------|
| <b>POLLITO</b> | <b>CANGURO</b> |
|----------------|----------------|

|                |              |
|----------------|--------------|
| <b>CANGURO</b> | <b>BURRO</b> |
|----------------|--------------|

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>BURRO</b> | <b>VACA</b> |
|--------------|-------------|

|             |             |
|-------------|-------------|
| <b>VACA</b> | <b>LEÓN</b> |
|-------------|-------------|

|             |              |
|-------------|--------------|
| <b>LEÓN</b> | <b>OVEJA</b> |
|-------------|--------------|

|              |               |
|--------------|---------------|
| <b>OVEJA</b> | <b>AVISPA</b> |
|--------------|---------------|

Leo cada una de las palabras que están en negrita y pido alguna voluntaria que represente ese animal con gestos y sonido.

Doblamos las tarjetas por la parte central de manera que no se vea lo que está escrito en su interior.

Las mezclamos y las repartimos. Una tarjeta a cada participante.

Todas se ponen de pie y comienzan a caminar a la vez que cada una va representando el animal que tiene en su tarjeta al lado izquierdo y que va con letra negrita, procurando que nadie vea lo que está escrito.

A continuación paramos un momento para pedirles que sigan haciendo los sonidos de su animal a la vez que escuchan para ver qué otra amiga hace el animal que está escrito al lado derecho en letra cursiva para seguir caminando detrás de ella.

Cuando notamos que la mayoría de animales va detrás de otro, les indicamos que se queden parados y comprobamos que los gestos corresponden con lo escrito en las tarjetas y que cada cual va detrás del animal que le indica la tarjeta.

Es una actividad difícil.

Después la repetimos con quienes estaban mirando. Seguramente conseguimos que haya más aciertos.

**Reflexión:**

¿Hemos sido capaces de expresar con cuidado el animal que nos correspondía? ¿Hemos sido capaces de escuchar al animal que teníamos que encontrar?

**198. QUÉ BIEN, TODAS UNIDAS! (CD)**

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **9**.

En un lugar amplio nos ponemos de pie en corro agarradas de las manos.

Primero ensayamos los pasos.

Después hacemos los movimientos a la vez que cantamos:

Qué bien, to das u ni das. Jun tas  
pa ra tra ba jar, con la mú si ca dis  
pues tas a can tar, a re ir, a bai lar.

¡Qué bien! Todas unidas, \_ juntas para trabajar,

1 2 1 2 3 4 3 4

Con la música dispuestas \_ a cantar, a reír, a bailar \_.

5 6 5 6 7 8 7 8

- 1 = Movemos el pie derecho hacia la derecha.
- 2 = Movemos el pie izquierdo hacia la derecha.
- 3 = Movemos el pie izquierdo hacia la izquierda.
- 4 = Movemos el pie derecho hacia la izquierda.
- 5 = Movemos el pie derecho hacia adelante.
- 6 = Movemos el pie izquierdo hacia adelante.
- 7 = Movemos el pie derecho hacia atrás.
- 8 = Movemos el pie izquierdo hacia atrás.

Movemos siempre los pies en pasos cortitos.

Cuando lo sabemos bien, podemos hacerlo mirando bien a las compañeras que están enfrente. Lo hacemos después con los ojos cerrados y finalmente en silencio (pensando la canción).

**Reflexión:**

¿Queréis decir algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido?

¿Os sentís como un grupo unido? ¿Os gusta trabajar juntas?

**199. AYER TARDE EN EL BOSQUE. (CD)**

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos colocamos en círculo y cantamos:

A yer tar deen el bos que un cu cli  
Que con ten to ya le gre ca an ta  
llo yo ví. O la ri, o la ra,  
ba a sí. tri o li o la ra cu cú. O la rá, tri  
o li ro la la cu cú.

**ESTRIBILLO:**

Ayer tarde en el bosque  
**un** cuclillo yo vi  
que contento y alegre  
cantaba así.



#### ESTROFA:

Olarí, olará trio lio lará cucú.

1 2 3 4 2 3 5 5

Olará, trio lio lará cucú.

2 3 4 2 3 5 5

#### ESTRIBILLO:

Ayer tarde en el bosque

**DOS** cuclillos yo vi

que contento y alegre

cantaban así.

#### ESTROFA:

Olarí, olará trio lio lará cucú, cucú.

1 2 3 4 2 3 5 5 5 5

Olará, trio lio lará cucú, cucú.

2 3 4 2 3 5 5 5 5

#### ESTRIBILLO:

Ayer tarde en el bosque

**TRES** cuclillos yo vi

que contento y alegre

cantaban así.

#### ESTROFA:

Olarí, olará trio lio lará cucú, cucú, cucú.

1 2 3 4 2 3 5 5 5 5 5 5

Olará, trio lio lará cucú, cucú, cucú.

2 3 4 2 3 5 5 5 5 5 5

Seguimos repitiendo muchas veces añadiendo cada vez un número más de cuclillos.

Al cantar el estribillo vamos haciendo los gestos correspondientes a lo que dice la canción.

