

DOSSIER EDUCATIU:

Click de percussió corporal



Curs Educa amb l'Art 2025–2026

Obrir els sentits

Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió

LALU
LALU
LALU

Aquesta documentació
ha estat elaborada com
a resultat de la formació
Educa amb l'Art

CLICK

PERCUSSIÓ CORPORAL

com a

eina pedagògica

Educa amb l'art 25/26

A photograph of a woman with shoulder-length brown hair, smiling at the camera. She is wearing a white tank top with a graphic print featuring a woman's face and the words "RA RE N° PARIS SCENT OF A WOMAN".

“

El ritme i el
moviment
mouen
emocions
i poden ser un
mitjà perquè
les persones
connectin,
aprenguin
i creixin

”

Què treballem a les formacions?

Treballarem recursos aplicables en qualsevol context de desenvolupament personal i educatiu.

Podem entendre la seva finalitat en un triple vessant: l'educatiu, l'artístic i el terapèutic, o una barreja de tots tres.



El contingut i les dinàmiques que treballem a les formacions per professionals de l'àmbit es basa en l'ús de la percussió corporal per treballar les diferents capacitats descrites per H. Garner en la teoria de les Intel·ligències múltiples

una metodologia per aprendre i ensenyar amb la musicoteràpia, la dansa, la PNL i la percussió com a eines pedagògiques.

La proposta metodològica té com a objectiu proporcionar diferents maneres de transmetre un mateix contingut per tal que pugui ser integrat en la diversitat.

Capacitats

La proposta de treball

El treball a través de la música i el moviment és una eina molt potent per **treballar les capacitats transversals implícites en tot aprenentatge.**

CAPACITAT INTRAPERSONAL

Tempo, activació fisiològica i emoció

OBJECTIUS:

- Generar un context que afavoreixi la intel·ligència intrapersonal de les persones participants.
- Facilitar estratègies per al desenvolupament de l'autoconeixement i de l'atenció plena.
- Utilitzar el *Mindfullness* com a eina pedagògica a l'aula i/o com a eina de gestió emocional.
- Utilitzar la música com a canal generador i activador d'estats emocionals.
- Estimular la consciència corporal i emocional.
- Identificar com percebem i sentim el moviment des de la base.
- Consciència fisiològica i anatòmica (pell, músculs, ossos, òrgans).
- Aprendre a focalitzar l'atenció en un mateix.
- Facilitar espais d'expressió a través de la música i del cos.
- Aprendre i potenciar diferents canals sensorials.



CAPACITAT INTERPERSONAL

El gust estètic i cultural. Reptes. El treball del ritme amb els demés

OBJECTIUS:

- Interactuar amb el ritme i la música com a nexe d'unió.
- Oferir espais per al descobriment. Sense judici.
- Oferir un reforç des del llenguatge assertiu i positiu.
- Oferir espais on empatitzar.
- Compartir una pràctica respectuosa, des de l' observació del company o companya i en un context lúdic.
- Sincronitzar el grup mitjançant el tempo.
- Promoure la comunicació intergrupal.
- Integrar la comunicació no verbal des de lo lúdic a través d'un procés interactiu (en grup, en parella o amb l' altre).
- Relacionar-nos amb el propi cos i amb el dels altres, des de la comunicació no verbal i el respecte.
- Aprendre jugant



LA CAPACITAT MUSICAL I LÒGICO-MATEMÀTICA

Ritme i atenció. Temps. El compteig

OBJECTIUS

- Identificar el tempo. Entrenar l' atenció i l' escolta activa.
- Treballar l' ordre, la memòria i la compressió rítmica.
- Discriminar i expressar les diferents formes musicals i les qualitats del so: intensitat, duració, timbre, alçada.
- Interioritzar activitats amb un ordre seqüencial.
- Jugar amb el compàs com a estructura.
- Treballar en grup i establir una comunicació amb l' altre.
- Cendir un espai creatiu sense interferència.
- Establir relacions entre símbols.



CAPACITAT CORPORAL

Propiocepció. L'economia dels esforços. El contacte i els sentits.

OBJECTIUS:

- Treballar la coordinació i la independència motriu des de la tècnica i l'ús conscient del cos. - Coordinació d'extremitats superiors.- Coordinació corporal: "palmes" i veu.- Coordinació d'extremitats inferiors.
- Estimular la sensopercepció. Identificar l'estat de les diferents parts del cos.
- Fomentar l'ús del cos des de l'economia dels esforços. Aprendre a relaxar el cos.
- Mantenir un estat de comoditat i transformar la possible tensió que implica mantenir un esforç.
- Aprendre a tenir relacions més sanes, d'igual a igual.
- Adquirir consciència corporal per viure una realitat corporal que ens proporcioni benestar.
- Prendre consciència de la integritat de la persona mitjançant el moviment propi, autèntic, sense formés correctes o incorrectes.



CAPACITAT LINGÜÍSTICA I DE COMUNICACIÓ

Codi i pertinença. Ritme i llenguatge.

OBJECTIUS

- Desenvolupar diferents capes de l'atenció.
- Desenvolupar el llenguatge no verbal per obrir canals d'atenció, sensibilització musical i interpersonal.
- Establir llaços de comunicació.
- Desenvolupar modes d'atenció.
- Crear ritmes des de la lingüística: adaptar ritmes vocals i sil·làbics a l'univers de la percussió.
- Conèixer i utilitzar aspectes del llenguatge musical i percussiu en la interpretació grupal i individual.
- Crear connexions entre seqüències de paraules i ritmes, així com la seva relació independent de les diferents parts del cos i del moviment.



CAPACITAT ESPAIAL

Moviment i tridimensionalitat. Creativitat i espai.

OBJECTIUS

- Desenvolupar el raonament espacial.
- Visualitzar mentalment determinades figures i objectes des d'una altra perspectiva.
- Visualitzar accions abans d'executar-les.
- Relacionar els plans corporals i la seva vinculació amb l'espai.
- Utilitzar l'espai i l'imaginari espacial com a recurs d'aprenentatge.

Les relacions visuals que establim per integrar conceptes són una eina fonamental per l'autoaprenentatge. Aquesta relació es realitza no només en l'espai del nostre cos (extremitats superiors i inferiors), sinó també en l'ús que fem de l'espai i de l'imaginari per relacionar continguts.



CAPACITATS CREATIVES

El medi creatiu. El procés. Tècniques creatives.

