

LA CARRERA DE GLOBOS

OBJETIVOS: desarrollar agilidad en cada participante.

PARTICIPANTES: 20-40

LUGAR: cancha ,salón.

RECURSOS: globos y sillas.

INSTRUCCIONES: dos equipos en fila cada jugador tiene un globo, a la señal del director los dos primeros jugadores deben inflar el globo y luego sentarse en ellos hasta reventarse, solo cuando los hallan reventando continua el siguiente y gana la fila que primero termine

DINAMICA EL CIEN PIES

INTEGRANTES: 20 a 30 personas.

LUGAR: Campo abierto o salón de clase.

OBJETIVOS: Despertar en las personas su aspecto físico y motriz. mediante varias formas de aprender jugando.

INSTRUCCIONES: El animador comienza cantando: El cien pies no tiene pies, no tiene pies si los tiene pero no los ves; el cien pies tiene _____ pies. A medida que el animador canta los integrantes repiten la letra del disco, por supuesto tienen que decirla con el mismo ritmo. Cuando el animador dice en este caso: cien pies tiene 10 pies, todos los integrantes en este caso forman grupos de 5 personas y por ende quedan formados los 10 pies de cien pies. Se sigue con el mismo disco y diversos números. La persona que quede fuera del grupo es eliminado del juego

DINAMICAS DE PRESENTACION

INTEGRANTES: 30 personas.

LUGAR: salón.

El éxito de su uso consistirá en dos cosas básicas. Primero que se de una muy buena motivación en el grupo antes de aplicar cualquiera de ellos y segundo que haya, después de su aplicación, un tiempo de reflexión sobre lo que el ejercicio nos permite aprender.

PROCEDIMIENTO: Algunas ideas para la motivación:

- Nunca acabamos de conocer a otro. El conocimiento es un proceso, no un acto.

- Cada persona es como una permanente caja de sorpresas. Siempre es un misterio y una aventura conocer a una persona.

- Cuando nos conocemos mejor podemos enfrentar mas eficientemente tareas comunes. En un grupo de trabajo debe existir un clima de colaboración.

- El conocimiento de los otros comienza en esa periferia (gestos, frases, comportamientos,...) pero se puede pasar al núcleo de su personalidad.

1. Ejercicios de acercamiento interpersonal. Todos se colocan en círculo. Cada uno, desde su sitio y en silencio, mira por algunos segundos a todos los integrantes y luego elige a la persona que menos conoce y la invita a una entrevista reciproca. (Si el curso es mixto conviene que la pareja sea hombre - mujer. Y si el número de participantes es impar, un grupo será de tres personas). Durante diez minutos las parejas hablan sobre hechos y opiniones personales que permitan un conocimiento mutuo mínimo. Luego se colocan otra vez en círculo y cada persona va contando lo que descubrió en el otro y cómo se sintió en la conversación.

2. Presentación por tarjetas. Se reparten tarjetas con los nombres de los integrantes del curso (Si alguien saca su propio nombre, lo cambia). Después de procede a entrevistar al compañero (a) cuyo nombre salió en la tarjeta. Cada pareja elige a otra y en el cuarteto uno presenta a la persona que conoció. No se puede hablar de sí mismo, al final puede hacerse preguntas directamente.

3. Presentación por características. (Este ejercicio consiste en tratar de ubicar la persona cuyas características están descritas en un papel o tarjeta). Se divide el curso en dos grupos. El profesor hace una descripción sobre uno de los grupos, de lo más característico y observable de cada uno. Y escribe esta característica en una tarjeta. El otro grupo, que no ha sido descrito, recibe las tarjetas de los descritos y debe ubicar a la persona por lo que lee en su tarjeta. Una vez que la ubica se conocen como en los ejercicios anteriores.

DI TU NOMBRE CON UN SON

INTEGRANTES: 30 personas.

LUGAR: salón.

OPORTUNIDAD: Para cualquier grupo que apenas esta realizando su primer experiencia como grupo.

OBJETIVO: Deshibir al individuo para que se plantean en un grupo nuevo.

PASOS:

- Primero se les sugiere a los integrantes que formen una mesa redonda.
- Luego se les explicara a los compañeros que las siguiente actividad la realizaremos de la siguiente forma:
- Cada uno procederá a decir su nombre pero incluyendo un nombre así: Por ejemplo si mi nombre es Rosa entonces dice : Yo me llamo Rosa yo soy la reina por donde voy no hay tambor que suene y que no timbre cuando paso yo.
- Y así sucesivamente lo harán todos los integrantes del grupo hasta que de toda la vuelta y llegue al punto de origen. Esta dinámica no solo sirve para que los integrantes del grupo se graben los nombres de los compañeros sino también para que se vuelvan un poco más extrovertidos y integren mas al grupo desarrollando su creatividad.