Al cantar la ESTROFA haremos los siguientes gestos:

**1=** Palmoteo rápido sobre las propias rodillas con las dos manos.

**2=** Golpe seco de palmas sobre las propias rodillas con las dos manos.

**3=** Golpe seco de palmas con las dos manos sobre las rodillas de la compañera de la derecha.

**4=** Con las dos manos en lo alto chascamos los dedos para que suenen pitos una vez.

**5=** Elevamos las manos a lo alto formando como un pico con cada una, como si ellas fuera a decir: Cu cú.

### 200. CONTAR HASTA VEINTE.

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **8.**

El objetivo es conseguir que el grupo llegue a contar hasta veinte sin decidir quién dice cada número.

Nadie puede decir dos números seguidos.

Cada vez que dos personas digan un número a la vez se vuelve a comenzar a contar.

Si resulta muy difícil, podemos poner alguna norma extra, por ejemplo, que nadie pueda decir más que un número.

Pero quitamos normas cuando el grupo va tomando experiencia.

### 201. DE PIE CON LA VOCAL.

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Señalo a cada participante con una vocal que habrá de recordar. A, E; I; O, U, A, E, . . . y así sucesivamente.

Compruebo que recuerdan la vocal que les corresponde. Cuando digo A, se ponen de pie y se sientan rápidamente todas las personas que les fue asignada la vocal A.

Cuando digo O, hacen lo mismo quienes tienen asignada esta vocal.

Y así lo hacemos sucesivamente con todas las vocales una por una, varias veces.

Les digo algunas palabras sueltas y despacio. Cada vez que escuchan la vocal que se les asignó, se ponen de pie y se sientan rápidamente. Probamos, por ejemplo, con las palabras ME SA. PI SO, BRU JA, . . .

Escribo una canción conocida en la pizarra que tenga variedad de vocales. Por ejemplo:

Uno de Enero.

Dos de Febrero.

Tres de Marzo.

Cuatro de Abril.

Cinco de Mayo.

Seis de Junio.

Siete de Julio.

San Fermín.

La leo despacito marcando con un palito las vocales a la vez que las pronuncio. Cada persona se levanta y se sienta rápidamente cuando escucha su vocal.

Lo repetimos otra vez.

Lo hacemos una vez más. En esta ocasión voy cantando la melodía.

Lo hacemos por última vez. Marco las vocales en la pizarra con una regla según aparecen. Les pido a todas que canten conmigo a la vez que hacen el ejercicio.

## 202. LA ORQUESTA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**


Nos dividimos en cuatro grupos.

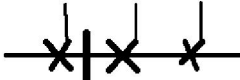
Un grupo aprende lo que hace la percusión: **Un chin pum** (*pronunciado como si no tuvieran vocales*).

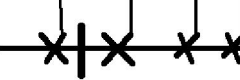
Otro aprende lo que hace el clarinete: **Un cua cua.**


Otro aprende lo que hace la flauta: **Un pi ru li.**

Y el cuarto aprende lo que hace el violín: **La la ra.**

**PERCUSIÓN**   
*Un chin pum.*

**CLARINETE**   
*Un cua cua.*

**FLAUTA**   
*Un pi ru li.*

**VIOLÍN**   
*La la ra.*

Luego lo hacemos todas a la vez consiguiendo que coincidan los primeros tiempos de cada compás.

Podemos intentar inventar una entonación.

## 203. LOS ANIMALES PASAN EL BALÓN.

Énfasis: **Distensión**, escucha.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Habitación oscura, ojos cerrados, pelota grande. Se sientan en círculo **en el suelo** y cada uno elige y emite el sonido de un animal diferente (*perro, gato, pollito, pato, vaca, oveja, cuco, caballo, rana, . . .*). Quien empieza hace su propio sonido, luego hace el sonido del animal a quien se propone enviar la pelota. El otro animal contesta con su sonido para que se sepa en qué dirección ha de enviar la pelota rodando por el suelo.

El primero se la manda **rodando por el suelo**. Si el otro la recibe bien, hace su sonido y todos los demás hacen el suyo propio en señal de alegría general (*así recuerdan los sonidos que*

*hay*). Si no la recibe el animal indicado, el que la recoge hace su propio sonido y todos los animales se cambian de puesto.

Se vuelve a repetir el juego.

## 204. DIBUJAR CON LOS OJOS CERRADOS.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Si no se dispone de pizarra, se pega un papel grande en la pared. Se elige a la jugadora que jugará primero. Se la vendan los ojos y se le da un trozo de tiza o rotulador. Entonces empieza a dibujar un cerdito.

Las que miran pueden ayudar (*derecha, izquierda, más largo, etc. . .*).

El dibujo normalmente se parece muy poco a lo previsto y las niñas se divierten mucho con ello. Otro animal que resulta gracioso para ser dibujado de este modo es el elefante.

## 205. CANTAR A LO GRANDE.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Formamos grupos de cinco personas aproximadamente.

Cada grupo se reúne y ensaya una canción.

Buscan entre las más conocidas. Quien las sabe bien, se las enseña a quien no las sabe al completo.

Cuando todos los grupos han preparado las canciones, la dinamizadora va señalando a cada grupo y cada grupo canta un trozo de su canción durante el tiempo que es señalado.

A partir de cierto momento la dinamizadora puede señalar dos grupos a la vez.

La dinamizadora puede pedir que canten la canción todo con solo una vocal, la A, la E, la I, la O o la U.