OBJECTIUS

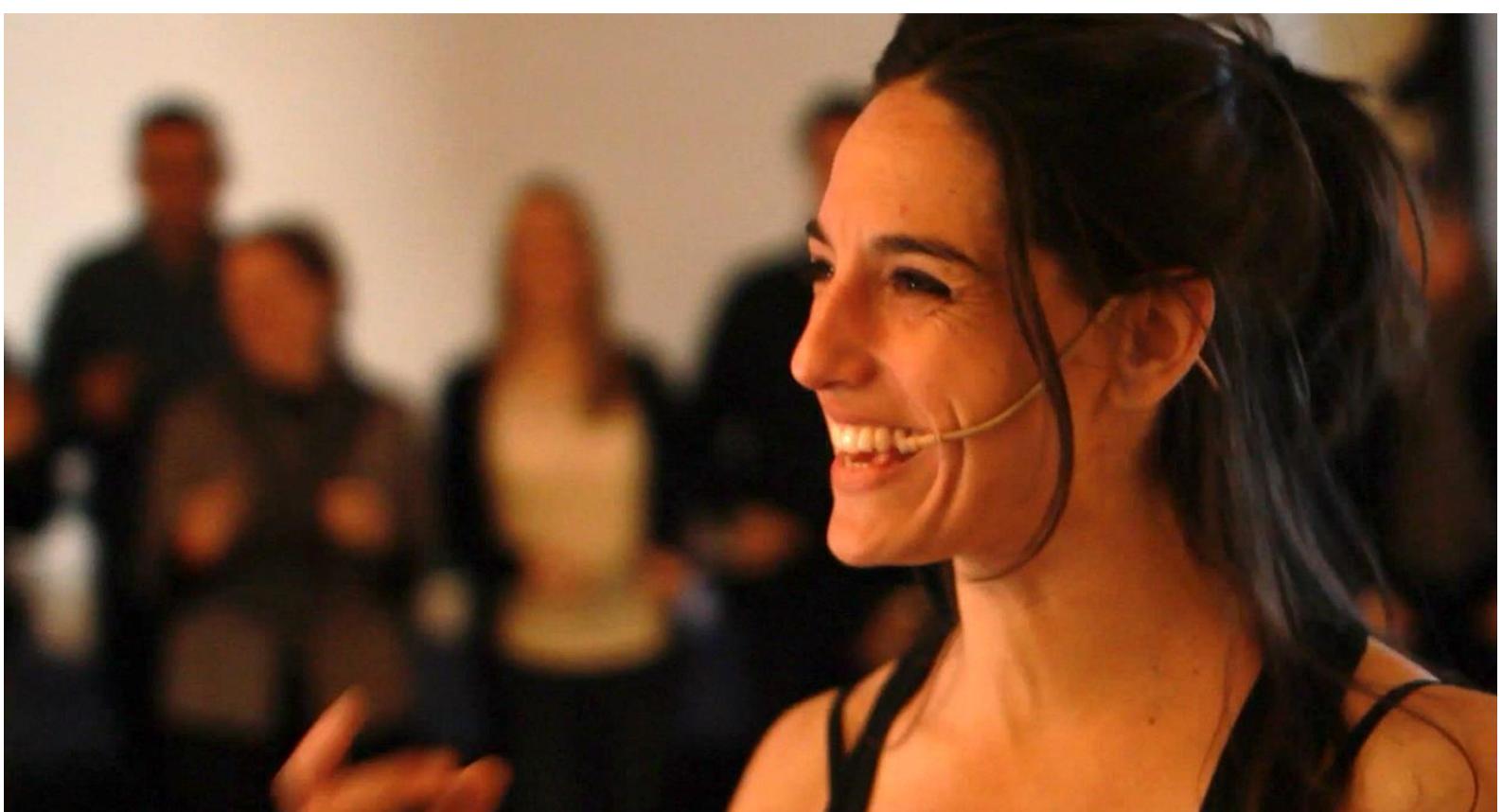
- Integrar exercicis que ens donin possibilitats d'expressió i creació des d'un lloc únic i propi de cada individu.
- Jugar amb el ritme per despertar la creativitat i la possibilitat de jocs a l'aula, a la feina, etc..
- Desenvolupar creativitat i sentit estètic a partir de seqüències, coreografies i jocs musicals.
- Identificar bloquejos creatius i facilitar-ne l'expressió



CAPACITAT D'APRENENTATGE

Motivació. Error i aprenentatge. Estratègies per l'aprenentatge. L'estimulació.

- Aprendre i potenciar diferents canals sensorials.
- Utilitzar el llenguatge positiu per a la integració de continguts.
- Integrar i experimentar l'assaig-error com a "joc" en l'aprenentatge i la creació.
- Acceptar els errors i aprendre dels altres.
- Prendre consciència de les necessitats i processos del propi aprenentatge i identificar les necessitats disponibles.
- Adquirir capacitats que permetin a l'estudiant conèixer irregular els seus propis processos d'aprenentatge.
- Acceptar el procés d'aprenentatge i proporcionar eines per tal d'aprendre amb èxit.
- Identificar i conduir la diversitat de respostes possibles.
- Afrontar la presa de decisions racional i críticament.



Alguns dels nostres clients:



Lu Arroyo

La meva passió : emocionar i transformar consciències a través del ritme, la música i el moviment.

Percussionista i ballarina en cies nacionals i internacionals. Formo part de l'equip de "Sama Sama", espectacle mentat pel **Cirque du Soleil** (2015-2016) i en la creació de l'espectacle "Momentum" de la **Cia. Mayumana** fent tour mundial (2008 -2012)



Activista del desenvolupament del potencial humà, em moc entre la pedagogia i els escenaris realitzant **formacions per professorat i alumnat, capacitacions per a empreses, direccions artístiques i creacions d'espectacles per esdeveniments.**

Graduada en **Educació Social** i apassionada pel poder de transformació que té la música, m'especialitzo com a musicoterapeuta a Bilbao. Més tard, interessada en els processos d'aprenentatge i el desenvolupament del potencial humà m'especialitzo com **a Màster i Trainer P.N.L a Argentina (2005-2011) (PNL Bandler & Grindler Society®).** M'especialitzo en **gestió i producció d'esdeveniments culturals.**

La meva inquietud pel coneixement corporal em porta a realitzar un màster en **nutrició i salut**, i a estudiar alguns cursos de **Fisioteràpia** a la Universitat EUSES. Parallelament m'especialitzo en **gestió i producció d'esdeveniments culturals.** Un no parar!

Des del 2011 fins avui he impartit formació per a ajuntaments, empreses socials, professorat i alumnat de tot l'estat com **la Conselleria d'Educació de la Junta d'Extremadura, per al CEFIRE (Generalitat Valenciana), per a la Udg, UAB, UVic, UL, el CEP Menorca, a Aragó, Cartagena, Astúries,** etc.

