

RECREOS CEREBRALES

Como su nombre lo indica, son una serie de ejercicios que tienen como objetivo mover el cuerpo, desentumecerlo debido a lo estático de la pantalla. Al mover el cuerpo, se mueven los líquidos, el cerebro se oxigena, dejando lugar para nuevos conocimientos y experiencias.

1) ¿Cómo está tu pompis?

“El nivel de adormecimiento de tu pompis es directamente proporcional al nivel de adormecimiento del cerebro”

Se solicita a los participantes que se pongan de pie para moverse un poco. Seguidamente se les indica levantar los brazos y bajar. Al subir inhalar y exhalar al bajar. Repetir de 7 a 10 veces.

2) Contar del 5 al 1

Se solicita a los participantes que levanten la mano derecha y cuenten hacia atrás del 5 al 1; seguidamente cambiar de mano y realizar la misma acción. Pasar el mismo movimiento a la pierna derecha y contar del 5 al 1 y posteriormente con la pierna izquierda.

Realizar la misma secuencia del 4 a 1 y así sucesivamente hasta llegar al 1.

3) Sacarse la mochila

Se solicita a los participantes que al inhalar levanten los brazos y se toquen la espalda y al exhalar bajen los brazos. Cerrar los ojos y realizar el movimiento con la respiración; repetir diez veces y luego sentir el cuerpo unos segundos cómo está la respiración, cómo está el cuerpo luego volver a repetir 10 veces y escanear el cuerpo de nuevo.

Respiración: Inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Si hay presión alta respiración suave.

4) Las siete maravillas

Este ejercicio tiene diferentes versiones. En todas es muy importante el tiempo, la velocidad, que deberá ser rápida para cumplir con el objetivo del Recreo cerebral.

En todas las versiones proponemos temas musicales que estimulan el espíritu lúdico y alegre de los recreos.

Version 1: Se les solicita a los/as participantes que traigan y muestren a cámara diferentes objetos, 7 cosas por ejemplo que tienen en la casa (un pote de crema, fideos, una olla, una cortina, una pintura, un remedio, un cuento). La Coordinadora primero realiza el pedido, deben retener en su memoria y luego, con un tiempo límite, deberán salir a buscar esos objetos.

Música propuesta: <https://www.youtube.com/watch?v=pqYOxsJf-ww>

Version 2: Se les solicita a los/as participantes que busquen un objeto de diferentes lugares de la casa (por ej. Un objeto del baño, de la cocina y de la pieza). Deben traer rápidamente y mostrarlo a cámara.

Música propuesta: Benny Hill.

Version 3: Se les solicita a los/as participantes que busquen...

- Un objeto que les haga acordar a su infancia
- Un objeto que amen
- Un objeto que detesten
- Un objeto roto
- Un objeto nuevo
- Un objeto traído de algún viaje
- Un objeto que les haya regalado una persona que aman
- Un objeto que quieran cambiar.

5) Café Japón

En voz alta deben decir lo más rápido que puedan y sin parar “Café japon”...una y otra vez, diez veces por lo menos...

6) BiribiBiribo Bo

Versión 1: Sentados/as en sus sillas, cuando el/la coordinador/a dice Biribi, mueven sus cuerpos hacia la derecha, cuando el/la coordinador/a dice Biribo, mueven sus cuerpos hacia la izquierda, y cuando el/la coordinador/a dice Bo cambian la silla de posición o de lugar y se sientan.

El coordinador deberá ir cambiando el orden de los pedidos, así los participantes se sorprenden y ejercitan la atención.

El coordinador deberá ir aumentando la velocidad.

El coordinador puede solicitar a los participantes hacer los movimientos mas grandes, por ejemplo, me siento ostensiblemente hacia la derecha, con todo el cuerpo y la expresión de la cara.

Versión 2: Todos parados al lado de sus sillas, cuando el coordinador dice Biribi, se sientan, cuando el coordinador dice Biribo, se paran, y cuando el coordinador dice Bo quedan como estaban, sin cambiar nada.

Versión 3: Sentados/as en sus sillas, cuando el/la coordinador/a dice Biribi, se levantan de la silla, cuando el/la coordinador/a dice Biribo, se sientan en la silla, cuando el/la coordinador/a dice Bo doy una palmada, y cuando el/la coordinador/a dice Biribi Bo bailan.