Recogido en IES: Manuel Azaña. Getafe. 03

## 206 EXPRESIÓN CORPORAL CREATIVA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en un círculo amplio en una sala en la que hemos retirado todos los muebles.

Les explico que vamos a imaginar algo y lo vamos a expresar con gestos amplios como si fuese real.

Podemos inventar imaginariamente unos objetos y unas acciones.

A partir de ese momento todo va en silencio.

Hago como que saco algo del bolso del pantalón. Lo estiro ampliamente. Lo cojo por las esquinas (*imagina un pañuelo amplio*). Lo sacudo al aire con las dos manos, se lo paso a la compañera que está al lado.

Seguimos así imaginando acciones con gestos sin hablar y pasándolo a la compañera que tenemos al lado. Lavar, planchar, . . .

Podemos imaginar que tengo una aguja y voy cosiendo diferentes partes de la ropa.

O una lana con la que . . . . . Una pandereta, un abanico, un sombrero, un palo, un espejo, una silla, un bolígrafo, un jersey, . . .

Recogido en IES: Manuel Azaña. Getafe. 03

## 207. DESCRIPCIÓN DIVERSIFICADA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Doblamos una hoja de papel de manera que se formen varios pliegues horizontales a la manera de un acordeón.

Cada persona pone arriba en el primer pliegue su propio nombre con letras mayúsculas. Dobla el papel y se lo pasa a la persona que está a su lado derecho.

Esta persona escribirá **qué está haciendo** la persona cuyo nombre ya está escrito. Será una descripción imaginaria. Dobla lo que ha escrito para que no lo vea la persona que va a continuación y se lo pasa a la persona del lado derecho.

Seguimos así consecutivamente de manera que las siguientes personas escribirán **cómo lo está haciendo, dónde y cuando lo hace.**

Finalmente estiramos cada uno de los papeles y leemos los resultados.

Podemos encontrar algo así como: *Juanito se rasca la nariz con deleite en la bañera cada cinco años.*

## 208. DETECTIVE, MALEFICIO Y PRINCESA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Para hacer esta actividad es muy importante que todas las personas participantes estén sentadas en un círculo perfecto de manera que se puedan ver mutuamente todas las caras.

Antes de empezar se preparan tantas tarjetas como personas hay.

En una pondrá la palabra DETECTIVE.

En otra pondrá MALEFICIO.

En otra pondrá PRINCESA.

El resto de las tarjetas tendrá palabras que representen oficios variados.

Colocamos todas las tarjetas en un montón mirando hacia abajo. Las envolvemos y revolvemos sin ver su contenido. Repartimos una a cada persona que la verá sin que nadie más sepa lo que pone.

Entonces comienza el juego.

Quien tiene la palabra MALEFICIO guiñará un ojo a otra persona cuando la esté mirando. Esta persona dirá: “¡Ay!” y quedará como dormida con la cabeza caída sobre las manos juntas y cerrando un ojo. El MALEFICIO podrá hacer esto cuantas veces quiera intentando que nadie le vea guiñar el ojo.

La PRINCESA hará el gesto de dar un beso mirando a alguna de las personas afectadas por el MALEFICIO. La persona afectada recupera su capacidad de jugar de nuevo diciendo: “Amor”.

Si quien tiene la palabra DETECTIVE ve actuar al MALEFICIO o a la PRINCESA lo desvelará públicamente.

Si acierta, comienza el juego de nuevo. Si no acierta, sigue el juego.

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Qué ha pasado? ¿Qué sensaciones habéis tenido?..

## 209. CUANDO ME LEVANTO ....

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Cada persona dice la fruta que más le gusta y una parte del cuerpo. Hagamos lo posible por no repetir frutas ni partes del cuerpo. Cada una intentará memorizar lo que dice.

Lo diremos siguiendo un orden preestablecido.

Una vez terminada la primera fase cada persona dirá: *Cuando me levanto por la mañana, lo primero que hago es lavarme la ... (fruta).*

Lo decimos frotando la parte del cuerpo que habíamos dicho previamente. Las personas que están cerca le ayudan a frotarse con cuidado.

Se puede decir una vez suave y otra vez fuerte.

Quien quiera lo puede decir una vez rápido y otra vez lento.

Iremos hablando siguiendo el mismo orden que se hizo en la primera intervención diciendo cómo nos duele la fruta y tocando la parte del cuerpo que habíamos elegido.

Ayudaremos a que todas las personas participen.

## 210. MENSAJE MUY SECRETO.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Nos colocamos de pie en círculo mirando la espalda de la persona que está a nuestro lado derecho.

Comunico que pasaré un mensaje secreto a la persona que está delante.

Cada persona, cuando recibe el mensaje, no debe expresar nada. Simplemente debe repetírselo muy en secreto a la persona siguiente de la ronda.

El mensaje es: **Pasa este masajito.** Y se le hace un masaje en la oreja.

Repetimos la actividad de nuevo después de haber comentado los resultados.

En esta ocasión diremos: **Pasa este pellizquito.** Y se le hace un pequeño pellizco en la oreja.

Lo repetimos por última vez pasado un beso secreto en la mejilla.

**Reflexión:**

¿Qué pasó? ¿Qué problemas hubo?  
¿Cómo nos hemos sentido en diferentes momentos?