He tingut l'honor de dirigir projectes artístic-educatius per a la reinserció social per a institucions com; al **Taller de Músics de Barcelona.**

Fundo i dirigeixo la meva pròpia companyia "Lalu Percussió Corporal", des d'on desenvolupament treballs de **direcció i creació artística** per a companyies i artistes nacionals i internacionals com "**El Pot Petit**", **el grup Enderrok**, "**La Banda del Surdo**", "**Rikus**" etc. així com la creació d'espectacles i esdeveniments corporatius per a "**Kids & Us**", "**Audi Wolswaguen**", "**Ricoh**","", "**Saled Air**","", "**Eismann** ", "**Carglass**", "**Damm**", etc.

GRÀCIES

Lu Arroyo

699 216 726

Hola@percussio-corporal.com





DOSSIER EDUCATIU:

Click de percussió corporal



Curs Educa amb l'Art 2025–2026

Obrir els sentits

Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió

LALU
LALU
LALU

Aquesta documentació
ha estat elaborada com
a resultat de la formació
Educa amb l'Art

DINÁMICA “1, 2, 3, 4 TRASLADO SILENCIOS Y ACENTOS”

En este ejercicio hacemos un potente trabajo de coordinación y disociación . A su vez potencia el desarrollo de capacidades lógico matemáticas, musicales, espaciales y corporales.

La propuesta consiste en jugar con un ritmo que iremos transformando a través de acentos y silencios. según las indicaciones del facilitador.



Consideraciones:

Este ejercicio puede realizarse sentado, en círculo o en filas. Si lo realizamos de pie tiene más posibilidades de avanzar en nivel de dificultad. La estructura rítmica que se proponga al grupo puede ser simple o compuesta, según te interese trabajar como facilitadora. En este caso jugaremos con una estructura aparentemente muy simple; el conteo: 1, 2, 3, 4, pero que tiene un amplio abanico de posibilidades de juego.

La estructura de la dinámica es la siguiente:

a) **Percutimos.**

Invitamos al grupo a repetir en *loop* la secuencia (1 2 3 4)

b) **Propuestas.**

La facilitadora va lanzando distintas reglas durante la ejecución del ejercicio

c) **Trabajo en parejas.**

Niveles.

d) **Trabajo en grupo.**

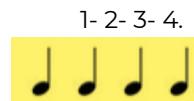
Recordamos la secuencia V.A.K para transmitir el ejercicio:

I. Pauta visual + espejear:

- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano derecha al pecho derecho + invitamos al grupo a imitar (espejear)
- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano izquierda al pecho izquierdo + invitamos al grupo a imitar.
- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano derecha al muslo derecho + invitamos al grupo a imitar.
- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano izquierda al muslo izquierdo + invitamos al grupo a imitar.

II. Pauta auditiva + Espejear

- Realizamos el patrón rítmico + Invito al grupo a que repita (K) :



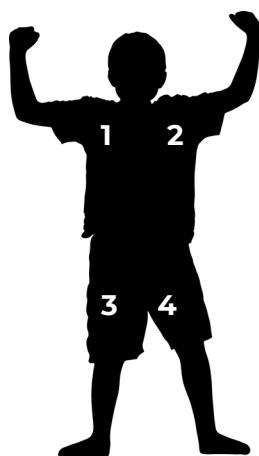
III. Pauta Visual + Espejear:

Marcamos con los dedos el número de veces a repetir la propuesta + Invito al grupo a que repita la acción.

INICIO DE LA DINÁMICA

a) **Percutimos**

Establecemos la relación entre los números 1 -2 -3 y 4 con la percusión en partes del cuerpo:



- 1: Mano derecha pecho derecho
- 2: Mano izquierda pecho izquierdo
- 3: Mano derecha muslo derecho
- 4: Mano izquierda muslo izquierdo

Vista frontal

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

b) **Propuestas**

Acento en el 1

Estando todo el grupo percutiendo la secuencia 1,2,3,4 la facilitadora lanza la primera propuesta:

“ Cuando cuente hasta cuatro vamos a percutir el número 1 en el aire , que corresponde con la mano derecha. En lugar de percutir el 1 en nuestro pecho derecho lo haremos como si tuviéramos una pared delante y quisieramos percutir en ella.

¿Preparados?...Un, dos, tres y...

“ Cuando cuente hasta cuatro vamos a volver a percutir el número 1 en el pecho derecho . ¿Preparadas?...Un, dos, tres y...

Acento en el 2

“ Cuando cuente hasta cuatro vamos a percutir el número 2 en el aire , que corresponde con la mano izquierda. En lugar de percutir el 1 en nuestro pecho izquierdo lo haremos como si tuviéramos una pared delante y quisieramos percutir en ella. ¿Preparadas?...Un, dos, tres y...

Cuando cuente hasta cuatro vamos a volver a percutir el número 2 en el pecho izquierdo . ¿Preparados?...Un, dos, tres y...

Realizaremos lo mismo con el 3 y el 4 que corresponden con el muslo derecho e izquierdo

c) Trabajo en parejas:

Nos colocamos cara a cara.

Trasladamos el ejercicio b) con una compañera.

Nivel I

Realizaremos 4 vueltas percutiendo 1,2,3,4.

El acento en el “1” y en lugar de percutir en nuestro pecho derecho lo percutimos la palma de la compañera.

Nivel II

Realizaremos 4 vueltas percutiendo 1,2,3,4 .

El acento en la palma del compañero: Acento el “1” durante 4 vueltas y acento en el “3” durante las siguientes 4 vueltas.

El acento en el “2” durante 4 vueltas y acento en el “4” durante las siguientes 4 vueltas

Nivel III

Realizamos el mismo ejercicio que el Nivel II pero sumándole movimiento en el espacio.

El acento en el "1" durante 4 vueltas desplazándonos hacia la derecha y acento en el "3" durante las siguientes 4 vueltas desplazándonos hacia la izquierda.

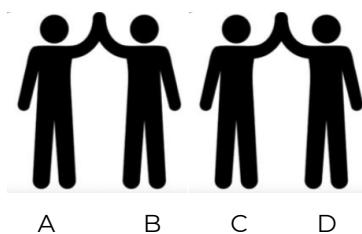
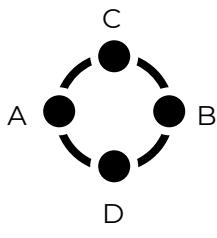
d) Trabajo en grupo.Grupo de 4 personas

A cada pareja le asignamos dos acentos:

- Pareja 1 (A- B) : Acento en el 1 y en el 3
- El acento en la palma del compañero: Acento el "uno" durante 4 vueltas y acento en el "tres" durante las siguiente 4 vueltas

- Pareja 2 (C -D) : Acento en el 2 y en el 4
- El acento en la palma del compañero: Acento el "dos" durante 4 vueltas y acento en el "cuatro" durante las siguiente 4 vueltas

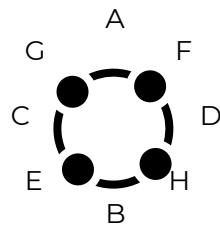
- El ejercicio lo realizamos las dos parejas a la vez sin detenernos.
- Cada pareja se ubicará cara a cara . Los acentos; es decir la palmada con la pareja, siempre se realiza en el centro del círculo de grupo

Grupo de 8 personasConsideraciones:

Cada pareja se ubicará cara a cara .