LA CARGA ELECTRICA

INTEGRANTES: Más de 10 personas.

LUGAR: salón.

OBJETIVOS: Integrar, divertir.

1. El animador pide que se retire un voluntario del círculo que han formado los jugadores.
2. En ausencia de este explica que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos " tendrá carga eléctrica".
3. Cuando el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán gritar y hacer gestos.
4. Se llama al voluntario y el animador le explica: " Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrese y vaya tocando la cabeza de cada uno para descubrir quien tiene la carga eléctrica. Cuando lo descubra, avise".

NOTA: Cuando la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán pegar un grito.

CUNDE, CUNDAYA

OBJETIVO: Unificar el grupo, recrear, crear comunicación y un ambiente de familiaridad.

GRUPOS: De 30 a 40 personas.

INDICACIONES: Se canta lo siguiente: "Cunde, cunde cunde cunde cunde, cunde cunda ya Ay cunde Ay cundaya" Todo el grupo de forma en círculo cogidos de la cintura, y se canta la canción, luego se pide al grupo que den un paso al centro y que se inclinen un poco, y así sucesivamente hasta que queden bien juntos.

DINAMICA LA CANOA

INTEGRANTES: Más de 10 personas.

LUGAR: salón.

OPORTUNIDAD: Para cualquier grupo que lleve compartiendo más de medio año.

OBJETIVO: Despertar en el individuo interés por las diversas actividades de motricidad. En el grupo al que pertenezco vamos a formar un círculo de allí; que repetiremos el siguiente aparte: Pilotea la canoa, Paula que nos vamos a voltear que este río, esta creciendo y te voy a canaletear Ay! Paula, Ay! Paula, te voy a canaletear. Seguidamente de leerla y haberla aprendido vamos a cantarla en rondas realizando una serie de movimientos con nuestro cuerpo. Y así se realiza sucesivamente hasta que uno de los dos grupos se equivoque y que a su vez no posea cierta coordinación.

LOS REFRANES

INTEGRANTES: Más de 10 personas.

Elementos necesarios para la dinámica Una sala con número suficiente de sillas, ; hojas policopiadas con la lista de refranes a analizar. Lápiz, tablero o papelógrafo. Cómo realizar esta dinámica hola (cuatro pasos) Primer Paso. El coordinador entrega a cada uno de los participantes una hoja con copia de todos los refranes. Pide a los participantes leerlos y tratar de identificarse con uno de ellos, porque le hace gracia el refrán, porque la llama la atención, porque le causa hilaridad, etc. Si tiene conocimientos de otros refranes, puede escribirlos en el anverso de la hoja. Busque algunas(s) razón(es) de su identificación con determinado refrán.

- Compañía, ni con la cobija.
- No se meta en lo que no le importa
- A pillo, pillo y medio.
- Viva y deje de vivir.
- Se dice... Se hace...
- Cría fama y échate a dormir.
- Ande yo caliente y ríase la gente.
- Al caído, caerle.
- A los pendejos ni mi Dios los quiere.
- Al que nació para buey, del cielo le cae la enjalma.
- Cada cual es libre de hacer de su culo un candelero.
- Candil de fuera y oscuridad de la casa.
- De la mentira algo queda.
- De los bobos viven los vivos.
- Del caído todos hacen leña.
- El hombre el lobo para el hombre.
- El pez grande se come el chico.
- *El infierno está empedrado de buenas intenciones.
- El poder es para poder.
- El rico no pierde sino el alma.
- Ellos son blancos y se entienden.
- En juego largo hay desquite.
- La justicia es como el perro; solo muerde a los de ruana.
- La ley es para los de ruana.
- Lo que bota el rico lo recoge el pobre.

Segundo paso. El coordinador formará varios grupos con los participantes para facilitar el diálogo. En cada uno de los grupos comentan sobre el refrán elegido en particular por cada uno; escuchará las razones de su identificación con determinado refrán o dicho. Tratarán de analizar qué mentalidad hay en el fondo de cada uno de los refranes (racistas - individualista - egoísta - utilitarista - pesimista - burguesa - manipuladora...).

El hombre se retrata a través de su lenguaje. Cómo? Cuáles son los refranes que más suelo usar? Qué mentalidad estoy reflejando ante los demás?

Tercer Paso. Con un monumento (dramatización de un acontecimiento sin decir palabras) hecho por cada uno de los grupos manifestar a los restantes cuál fue el refrán que al grupo causó mayor impacto durante la reflexión. Los grupos restantes deberán tratar de interpretar el monumento.