## 211. ¿QUIÉN ES LA PERSONA MAGA?

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Nos sentamos en círculo y se reparte **un naipe a cada jugadora con la figura tapada.**

El *As de Oros* es mágico. Si el portador de esta carta te guiña el ojo (o *hace un movimiento de nariz*), debes contar en silencio hasta tres y a continuación tocas tu hombro izquierdo con la mano derecha y te quedas congelada como una estatua. No puedes decir nada.

Las personas pueden intentar averiguar quién es el mago o maga, pero si te equivocas también te quedas quieta como una estatua y ya no puedes jugar.

Quien adivine qué persona tiene el *As de Oros* comienza el juego repartiendo las cartas de nuevo.

## 212. BUSCO PAREJA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

La mitad de las personas menos una se sientan en una silla formando un círculo y mirando al interior.

Se añadirá al círculo una silla más que estará vacía.

La otra mitad del grupo se pondrá de pie alrededor, una persona detrás de cada silla con las manos detrás de su propia espalda.

Habrà una persona más en el corro exterior que se coloca detrás de la silla vacía.

La persona que está de pie detrás de la silla vacía busca pareja y para conseguir compañía guiñará el ojo a una de las que están sentadas.

O levanta las cejas. O señala con el dedo índice.

La persona a quien guiñó el ojo intentará ir corriendo a sentarse en la silla que está vacía. Quien está detrás de su silla intentará agarrarla por los hombros para que no pueda irse.

El juego habrá de hacerse con rapidez.

Siempre guiñará el ojo quien esté detrás de la silla vacía.

Trataremos con cuidado a la persona que tenemos delante sentada.

Cuando alguien dice: "*Campo revuelto.*", todas las personas se cambian de sitio sin olvidar de dejar una silla vacía.

Cuando hay más de 25 personas jugando, se hace algo pesado y conviene hacer dos grupos separados.

**Reflexión:**

¿Qué nos ha parecido la actividad?

¿Os gusta tener pareja? ¿Qué hacemos para tener una amiga o amigo especial? ¿Es fácil tener una amiga o amigo particular? ¿Es bueno? ¿Es mejor tener varias amigas o amigos?

## 213. FILA LOCA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Necesitamos mucho espacio diáfano.

Formamos una fila en donde, a un ritmo generalmente rápido, todas hacemos los mismos movimientos que la persona que va delante.

Lo más divertido es hacer movimientos raros pero no los cambios muy rápidos porque las de atrás se perderán. Cuando no se te ocurran más cosas para hacer, te vas al final de la fila y la siguiente inicia los movimientos.

## 214. ADIVINA DÓNDE ESTÁ.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Nos ponemos en círculo con los brazos echados hacia adelante y los puños cerrados. Una persona voluntaria estará en el centro.

Elegimos un objeto pequeñito y lo iremos pasando de mano en mano sin que se vea.

Cuando la persona del centro adivina en qué mano está el objeto, se sienta y quien lo tenía pasa al centro. Se vuelve a empezar.

**VARIACIÓN:**

Las personas se sientan en círculo y se cogen de la mano. Una se queda en el centro del círculo y detecta por dónde pasa la electricidad.

Para ello debe vigilar atentamente las manos de las jugadoras.

Éstas deben apretarse las manos e ir pasando el apretón de una mano a otra como si fuese electricidad. Si la que está en el centro detecta un punto de conexión eléctrica, cambia su puesto con esta jugadora. El cambio se realiza siempre con la jugadora que pasa la corriente, no con la que la recibe.

## **A PARTIR DE DOCE AÑOS.**

### **215. AL PIN, AL PON. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Nos sentamos en círculo en torno a una mesa o en el suelo con un laicero en la mano y cantamos:

Al pin, al pon, a la hija del tío o Simón.  
d i d i D l d

A la lata, al latero, a la hija del chocolate ro.  
d i d i D l d

En la letra "d" pasamos el objeto con la mano derecha a la persona que está a nuestra derecha. En la letra "i" cogemos el objeto a la persona que está a nuestra izquierda.

En la letra "D" golpeamos con el objeto en el lado derecho pero no lo soltamos porque volverá con la letra "l" a la izquierda que golpeará en el lado izquierdo pero sin dejarlo suelto para volver con "d" a la persona de la derecha.

Como cuesta aprenderlo, podemos hacer un ensayo previo diciendo: *Pasar, coger, pasar, coger, amagar, devolver, pasar.* Y se repite.

**VARIACIONES:**

**1º** Podemos hacerlo colocando un sombrero en la cabeza de cada persona al empezar y nos lo vamos pasando de derecha a izquierda.

**2º** Hacerlo pasando un zapato.

**3º** Igual que el juego normal pero en lugar de hacerlo con un objeto, se hace realizando los movimientos saltando con los pies juntos partiendo de la postura de pie en círculo y agarradas todas las personas por los hombros.

Recogido en Bogotá. 00

### **216. ¿UN QUÉ?**

[http://www.youtube.com/watch?v=ZBRbg\\_Lk52Q](http://www.youtube.com/watch?v=ZBRbg_Lk52Q)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos sentamos todas las personas en círculo y nos numeramos de a dos alternativamente y de forma consecutiva. Si somos impares, la dinamizadora se puede quedar sin participar en la actividad.