Los acentos que marcan los participantes (es decir la palmada con la pareja) siempre se realiza en el centro del círculo de grupo.

Los ocho participantes se ubican en un mismo círculo



A cada pareja le asignamos dos acentos:

- Pareja 1: Acento en el 1 y en el 3

El acento en la palma del compañero: Acento el “uno” durante 4 vueltas y acento en el “tres” durante las siguiente 4 vueltas

- Pareja 2 : Acento en el 2 y en el 4

El acento en la palma del compañero: Acento el “dos” durante 4 vueltas y acento en el “cuatro” durante las siguiente 4 vueltas

- Pareja 3 : Acento en el 3 y en el 1

El acento en la palma del compañero: Acento el “tres” durante 4 vueltas y acento en el “uno” durante las siguiente 4 vueltas

- Pareja 4 : Acento en el 2 y en el 4

El acento en la palma del compañero: Acento el “cuatros” durante 4 vueltas y acento en el “dos” durante las siguiente 4 vueltas

DINÁMICA “1, 2, 3, 4 TRASLADO SILENCIOS Y ACENTOS”

En este ejercicio hacemos un potente trabajo de coordinación y disociación . A su vez potencia el desarrollo de capacidades lógico matemáticas, musicales, espaciales y corporales.

La propuesta consiste en jugar con un ritmo que iremos transformando a través de acentos y silencios. según las indicaciones del facilitador.



Consideraciones:

Este ejercicio puede realizarse sentado, en círculo o en filas. Si lo realizamos de pie tiene más posibilidades de avanzar en nivel de dificultad. La estructura rítmica que se proponga al grupo puede ser simple o compuesta, según te interese trabajar como facilitadora. En este caso jugaremos con una estructura aparentemente muy simple; el conteo: 1, 2, 3, 4, pero que tiene un amplio abanico de posibilidades de juego.

La estructura de la dinámica es la siguiente:

a) **Percutimos.**

Invitamos al grupo a repetir en *loop* la secuencia (1 2 3 4)

b) **Propuestas.**

La facilitadora va lanzando distintas reglas durante la ejecución del ejercicio

c) **Trabajo en parejas.**

Niveles.

d) **Trabajo en grupo.**

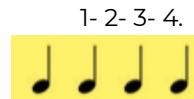
Recordamos la secuencia V.A.K para transmitir el ejercicio:

I. Pauta visual + espejear:

- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano derecha al pecho derecho + invitamos al grupo a imitar (espejear)
- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano izquierda al pecho izquierdo + invitamos al grupo a imitar.
- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano derecha al muslo derecho + invitamos al grupo a imitar.
- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano izquierda al muslo izquierdo + invitamos al grupo a imitar.

II. Pauta auditiva + Espejear

- Realizamos el patrón rítmico + Invito al grupo a que repita (K) :



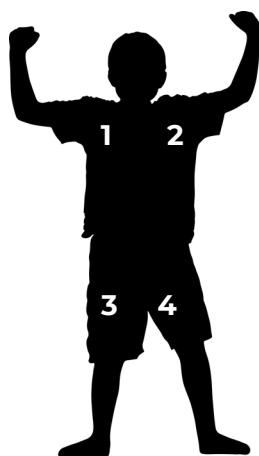
III. Pauta Visual + Espejear:

Marcamos con los dedos el número de veces a repetir la propuesta + Invito al grupo a que repita la acción.

INICIO DE LA DINÁMICA

a) Percutimos

Establecemos la relación entre los números 1 -2 -3 y 4 con la percusión en partes del cuerpo:



- 1: Mano derecha pecho derecho
- 2: Mano izquierda pecho izquierdo
- 3: Mano derecha muslo derecho
- 4: Mano izquierda muslo izquierdo

Vista frontal

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

b) Propuestas

Acento en el 1

Estando todo el grupo percutiendo la secuencia 1,2,3,4 la facilitadora lanza la primera propuesta:

“ Cuando cuente hasta cuatro vamos a percutir el número 1 en el aire , que corresponde con la mano derecha. En lugar de percutir el 1 en nuestro pecho derecho lo haremos como si tuviéramos una pared delante y quisieramos percutir en ella.

¿Preparados?...Un, dos, tres y...

“ Cuando cuente hasta cuatro vamos a volver a percutir el número 1 en el pecho derecho . ¿Preparadas?...Un, dos, tres y...

Acento en el 2

“ Cuando cuente hasta cuatro vamos a percutir el número 2 en el aire , que corresponde con la mano izquierda. En lugar de percutir el 1 en nuestro pecho izquierdo lo haremos como si tuviéramos una pared delante y quisieramos percutir en ella. ¿Preparadas?...Un, dos, tres y...

Cuando cuente hasta cuatro vamos a volver a percutir el número 2 en el pecho izquierdo . ¿Preparados?...Un, dos, tres y...

Realizaremos lo mismo con el 3 y el 4 que corresponden con el muslo derecho e izquierdo

c) Trabajo en parejas:

Nos colocamos cara a cara.

Trasladamos el ejercicio b) con una compañera.

Nivel I

Realizaremos 4 vueltas percutiendo 1,2,3,4.

El acento en el “1” y en lugar de percutir en nuestro pecho derecho lo percutimos la palma de la compañera.

Nivel II

Realizaremos 4 vueltas percutiendo 1,2,3,4 .

El acento en la palma del compañero: Acento el “1” durante 4 vueltas y acento en el “3” durante las siguientes 4 vueltas.

El acento en el “2” durante 4 vueltas y acento en el “4” durante las siguientes 4 vueltas

Nivel III

Realizamos el mismo ejercicio que el Nivel II pero sumándole movimiento en el espacio.

El acento en el "1" durante 4 vueltas desplazándonos hacia la derecha y acento en el "3" durante las siguientes 4 vueltas desplazándonos hacia la izquierda.

