



Energizantes

Las actividades energizantes son pequeñas actividades para estimular la energía en el grupo. Pueden llevarlas a cabo antes de cada sesión o entre otras dos actividades si falta energía dentro del grupo.

4-Arriba

Todo el mundo está sentado en círculo. Se invitan cuatro personas a ponerse de pie. Las personas de pie están autorizadas a estar en esta posición durante diez segundos, pero pueden sentarse antes si lo desean. Cuando una de las cuatro personas se siente, otra persona del círculo tiene que levantarse para reemplazarla; y otra vez, solo por un máximo de diez segundos. El grupo debe asegurarse que siempre habrá solo cuatro personas de pie a la vez.

Malabares en grupo

Se forma un círculo. Empezamos pasando una pelota a otra persona diciendo su nombre y esta a otra y así sucesivamente. Tienen que recordar a quien le pasaron la pelota y de quien la recibieron. Todo el mundo debería recibir la pelota una vez (la última la pasará a la primera). Cuando el círculo esté cerrado, empiezan otra vez manteniendo el mismo orden. Añadan nuevas pelotas de diferente tamaño, siempre respetando el mismo orden.

Carrera de Almohadas

Se forma un círculo. Cada segunda persona en el círculo pertenece al mismo equipo. Tienen dos almohadas, una para cada equipo. A la señal, deben empezar a pasar las almohadas a los miembros de su equipo (cada segunda persona en el círculo). El objetivo del juego es alcanzar la almohada del otro equipo.

La Máquina Humana

El objetivo del juego es construir una máquina humana. Una persona empieza a hacer un sonido y un movimiento repetido durante todo el tiempo. Uno después del otro, todos los participantes se unirán a la máquina con movimientos y sonidos nuevos hasta que todo el mundo participe construyendo la mayor y más energética máquina humana.





La danza del Boogie-boogie

Formen un círculo y empiecen a cantar la canción todas juntas girando hacia la derecha.

Después de la primera frase, continúen cantando pero ahora girando hacia la izquierda.

Paren de caminar y sigan los movimientos de la canción: dar palmas, pongan las manos dentro (del círculo), pongan las manos fuera (del círculo), giren sobre sí mismos, dancen, den las palmas, etc.

Vuelvan a cantar y caminar hacia la derecha y hacia la izquierda.

En cada verso cambien la parte del cuerpo a mover: la mano, un pie, la lengua, la cabeza, el trasero, la barriga y acaben con todo el cuerpo. La canción debe ir cada vez más rápido cada vez que empiecen a cantar de nuevo.

Eeh Boogie- boogie, eh!

Eeh Boogie- boogie, Eh!

Y ahora, damos palmas!

Ponemos la mano dentro

Ponemos la mano fuera

Ponemos la mano dentro

Y la hacemos girar.

Bailamos boogie-boogie y giramos, ya!

Y ahora, damos palmas!

Eeh Boogie- boogie, eh!

Eeh Boogie- boogie, Eh!

Y ahora, damos palmas!

Ponemos la cabeza dentro

Ponemos la cabeza fuera

Ponemos la cabeza dentro

Y la hacemos girar.

Bailamos boogie-boogie y giramos, ya!

Y ahora, damos palmas!

Eeh Boogie- boogie, eh!

Eeh Boogie- boogie, Eh!