Todas las que tenemos el número impar cogemos en la mano un objeto cualquiera y comenzamos el ejercicio propiamente dicho.

Cada número uno dice a su número dos de la derecha lo que tiene en la mano. *Esto es un cuaderno.* (O cualquier **otra cosa** que tenga en la mano).

La persona par de la derecha hace como que no sabe lo que es y no lo coge. Pregunta a quien está en la izquierda: *¿Un qué?*

La persona impar le dice de nuevo: *Un cuaderno.* Y en ese momento se lo da.

Quien está a la derecha lo recoge y dice: *¡Ah! Un cuaderno.*

Lo hacemos todas las personas a la vez y diremos cosas diferentes porque nos pasamos objetos diferentes.

Ahora se repite la actividad de nuevo pero el diálogo lo comienzan las personas que tienen un objeto en su mano y lo realizan con la persona que está a su lado derecho y que no tiene objeto.

FUENTE: A. Castaño. Quito. 04

### **217. DUN, DUN, DARA. (CD)**

[http://www.youtube.com/watch?v=eEVdBcS\\_XFI](http://www.youtube.com/watch?v=eEVdBcS_XFI)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo y recitamos exagerando el ritmo:

Dun, dun, dara,  
1 2 3  
dun, dun, dara,  
4 5 6  
dun, dun, dara,  
1 2 3  
dara, dun, dun, da.  
4 5 6 1

### **Gestos:**

La primera vez que lo cantamos hacemos:

Palmadas sobre las propias rodillas (1), palmadas sobre las propias rodillas (2) y palmadas sobre las rodillas de la persona que está a la derecha (3).

Palmadas sobre las propias rodillas (4), palmadas sobre las propias rodillas (5) y palmadas sobre las rodillas de la persona que está a la izquierda (6).

La segunda vez que lo cantamos hacemos:

Estiramos el brazo derecho y con la mano izquierda golpeamos (1) sobre la mano derecha, sobre el codo derecho (2) y sobre el hombro derecho (3).

Estiramos el brazo izquierdo y con la mano derecha golpeamos (4) sobre la mano izquierda, sobre el codo izquierdo (5) y sobre el hombro izquierdo (6).

Volvemos a repetir la canción con los siguientes gestos:

Palmada (1), palmada (2) y chasquido de dedos con la mano derecha (3).

Palmada (4), palmada (5) y chasquido de dedos con la mano izquierda (6).

Volvemos a repetir la canción con los siguientes gestos:

Salto sobre el propio terreno (1), salto sobre el propio terreno (2) y salto cayendo con el pie derecho por delante del izquierdo (3).

Salto sobre el propio terreno (4), salto sobre el propio terreno (5) y salto cayendo con el pie izquierdo por delante del derecho (6).

Repetimos 1, 2 y 3. En el número 7 hacemos salto cayendo con el pie izquierdo por delante del derecho volviendo a repetir los movimientos 1, 2, y 3.

Al repetir la canción por última vez lo hacemos con los gestos:

Movimiento de la cabeza bajando la barbilla al pecho (1), movimiento de la cabeza bajando la barbilla al pecho (2) y movimiento de la cabeza hacia la derecha (3).

Movimiento de la cabeza bajando la barbilla al pecho (4), movimiento de la cabeza bajando la barbilla al pecho (5) y movimiento de la cabeza hacia la izquierda (6).

Repetimos 1, 2 y 3. En el número 7 movemos la cabeza hacia la izquierda volviendo a repetir los movimientos 1, 2, y 3.

Recogido en Bogotá, 01



### **218. MANOS CRUZADAS.**

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Todos se sientan en círculo alrededor de una mesa, con las manos puestas encima de ésta. Pasamos la mano derecha sobre la izquierda del compañero/a de nuestra derecha, de forma que queden ambas sobre la mesa pero cruzadas. Una persona da un golpe en la mesa; es el mensaje que hay que pasar en la dirección de la mano que pasó el golpe. Si alguien da dos golpes se pasa el mensaje hacia el sentido contrario de la mano que dio los golpes. Hay que poner mucha atención para no equivocarse ni adelantarse al compañero.

### **219. EL APARATO DE RADIO.**

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de lo que es la radio, de si escuchamos la radio, qué programas escuchamos, qué tipos de programas existen, cuáles se escuchan más, cuáles se escuchan menos, . . .

Después cada uno se inventa mentalmente un programa de radio. La tallerista se acerca a alguien y la toca. Entonces esa niña comienza a retransmitir su programa. Al poco tiempo la tallerista toca a otra niña que comenzará a retransmitir su programa.

Y seguimos así sucesivamente varias veces. Hablamos después de lo que significa la radio y de las dificultades del juego.

FUENTE: Chely, 00

### **220. EPO ETA TA IÉ. (CD)**

[http://www.youtube.com/watch?v=SY4v\\_HdyzHQ](http://www.youtube.com/watch?v=SY4v_HdyzHQ)

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en círculo y cantamos:

E po e ta ta ie.  
 1 1 2 2 3 3 3 3

E po e ta ta ie.  
 1 1 2 2 3 3 3 3

E po e ta ta ie po. Y tu qui tu qui e po  
 1 1 2 2 1 1 4 4 1 1

y tu qui tu qui e.  
 4 4 3 3 3 3

Aprenderemos los movimientos rítmicos y para no equivocarnos miraremos a la persona que se los sepa mejor.