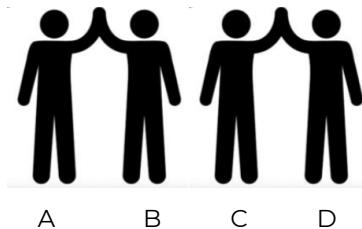
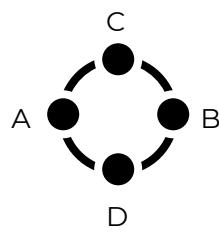
d) Trabajo en grupo.Grupo de 4 personas

A cada pareja le asignamos dos acentos:

- Pareja 1 (A- B) : Acento en el 1 y en el 3
- El acento en la palma del compañero: Acento el "uno" durante 4 vueltas y acento en el "tres" durante las siguiente 4 vueltas

- Pareja 2 (C -D) : Acento en el 2 y en el 4
- El acento en la palma del compañero: Acento el "dos" durante 4 vueltas y acento en el "cuatro" durante las siguiente 4 vueltas

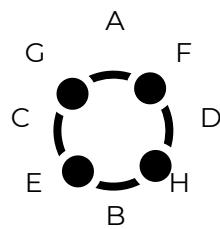
- El ejercicio lo realizamos las dos parejas a la vez sin detenernos.
- Cada pareja se ubicará cara a cara . Los acentos; es decir la palmada con la pareja, siempre se realiza en el centro del círculo de grupo

Grupo de 8 personasConsideraciones:

Cada pareja se ubicará cara a cara .

Los acentos que marcan los participantes (es decir la palmada con la pareja) siempre se realiza en el centro del círculo de grupo.

Los ocho participantes se ubican en un mismo círculo



A cada pareja le asignamos dos acentos:

- Pareja 1: Acento en el 1 y en el 3

El acento en la palma del compañero: Acento el “uno” durante 4 vueltas y acento en el “tres” durante las siguiente 4 vueltas

- Pareja 2 : Acento en el 2 y en el 4

El acento en la palma del compañero: Acento el “dos” durante 4 vueltas y acento en el “cuatro” durante las siguiente 4 vueltas

- Pareja 3 : Acento en el 3 y en el 1

El acento en la palma del compañero: Acento el “tres” durante 4 vueltas y acento en el “uno” durante las siguiente 4 vueltas

- Pareja 4 : Acento en el 2 y en el 4

El acento en la palma del compañero: Acento el “cuatros” durante 4 vueltas y acento en el “dos” durante las siguiente 4 vueltas

DINÁMICA

“UN PASITO PA’ LANTE UN PASITO PA’ TRAS”

En la siguiente dinámica utilizaremos el desplazamiento en el espacio para comprender con facilidad la duración del pulso de la música y su relación con el espacio. A su vez trabajamos la capacidad corporal y la capacidad de aprendizaje entre otras.



Consideraciones

Este ejercicio se realiza de a pie. Todos los participantes se ubican mirando todos hacia una misma dirección a un extremo del espacio (en caso de ser bastantes se recomienda ubicarse por filas manteniendo un espacio entre ellos para poder desplazarnos en el espacio hacia delante y hacia atrás sin chocar en caso de error en el ejercicio)

Estructura de la dinámica:

a) Representación visual de la duración del tiempo respecto al espacio.

Cada paso se realiza siguiendo el tiempo. Podemos jugar en grupos de 4 y a cada persona se le asigna un número de pulsaciones a andar: 1, 2, 3 o 4. Entonces relacionamos la duración con el espacio que ocupa el tempo trasladado al andar a tempo.

4 pasos



3 pasos



2 pasos



1 paso



b) Movimiento en el espacio. (Sin música)

Caminar en el espacio realizando la secuencia:

1 - 2 - 3 - 4

Caminando hacia delante

1 - 2 - 3

Caminando hacia atrás

1 – 2	Caminando hacia delante
1	Caminando hacia atrás

c) Movimiento en el espacio con música.

INICIO DE LA DINÁMICA

a) Representación visual

Dibujamos en el suelo la duración equivalente a las siguientes pulsaciones. También puede ser una representación visual interna imaginada.

4 Tiempos caminando hacia delante



3 Tiempos caminando hacia atrás



2 Tiempos caminando hacia delante



1 Tiempo caminando hacia atrás



b) Movimiento en el espacio

Para poder realizar el ejercicio de coordinación en el espacio es necesario mantener las cuentas de la secuencia:

1-2-3-4

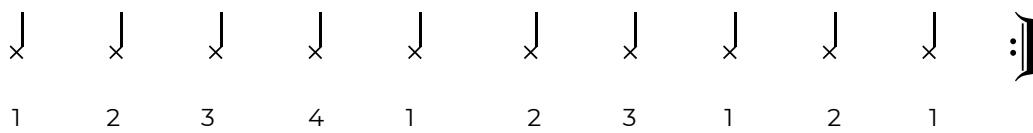
1-2-3

1-2

1

Cantaremos la secuencia manteniendo una pulsación y en loop en nuestro interior, como si de una melodía o música se tratara.

Ejemplo:



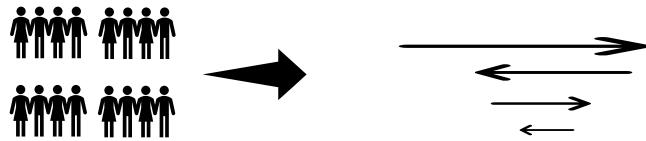
Caminaremos sin detenernos y en loop repetiremos la secuencia respetando siempre el paso de la marcha derecha (D) izquierda (I), derecha (D) izquierda (I):

4 pasos adelante (D, I, D, I)

1 pasos atrás (D, I, D)

1 pasos adelante (I, D)

1 paso atrás (I)



c) Movimiento en el espacio con música.

El facilitador guía al grupo para empezar la secuencia siguiendo el tempo y caminando sobre el pulso del tema escogido.

Se recomienda escoger un tema musical que facilite al grupo seguir el tempo.

Música utilizada:
“Mi timbatón” de Paky Madarena

► DINÁMICA 8

"Icebreaker"

Este ejercicio tiene como objetivo establecer un vínculo desde el divertimento entre los miembros del grupo.



CONSIDERACIONES

Para realizar esta dinámica es aconsejable escoger un tema musical de 4/4 en que se identifique bien la pulsación. El ejercicio puede iniciarse en círculo para generar más concentración en las explicaciones, aunque no es necesario. Es importante que se realice andando siempre respetando el tempo del tema musical escogido

La parte 2 y 3 de la dinámica puede tener muchísimas variantes e incluso pueden ser propuestas por los mismos participantes.

LA ESTRUCTURA DEL EJERCICIO ES LA SIGUIENTE:

- a) Identificación de tempo.
- b) Ubicación de tiempos: 1-2-3-4
- c) Identificación de acentos.
- d) Relación con los demás.
- e) Cierre.

INICIO DE LA DINÁMICA

a) Identificación de tempo

Suena un tema musical e identificamos el tempo mediante palmas o chasquidos.

b) Ubicación de tiempos: 1-2-3-4

El facilitador ubica y muestra los tiempos 1, 2, 3 y 4 de cada compás dando a entender que se va repitiendo de modo secuencial.