7) Abrazo de contención

Parados/as, con los pies un poquito más ancho de las caderas, allí con las rodillas semiflexionadas vamos a llevar los brazos a los costados abriendo el pecho todo lo que puedan, buscamos que esa proyección se vuelva una contención a nosotros mismos. Luego llevamos los brazos hacia adelante y hacia atrás, formando un auto-abrazo, relajando el pecho y estirando las vértebras hacia adelante, sostenemos el abrazo unos segundos.

Luego toda esa contención la volvemos a proyectar al cielo, para volver adelante. Repetimos esta actividad 4 veces. Luego de pie cerramos los ojos y observamos para luego escribir la emoción en sus hojas.

8) Números y acciones

El/la coordinador/a deberá establecer para cada número (la cantidad de números que quiera) una acción. Primero lo ensayarán todos/as y luego el/la coordinador/a solo dirá el número en forma aleatoria (no ordenada) y los participantes deberán acordarse y realizar la acción que corresponde a cada número. Se repite varias veces la secuencia en distinto orden.

La velocidad debe ir en aumento.

Versión 1:

1: me levanto

2: mirar a cámara con esa cara que tengo cuando me encuentro genial

3: me siento en la silla

4: cara de cuando me siento perdida/o

5: estatua

6: sacudo todo mi cuerpo

Versión 2:

- 1: tiro besos a la cámara
- 2: salto
- 3: postura karateka
- 4: estatua
- 5: me subo a la silla
- 6: bailan

Versión 3:

- 1: postura de karate
- 2: imitar a un animal
- 3: ir a buscar una comida empaquetada
- 4: ir a decirle a algún ser vivo de la casa algo positivo
- 5: realizar una imagen artística y congelarla
- 6: cantar mirando a la cámara sin emitir sonidos, solo gesto.

Versión 4:

- 1: Pararse
- 2: girar
- 3: saltar
- 3: sacudir

9) Adivina adivinador que emoción tengo yo

Cada participante debe observar la emoción que tiene en ese momento y debe realizar acciones que expresen la emoción exactamente contraria a la observada.

Luego se dividen en parejas (cada uno anclará su pantalla en el/la compañero/a elegido/a o seleccionado/a por el/la coordinador/a). Deben observarse mutuamente y adivinar cual emoción está expresando y cual será la contraria, es decir, la que esta sintiendo el/la compañero/a en ese momento.

10) Movilización energética

Consiste en la realización de diferentes movimientos que estimulan el cuerpo.

Versión 1:

Caminan por el espacio con rodillas al pecho.

Movimiento de hombros arriba y abajo.

Dar calor al cuerpo frotando la manos tipo ducha, después con las manos en forma de cuenco.

Ejecutar suaves golpes con las manos en forma de cuenco en las diferentes partes del cuerpo.

Por ultimo se realizan tres barridos completos con las manos, desde la cabeza a los pies.

Versión 2:

Respiraciones: Subiendo (al inhalar) y Bajando (al exhalar) brazos.

Movimientos circulares de hombros hacia adelante y hacia atrás, movimientos de cabeza en círculos, hacia un lado y hacia el otro.

Versión 3:

Poner una mano sobre el hombro del lado contrario (mano derecha sobre hombro izquierdo) apretándolo con firmeza, voltear la cabeza hacia el hombro que tiene la mano apoyada, respirar profundamente y liberar el aire girando la cabeza hacia el hombro opuesto. Repetir el ejercicio cambiando de mano.

Versión 4:

Sacudir el cuerpo para soltar. El sacudir el cuerpo produce en él una forma de descarga.

Se sacude el cuerpo por partes (primero los brazos, la cabeza, la cadera, las piernas, etc) y luego se realizan sacudidas completas.

Versión 5:

Nos desperezamos. Ensayamos distintos tipos de formas de desperezarnos: con brazos, con piernas, con el tronco, con todo el cuerpo, parados, sentados, acostados, en cuclillas, etc. Y nos producimos el bostezo, nos contagiamos, nos imitamos en los bostezos.

11) Luz, cámara, acción

Se dividen en dos grupos que deberán apagar y prender las cámaras con diferentes movimientos.

– Prende cámara grupo A, giro en el lugar, apago cámara.

– Prende cámara grupo B, salto tres veces, apago cámara.

Esto se repite seis veces nombrando distintas acciones para cada grupo.

12) Respiraciones con movimiento de brazos

Junto manos, izquierda sobre derecha, las subo lentamente con la inhalación, al llegar arriba, con la exhalación las separo y van bajando con brazos extendidos a los costados, luego vuelven a la posición inicial de manos juntas, esto lo repetimos tres veces.