En cada pulso del compás haremos un movimiento.

Cantamos la canción varias veces primero muy despacio y después a velocidad normal.

1 = Palmadas en las propias rodillas con ambas manos.

2 = Palmada en las rodillas de la compañera de la derecha con ambas manos. La siguiente vez sobre las rodillas de la compañera de la izquierda.

3 = Palmadas en las propias rodillas con ambas manos.

4 = Palmada en las rodillas de la compañera de la derecha y la izquierda con ambas manos alternativamente.

Repetimos la actividad tocando substituyendo las rodillas por la cabeza (los hombros, la cintura, los pies, ...) propia y de las compañeras.

Recogido en Quito 2010.

### Variación:

1 = Palmadas en las rodillas con ambas manos.

2 = Palmada de aplauso con nuestras propias manos.

3 = Sonido de "Pitos" con ambas manos que se desplazan desde la izquierda hacia la derecha.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

Cuando hemos aprendido a cantarlo bien de esta manera, lo repetimos varias veces con mímicas muy exageradas. Una vez alegre, triste, riendo, llorando, suave, fuerte / duro, rápido, lento, voceando, con pereza, ...

Recogido en Riobamba 2010.

### Variación:

#### 1ª vez.

1 = Palmadas en las rodillas con ambas manos.

2 = Palmada de aplauso con nuestras propias manos.

3 = Sonido de "Pitos" con ambas manos que se desplazan desde la izquierda hacia la derecha.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

#### 2ª vez. (Dedicada a los granjeros)

1 = Hacemos ángulo en los codos como si tenemos las riendas de un caballo.

2 = Nos azotamos en el culo como si arreamos al caballo.

3 = Levantamos un brazo que gira en lo alto como si agitase una soga en el aire.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

#### 3ª vez (Dedicado a Egipto)

1 = Con la mano derecha tocamos el hombro izquierdo a la vez que con la mano izquierda tocamos el hombro derecho.

2 = Levantamos la mano derecha haciendo ángulo en el codo y estirándola con la palma hacia abajo a la vez que echamos el brazo izquierdo hacia atrás estirando la mano con la palma hacia arriba.

3 = Sonido de "Pitos" con ambas manos.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

#### 4ª vez. (Dedicada a China)

1 = Llevamos los dedos índice a la orilla exterior de los ojos y estiramos hacia afuera.

2 = Levantamos los dedos índices a la vertical de forma paralela.

3 = Sonido de "Pitos" con ambas manos.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

### 5ª vez (Dedicada a España)

1 = Remolino en lo alto con las manos (*como bailando flamenco*).

2 = Palmada de aplauso con nuestras propias manos.

3 = Pisada artística en el suelo.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

Recogida en CEP Alcorcón 1999.

### 121. DEL FINAL AL PRINCIPIO.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos colocamos de pie en fila unas detrás de otras.

La última hace un gesto expresando un sentimiento o una acción y lo mantiene hasta el final del juego. La penúltima se vuelve hacia atrás para verlo y lo imita manteniendo el gesto. Y así sucesivamente.

Cada persona imita el gesto que hizo la persona detrás. Lo haremos un poco rápido para que no se aburran las primeras ni se cansen las últimas.

Cuando la primera imita el gesto de la segunda persona, se retiran todas las personas de la fila menos la primera y la última. Vemos el resultado y analizamos lo que sucedió.

### 122. LA PAELLA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Cada , miembro del grupo va diciendo qué alimento echaría en la paella.

En la segunda ronda de intervenciones cada persona irá diciendo:

*Cuando me levanto por la mañana lo primero que me lavo es . . . .*

añadiendo el elemento que había elegido.

### 123. UÁN DAN CHÚ.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

En un sitio amplio nos ponemos de pie para aprender este recitado rítmico:

(1)Uán dan (2)chú,

(3)Ba lasquelite.

(1)Uán dan (2)chú.

(4)Isque peloten boten.

(5)Ba lasquelite.

(1)Uán dan (2)chú.

(6)Isque (7)isque (6)isque (7)isque.

(4)Isque peloten boten.

(5)Ba lasquelite.

(1)Uán dan (2)chú.

(8)Oque (9)oque, (8)oque (9)noque.

(4)Isque peloten boten.

(5)Ba lasquelite.

(1)Uán dan (2)chú.

(1) Manos en los hombros propios.

(2) Manos y brazos al frente con el dedo pulgar estirado.

(3) Girar una mano en torno a otra frente al pecho.

(4) Tres pasos rítmicos adelante.

(5) Tres pasos rítmicos atrás girando una mano en torno a otra frente al pecho.

(6) Mano derecha hacia la derecha arriba.

(7) Mano izquierda hacia la izquierda arriba.

(8) Nos inventamos un movimiento.

(9) Nos inventamos otro movimiento.