Puede enseñar:

1. Utilizando la palabra (canal auditivo).
2. Mediante lenguaje no verbal: mostrándolo con los dedos o con un soporte visual (canal visual).

c) Identificación de acentos

En notación musical; un acento es una marca que indica que una nota debe ser reproducida con mayor intensidad que otras.

- Empezamos marcando el paso del tema musical que suene sin movernos del espacio.

Seguidamente andaremos sobre la pulsación y nos distribuiremos desordenadamente por la sala. El facilitador marca la pauta.

EJEMPLO:

"Cuándo cuente 4 vamos a marcar un acento sobre el tempo del compás que os vaya indicando. Al contar 4 vamos a dar una palmada en el número 1 a la vez que andamos por la sala sin detenernos".

- Después de unas cuantas repeticiones cambiamos el acento a palmeo. La facilitadora sigue: "Cuándo cuente 4 vamos a dar una palmada en el pulso número 3".
- Después de unas cuantas repeticiones, la facilitadora cambia la indicación: "Cuándo cuente 4 vamos a dar una palmada en el pulso número 2".
- Después de unas cuantas repeticiones, el facilitador propone un nuevo acento: "Cuándo cuente 4 vamos a dar una palmada en el pulso número 4".

d) Relación con los demás

Después de este primer reto, avanzaremos en la dinámica con el objetivo de crear relación grupal.

1. Palmada en el tiempo 1 con otro compañero o compañera.
2. Juego de palmadas.

EJEMPLO PARA LA FACILITADORA:

"Está vez, al contar 4 vamos a dar una palmada en el tempo 1 del compás, pero la palmada vamos a darla en las manos del compañero o compañera que nos encontramos!"

- Podemos repetir la dinámica con esta variante de relación dando los acentos en los tempos 2, 3 y 4.
- Seguimos con la relación con el otro. En esta variante de relación damos 2 órdenes al mismo tiempo.

EJEMPLOS:

1. Palmada en tiempo 1 con quien nos encontramos y en el tiempo 3 tocamos la cabeza de la misma persona o bien de otra.
2. Tempo 2, palma en la espalda, y tempo 4, una mueca divertida al compañero o compañera.

c) Cierre

- Sentados en círculo, facilitaremos un espacio para expresar impresiones de la práctica.
- Escucharemos las aportaciones de las personas que lo deseen y se validará respetuosamente lo que se exponga. Evaluaremos la práctica en un contexto para la reflexión conjunta.



VIDEO DEMO ICEBREAKER

► DINÁMICAS

CAPACIDAD ESPACIAL

► DINÁMICA 30

"Traslado silencios y acentos"

En este ejercicio realizamos un potente trabajo de coordinación y disociación. A su vez, potenciamos el desarrollo de capacidades lógico-matemáticas, musicales y corporales.

La propuesta consiste en jugar con un ritmo que iremos transformando mediante el cambio de acentos y silencios.



CONSIDERACIONES

Este ejercicio puede llevarse a cabo sentado, en círculo o en filas. Si lo realizamos de pie, existen más posibilidades de ofrecer distintos niveles de dificultad. La estructura rítmica que se proponga al grupo puede ser simple o compuesta, según interese trabajar. Jugaremos con una estructura muy simple que posee un amplio abanico de posibilidades.

LA ESTRUCTURA DE LA DINÁMICA ES LA SIGUIENTE:

a) Percutimos

Invitamos al grupo a repetir en loop la secuencia "1, 2, 3, 4".

b) Propuestas

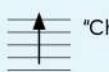
La facilitadora va lanzando distintas reglas durante la ejecución del ejercicio.

c) Trabajo en parejas

Niveles.

d) Trabajo en grupo

LEYENDA



"Chasquido"



"Palma"



"Percusión
en pecho"



"Percusión
en muslos"

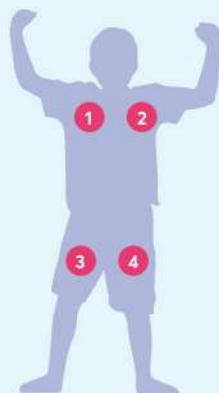


"Percusión con
los pies"

INICIO DE LA DINÁMICA

a) Percutimos

Establecemos la relación entre los números 1 - 2 - 3 y 4 con la percusión en partes del cuerpo:



- 1: Mano derecha pecho derecho
- 2: Mano izquierda pecho izquierdo
- 3: Mano derecha muslo derecho
- 4: Mano izquierda muslo izquierdo

Vista frontal

Recordamos la secuencia VAK para transmitir el ejercicio:

Pauta visual + espejear

- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano derecha al pecho derecho + invitamos al grupo a imitar (espejear).
- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano izquierda al pecho izquierdo + invitamos al grupo a imitar.
- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano derecha al muslo derecho + invitamos al grupo a imitar.
- Realizamos un gesto claro dirigiendo la mano izquierda al muslo izquierdo + invitamos al grupo a imitar.

Pauta auditiva + espejear

- Realizamos el patrón rítmico + invito al grupo a que repita (K)

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

Pauta visual + espejear

Marcamos con los dedos el número de veces a repetir la propuesta + invito al grupo a que repita la acción.



b) Propuestas

Acento en el "1"

Estando todo el grupo percutiendo la secuencia "1, 2, 3, 4", la facilitadora lanza la primera propuesta.

EJEMPLO:

"Después de que dé la señal y marque las cuentas de cuatro tiempos, vamos a percutir el número '1'. En lugar de percutirlo en nuestro pecho derecho, lo haremos en el aire, como si tuviéramos una pared delante. ¿Preparados?... Un, dos, tres y..."

"Cuando cuente hasta cuatro vamos a volver a percutir el número '1' en el pecho derecho. ¿Preparadas?... Un, dos, tres y..."

Acento en el "2"

EJEMPLO:

"Cuando cuente hasta cuatro, vamos a percutir el número '2'. En lugar de percutirlo en nuestro pecho izquierdo, lo marcaremos delante, en el aire.

¿Preparadas?... Un, dos, tres y..."

"Cuando cuente hasta cuatro, vamos a volver a percutir el número "2" en el pecho izquierdo. ¿Preparadas?... Un, dos, tres y..."

- Realizaremos lo mismo con el "3" y el "4", que corresponden con el muslo derecho e izquierdo.

c) Trabajo en parejas

Nos colocamos cara a cara. Ejecutamos el ejercicio b) percutiendo con un compañero o compañera.

Nivel I

Realizaremos 4 vueltas de la secuencia:

EJEMPLO DE 4 VUELTAS:

1, 2, 3, 4

1, 2, 3, 4

1, 2, 3, 4

1, 2, 3, 4

Percutiremos el acento en el "1" y en lugar de percutir en nuestro pecho derecho percutimos en la palma del compañero o compañera.

Nivel II

Realizaremos 4 vueltas percutiendo 1, 2, 3, 4 en el pecho derecho, pecho izquierdo, muslo derecho y muslo izquierdo respectivamente.

Para subir el nivel de dificultad:

Percutimos el acento en la palma del compañero o compañera marcando el acento "1" durante 4 vueltas y después el acento "3" durante las siguientes 4 vueltas.

Una vez integrado el cambio de acentos:

Percutimos el acento "2" con el compañero o compañera durante 4 vueltas y después el acento "4" durante las siguientes 4 vueltas.

Nivel III

Realizamos el mismo ejercicio que el nivel II pero sumándole movimiento en el espacio.

- Durante la percusión en el acento "1" durante 4 vueltas nos desplazaremos hacia la derecha y cuando percutamos el acento "3" (en las siguientes 4 vueltas) nos desplazaremos hacia la izquierda.
- Podemos desplazarnos a negras, a blancas o a redondas.

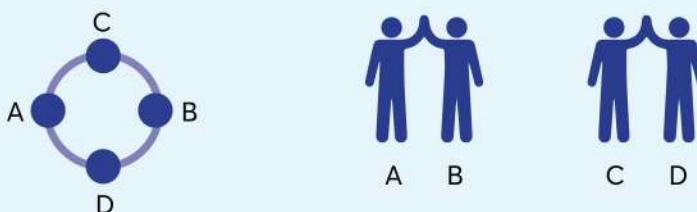
d) Trabajo en grupo

Seguimos con la dinámica de relación planteada en el nivel II.

Grupo de 4 personas

A cada pareja le asignamos dos acentos:

- Pareja 1 (A- B): acento en el "1" y en el "3".
El acento en la palma del compañero o compañera: acento en el "1" durante 4 vueltas y acento en el "3" durante las siguientes 4 vueltas.
- Pareja 2 (C -D): acento en el "2" y en el "4".
El acento en la palma del compañero o compañera: acento en el "2" durante 4 vueltas y acento en el "4" durante las siguientes 4 vueltas.
- El ejercicio lo realizamos las dos parejas a la vez sin detenernos.
- Cada pareja se ubicará cara a cara. Los acentos —es decir, la palmada con la pareja— siempre se realiza en el centro del círculo del grupo.



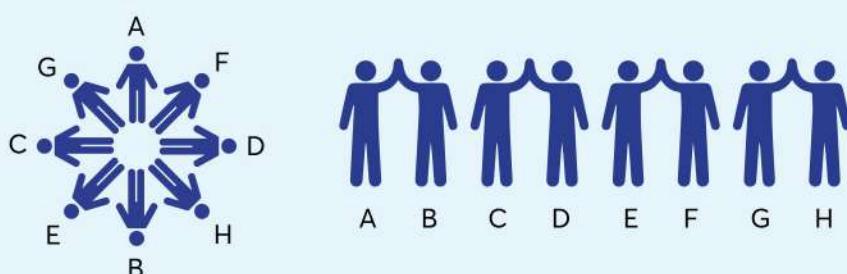
Grupo de 8 personas

A cada pareja le asignamos dos acentos a percutir.



CONSIDERACIONES

Cada pareja se coloca cara a cara. Los acentos que marcan las personas participantes (la palmada con la pareja) siempre se realizan en el centro del círculo del grupo. Las ocho participantes se ubican en un mismo círculo.



- Pareja 1: acento en el "1" y en el "3".

El acento en la palma del compañero o compañera: acento en el "1" durante 4 vueltas y acento en el "3" durante las siguientes 4 vueltas.

- Pareja 2: acento en el "2" y en el "4".

El acento en la palma del compañero o compañera: acento en el "2" durante 4 vueltas y acento en el "4" durante las siguientes 4 vueltas.

- Pareja 3: acento en el "3" y en el "1".

El acento en la palma del compañero o compañera: acento en el "3" durante 4 vueltas y acento en el "1" durante las siguientes 4 vueltas.

- Pareja 4: acento en el "4" y en el "2".

El acento en la palma del compañero o compañera: acento en el "4" durante 4 vueltas y acento en el "2" durante las siguientes 4 vueltas.



VIDEO DINÁMICA 30

► DINÁMICA 24

"Acentuación y atención"

En este caso ponemos especial hincapié en el desarrollo competencial de la capacidad de comunicación, aunque ello también conlleve el desarrollo de capacidades lógico-matemáticas, musicales, corporales y espaciales. Esta dinámica puede ser una continuación de la dinámica 30 "Traslado de silencios y acentos".

LA ESTRUCTURA DE LA DINÁMICA ES LA SIGUIENTE

a) Percutimos

Invitamos al grupo a repetir en *loop* la secuencia (1, 2, 3, 4).

b) Comunicación en pareja

Propuesta 1. Acento en la palma del compañero o compañera

Propuesta 2. Acento + *bla, bla*

c) Estímulos comunicación y atención - trabajo en grupo

Propuesta 3. Moviendo acentos

Propuesta 4. Moviendo acentos + *bla, bla*.

INICIO DE LA DINÁMICA

a) Percutimos

Establecemos la relación entre los números 1, 2, 3 y 4 con la percusión en partes del cuerpo:



Vista frontal

- 1: Mano derecha pecho derecho
- 2: Mano izquierda pecho izquierdo
- 3: Mano derecha muslo derecho
- 4: Mano izquierda muslo izquierdo

LEYENDA



"Chasquido"



"Palma"



"Percusión
en pecho"



"Percusión
en muslos"



"Percusión con
los pies"



1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

b) Comunicación

Estando la pareja cara a cara y percutiendo la secuencia 1, 2, 3, 4, la facilitadora lanza la primera propuesta:



Propuesta 1. Acento en la palma del compañero o compañera

En lugar de percutir el "1" en mi pecho derecho, lo percutiré en la palma del compañero o compañera. Igualmente seguimos percutiendo el "2", el "3" y el "4" en nuestro cuerpo.

Propuesta 2. Acento + bla, bla

La facilitadora indica el acento a percutir con el compañero o compañera. Seguimos marcando un acento en la palma del compañero o compañera y el resto de números los percutimos en nuestro cuerpo.

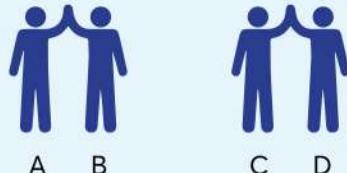
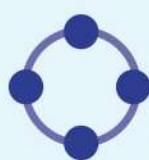
Simultáneamente:

A cuenta a B lo que realizó en las últimas vacaciones (manteniendo la pauta 1). Después B le cuenta a A su afición preferida.

c) Estímulos, comunicación y atención

Trabajamos en grupos de 4.