(1) Guantanchú

(2) Balaskelite- Guantanchú

(3) Isken piloten boten- Balaskelite, Guantanchú

(4) Ike- ike, nike-nike - Isken piloten boten, Balaskelite, Guantanchú

(5) Oke-oke, noke-noke- Ike-ike, nike-nike, Isken piloten boten, Balaskelite, Guantanchú

DESCRIPCIÓN:

Se hace la danza tres veces. La primera a velocidad normal, la segunda despacio y cursi y la

tercera muy rápido. Cada elemento subrayado tiene un movimiento. El animador o animadora lo

hace cantando y los y las demás tienen que ir repitiendo la letra y los movimientos después de él o ella. Es una danza acumulativa, donde vamos añadiendo los distintos elementos musicales y de movimiento.

(1) Guantan: golpe en los muslos; Chú: pulgares señalando hacia atrás de nosotros

(2) Giran los brazos uno detrás de otro a la altura del estómago, como en "Antón Pirulero"

(3) Isken piloten: dos pasos adelante; Boten: patada al aire con la primera pierna que adelantemos

(4) Con los brazos en jarras, movemos la cadera hacia un lado (ike-ike) balanceándola dos

veces, y luego al otro lado (nike-nike)



(5) En la misma posición, movemos la cadera dos veces hacia delante (oke-oke) y hacia detrás (noke-noke)



## 124. VERDAD O ATREVIMIENTO.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Nos sentamos en círculo. Cada persona escribe en un papelito alguna actividad que quiere que realice otra persona. Cuando todas lo han escrito, ponemos los papelitos boca abajo en el centro del círculo.

Con una botella o un lapicero que hacemos girar se decide a quien va dirigida la actividad. La persona señalada puede elegir entre **verdad** o **atrevimiento**. Si elige *verdad*, ha de contestar a una pregunta personal que le haga quien hizo girar el lapicero. Si elige *atrevimiento* ha de realizar lo que ponga uno de los papelitos escritos elegidos al azar.

Quizás sea conveniente recordar que el objetivo del juego es divertirse a la vez que nos conocemos más sin dañar a nadie. Por eso elegiremos preguntas y acciones que vayan orientadas a ese fin.

Recogido en Bogotá. 00

## 125. IF YOU'RE HAPPY. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo y cantamos:

**If you're happy and you know it  
clap your hands**

(Damos palmadas dos veces) BIS.

**If you're happy and you know it,  
and if you really want to show it,  
if you're happy and you know it,  
clap your hands**

(Damos palmadas dos veces).

*If you're happy and you know it, clap your hands.*

*If you're happy and you know it, clap your hands.*

*If you're happy and you know it and you really want to show it*

*If you're happy and you know it, clap your hands.*

Cantamos la canción cinco veces más sustituyendo las palabras subrayadas por las siguientes:

- 2ª **Blink your eyes.** (Parpadeamos los ojos dos veces)
- 3ª **Stamp your feet.** (Golpeamos el suelo con el pie derecho y luego el izquierdo).
- 4ª **Say "hello".** (Saludamos con una mano y la otra)
- 5ª **Do all five.** (Se hacen las cinco cosas anteriores).

## 126. FUI AL BOSQUE.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Nos ponemos todas de pie en círculo. Cada una dice el ave que es: Gallina, pato, cigüeña, . . . No se puede repetir ninguna..

Una persona en el centro lleva un paño mojado, se acerca a alguien y pregunta:

- ¿Fuiste al bosque?
- *Al bosque fui.*
- ¿Viste un ave?
- *Un ave vi.*
- ¿Qué ave viste?
- *(La persona del círculo dice un ave cualquiera del grupo.)*
- ¡Estoy aquí! (Lo dice quien representa al ave citada.)

La persona del centro repite el ejercicio con la última persona citada. El diálogo se hace cada vez más rápido y quien está en el centro

moja la nariz con el paño húmedo a quien se equivoque.

FUENTE: Julio R. Ortega. 97.

## 127. CARRERA DE CUADRIGAS.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Se hacen equipos de tres jugadoras: dos caballos unidos por los brazos y una conductora, que toma a los caballos por los cinturones o la cintura. La conductora tiene una pañoleta o trozo de tela sujeto en la cintura, en la parte de atrás del cuerpo.

El objeto del juego del juego es que los caballos de los equipos traten de tomar las colas (*pedazos de tela*) de las conductoras, al tiempo que evitan que a su conductora se la arrebatan.

Cuando un equipo pierde la cola, sigue jugando igualmente para conseguir alguna cola y que se la coloque en la espalda quien va conduciendo.

FUENTE. L. M. Bascones.

## 128. ADVERBIOS.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Una persona sale de la sala o se pone de manera que no escuche lo que dice el grupo.

El resto de personas elige un adverbio, cómo hacer algo (tristemente, alegremente, rápidamente, hábilmente, lentamente, . . .).

También elegimos la acción a realizar, por ejemplo: atarse los zapatos, escribir en la pizarra, dar una vuelta a la sala, . . .

La persona voluntaria entra y pide a alguien que represente con gestos algo a la manera del adverbio; ej.: *átate el zapato a la manera del adverbio.*

Puede pedir más acciones a otras personas hasta que adivine el adverbio.

Luego lo repetimos con otras voluntarias.