Propuesta 3. Moviendo acentos.



- La pareja A y B se ubica cara a cara percutiendo la secuencia 1, 2, 3, 4.

La facilitadora indica lo siguiente:

Acentuamos el "2" (mano izquierda) dando una palmada a la pareja durante 4 vueltas y sin detenernos cambiaremos el acento en el "3" (mano derecha) durante las siguientes 4 vueltas.

1 vuelta = 1, 2, 3, 4

Mi = mano izquierda

Md = mano derecha

EJEMPLO:

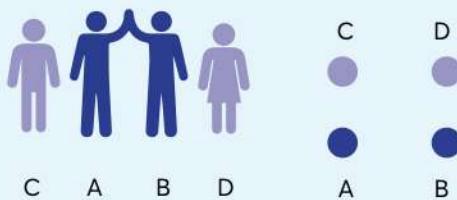
4 vueltas acento en el 2 = 1, mi, 3, 4, 1, mi, 3, 4, 1, mi, 3, 4.

4 vueltas acento en el 3 = 1, 2, 3md, 4, 1, 2, 3md, 4, 1, 2, 3md, 4, 1, 2, 3md, 4.

Una vez asumido el reto, cambiamos los acentos a percutir.

Propuesta 4. Moviendo acentos + bla, bla

Los compañeros C y D se ubican al lado de A y B (según figura). A y B serán los que percutan y realicen el ejercicio de seguir marcando acentos. B y C, respetando tiempos y turnos de palabra, realizarán preguntas fáciles a A y B, que tendrán que responder, a la vez que realizan el trabajo de acentos con el compañero o compañera.



VIDEO "ACENTUACIÓN Y ATENCIÓN"

► DINÁMICA 34

"Duración y espacio"

El objetivo de la siguiente dinámica es comprender la duración del pulso de la música y su relación con el espacio. Para hacerlo, utilizaremos la pulsación y el desplazamiento en el espacio.



CONSIDERACIONES

Este ejercicio se realiza de pie. Todas las personas participantes se ubican mirando en una misma dirección en un extremo de la sala. Si hay mucha gente, se recomienda ubicarse por filas manteniendo un espacio entre ellos para poder desplazarnos hacia delante y hacia atrás sin molestarte en caso de error en el ejercicio.

► Algunos temas musicales a utilizar pueden ser:

- Calm down* de Rema
- Mi timbatón* de Paky Madarena
- Worth it (feat. Kid Ink)* de Fifth Harmony

ESTRUCTURA DE LA DINÁMICA

- a) Representación visual de la duración del tiempo respecto al espacio.
- b) Movimiento en el espacio (sin música).
- c) Movimiento en el espacio con música.

INICIO DE LA DINÁMICA

a) Representación visual de la duración del tiempo respecto al espacio

Hacemos grupos de 4 personas a las que damos un número aleatoriamente y se colocan en línea.

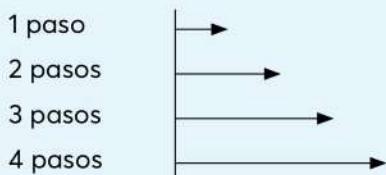
Las personas "1" tendrán que dar un paso.

Las personas "2" darán dos pasos.

Las personas "3" darán tres pasos.

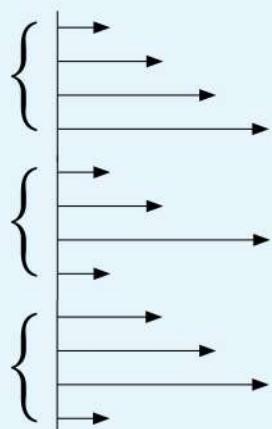
Las personas "4" tendrán que dar cuatro pasos.

Al tempo de un tema musical y empezando todos a la vez, andaremos según el número de pulsaciones asignadas y nos detendremos. De esta forma podremos relacionar el concepto "espacio-tiempo" estableciendo una relación visual.



Cada persona reconocerá a las personas a las que se les haya asignado el mismo número una vez finalizado el ejercicio.

EJEMPLO DE GRUPO:



b) **Movimiento en el espacio (sin música)**

Andamos en el espacio realizando la secuencia:

- 1 - 2 - 3 - 4 Caminando hacia delante
1 - 2 - 3 Caminando hacia atrás
1 - 2 Caminando hacia delante
1 Caminando hacia atrás

Dibujamos en el suelo la duración equivalente a las siguientes pulsaciones. También puede ser una representación visual interna imaginada.

4 tiempos caminando hacia delante



3 tiempos caminando hacia atrás



2 tiempos caminando hacia delante

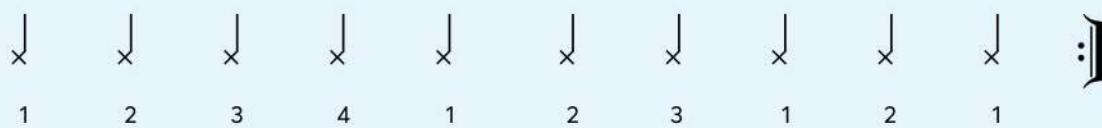


1 tiempo caminando hacia atrás



Cantaremos interiormente, como si de una melodía de tratara, la secuencia en loop manteniendo la pulsación.

EJEMPLO:



c) Movimiento en el espacio con música

La facilitadora guía al grupo para empezar la secuencia siguiendo el tempo y andar sobre el pulso del tema escogido. Se recomienda escoger un tema musical que facilite al grupo el seguimiento del tempo.

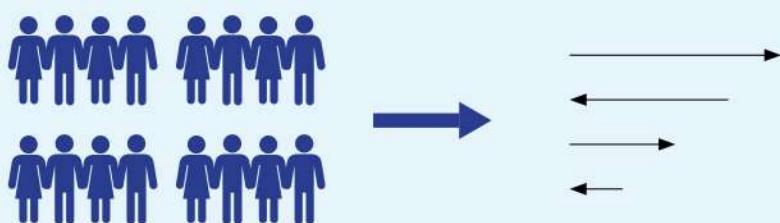
Caminaremos sin detenernos y en *loop* repetiremos la secuencia respetando siempre el paso de la marcha derecha (D), izquierda (I), derecha (D), izquierda (I):

4 pasos adelante(D, I, D, I)

3 pasos atrás (D, I, D)

2 pasos adelante (I, D)

1 paso atrás (I)



VIDEO DINÁMICA 34 "DURACIÓN Y ESPACIO"