## A PARTIR DE TRECE AÑOS.

### 129- CHIPI, CHIPI, VAN, VAN. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo de pie y cantamos este obstinado repetidamente hasta que nos equivoquemos y volvamos a empezar:



Empieza la primera persona a realizar un esquema rítmico a la vez que cantamos. Cuando acaba, la siguiente persona lo repite mientras observa cómo la primera persona hace diferentes movimientos rítmicos que los habrá de repetir a continuación. De esta manera cada persona está atenta para repetir el ritmo que hace su compañera de la derecha para repetirlo después mientras sigue observando. La primera persona se va inventando los ritmos.

Conviene hacer ritmos muy sencillos: Golpes en las rodillas, palmadas, golpes en los hombros, en la cabeza, pisadas simples, . . .

## GRABACIONES AUDIO EN CD.

### JUEGOS DE DISTENSIÓN.

1. A la rueda, rueda.
2. Buenos días, buenos días.
3. Cinco lobitos.
4. Miguel, Miguel, Miguel.
5. El carrusel.
6. Mis manitas, ¿Dónde están?
7. Al paso.
8. Este compró un huevo.
9. Tengo un caballo.
10. A mis manos.
11. Tortillitas de manteca.
12. Pon, gallina, pon.
13. Mi cuerpo, mi cuerpo.
14. Con mis piecitos.
15. Abro las manitos.
16. Una pulga y un ratón.
17. No puedo parar mi dedo.
18. Yo tengo una manita.
19. Yo tengo una carita.
20. En la granja de los animales.
21. Con mi dedito digo sí.
22. Mi vaca está gorda.
23. Pasito a pasito.
24. Tiene mi manita.
25. Mi cabeza, mi cabeza yo la muevo.
26. Las manos hacia arriba. Como los gorila
27. Mano ¿dónde estás?
28. Este dedo es el papá.
29. Dos manitas, diez deditos.
30. En mi cara redondita.
31. Me estiro hacia arriba.
32. Soy un artista.
33. Me froto las orejas.
34. Yo tengo una casita.
35. Si ti tienes muchas ganas de . . .
36. Cuando una mona baila.
37. Cerquita, cerquita, cerquita.
38. Un día usted /Noé.
39. Conejito, conejito.
40. Rueda, rueda, rueda.
41. Tengo una vaca lechera.
42. En el arca de Noé.
43. Mi barba tiene tres pelos.
44. Pata sola fue a la tienda.
45. Un gordo y un flaco y un chimpancé.
46. Andando, andando, andando.
47. La conejita se quedó encerrada.
48. U hu mequealoha.
49. Un patinho.
50. Soy una taza.
51. El hombro derecho.
52. Ay, esa manita que no me da.
53. Este es el baile de King, Kong.
54. Oh, a le le.
55. Antón, Antón.
56. Mirad, mirad allí.
57. Que ne qui ché que na.
58. Vamos a la huerta.
59. Yo tengo un castillo.
60. La gallina Cesarína.
61. Yo siento alegría en mi dedo.
62. Hey, Bugui, bugui.
63. A la lista, lista, lista.
64. Paquetumeme.
65. Conga, conga, conga.
66. La señora Carlota ha entrado en el baile.
67. Ayer fui al pueblo.
68. Yo tengo un tic.
69. Minun kuntali.
70. Bailar y cambiar de pareja.
71. Oh ye menungo.
72. El baile de las frutas.
73. Zum gari gari.
74. Cho co la te.
75. Chi chi cha, chi chi cha.
76. Era una sandía redonda.
77. Debajo del puente.
78. Que salga Deiner.
79. Yo soy el pato.
80. El baile de la escoba.
81. Este es el baile del talón y el codo.
82. Mani avanti.
83. Ahí va el amigo . . .
84. Cali catúa.
85. Hay un hoyo en el fondo de la mar.
86. Lu la la lu la.
87. Bada ba da.
88. Cuando si panta.
89. Mi amiga (Nombre), güi . . .
90. Es el baile de las frutas (Ítaca).
91. Al ritmo de las manos.
92. Vamos negro p´a la conga.
93. Ritmo. Diga un.
94. El payaso plin, plin.
95. El pollo.
96. Rasca carrusca.
97. Chiquili.
98. El alcalde Arrigorriaga.
99. Hay una tienda de churros.
100. Al auto de mi jefe..
101. Bate que bate.
102. ¡Qué bien todas unidas!
103. Ayer tarde en el bosque.
104. La orquesta.

105. Al pin, al pon.
106. Dun, dun, dara.
107. Epo e ta ta tié.
108. If you are happy and you
109. Chipi chipi, van.

Nombre de archivo: 02 Juegos Cooperativos de DISTENSIÓN Copia  
Cerrada.doc  
Directorio: C:\Documents and Settings\Emilio\Mis  
documentos\Publicaciones\JUEGOS COOPERATIVOS Publicaciones  
Plantilla: C:\Documents and Settings\Emilio\Datos de  
programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dot  
Título: JUEGOS COOPERATIVOS  
Asunto:  
Autor: Emilio  
Palabras clave:  
Comentarios:  
Fecha de creación: 12/04/2011 22:21  
Cambio número: 537  
Guardado el: 18/04/2011 14:41  
Guardado por: Emilio  
Tiempo de edición: 249 minutos  
Impreso el: 18/04/2011 15:00  
Última impresión completa  
Número de páginas: 104  
Número de palabras: 41.673 (aprox.)  
Número de caracteres: 237.538 (aprox.)