Cuarto Paso. Cada uno de los grupos tratará de buscar cuál es el dicho, refrán o proverbio que está a la raíz de la mentalidad de la sociedad moderna. Cuáles son las frases que los medios de comunicación social (radio - Prensa - T.V. - afiches - etc.) suelen usar para influir en nosotros? Qué mecanismos de defensa podremos emplear para combatir el automatismo que crea en nosotros un determinado lenguaje? Realmente deberemos prestar atención al lenguaje que usamos? Por qué? Sugerencia. Anote los refranes presentados por los participantes para enriquecer la colección de dichos; haga que todos los participantes se informen de ellos para enriquecer el diálogo y la dinámica.

LA CAJA DE LAS SORPRESAS

OBJETIVO Compartir - intercambiar aptitudes.

PARTICIPANTES: 30 a 40 personas.

RECURSOS: caja, papel, lapicero.

INSTRUCCIONES: - Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.) - Los participantes en círculo. - La caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente). - La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal. o se haya detenido la música, deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. - El juego continuará hasta cuando se hayan acabado las papeletas. - El participante que realiza la actividad, seguirá orientando el juego.

DA 3 PALMAS

OBJETIVO : Motivar la integración - distensionar

LUGAR : Salón - campo abierto.

NO. PARTICIPANTES : 25 - 30 Canto : Da 3 palmas, otra vez, nuevamente da 3 palmas, ahí donde estas parado...

DESARROLLO : Se hace un círculo y el que dirige se hace en el centro y comienza el canto, cuando se dice ahí donde estas parado, se hace lo que se le ocurre, Ej. : ahí donde estas parado pisa el que esta a tu lado y así sucesivamente.

RANITAS AL AGUA

INTEGRANTES :25 personas

LUGAR: Salón, patio.

OBJETIVO: Atención , coordinación.

INSTRUCCIONES: El coordinador traza un círculo, alrededor de este se colocan en cuclillas los participantes. Cuando el coordinador diga "Ranitas al agua", los participantes deben saltar fuera del círculo. Cuando diga "a la orilla", todos deben saltar al centro del círculo. Las ordenes deben ser suministradas de tal manera que desconcierten a los participantes. El jugador que ejecuta un movimiento diferente al ordenado por el coordinador, será excluido del juego.

TEMPESTAD

OBJETIVO: Atención - Habilidad

RECURSOS: Humanos - sillas.

PARTICIPANTES : 30 a 40 personas

INSTRUCCIONES: El orientador de la dinámica solicita la colaboración de los participantes para que formen un círculo sentados en sus sillas de trabajo, realizada esta parte, el orientador explica la dinámica que consiste en lo siguiente: Cuando yo diga olas a la izquierda todos giramos a la izquierda y se sientan, cuando yo diga olas a la derecha giramos a la derecha y nos sentamos y cuando diga Tempestad todos debemos de cambiar de puesto entrecruzados, quien quede de pie pagará penitencia, ya que el orientador se sentará en una de las sillas. Nota : El orientador debe repetir varias veces a la izquierda, a la

derecha y estar pilas al cambio de orden para lograr el objetivo. La penitencia la coloca el grupo y después de hacerla, continua orientando la dinámica quien pago la penitencia y así sucesivamente.

CONOZCAMOS

(Dinámica de presentación)

OBJETIVO: Lograr una integración grupal y motivación al enriquecimiento personal.

PARTICIPANTES : 40 a 50 personas

RECURSOS: stickers, marcadores, cartulina, ganchos, grabadora, cassette.

INSTRUCCIONES: El coordinador del seminario taller o conferencista, entregará a cada participante un stickers para que escriba su nombre, empezando por el apellido y se lo coloque en su camiseta, solicita formar grupos por la letra del primer apellido. Formados los grupos se presentan con intercambios de frases ejemplo: donde viven, en que trabajan, etc. Por tiempo determinado de 10 minutos, vuelven a sus sillas de trabajo y se les entrega una tarjeta de colores (cartulina) y cada uno debe escribir que es lo que más le gusta en una palabra ej.: trabajar, escuchar música, dar amistad, etc.; se coloca música suave y se les pide a los participantes que caminen por el salón, observando a los compañeros y teniendo en muy en cuenta la palabra que escribió en su cartulina y que lleva pegada a su camiseta, a la orden del coordinador deben formar grupos por identificación de palabras; se presentan, analizan la expectativa del seminario taller y nombran un moderador, igualmente bautizan el grupo con un nombre ej.: (los tolerantes, los amistosos) ya en grupos organizados y plenamente identificados trabajarán los temas a ver durante el desarrollo del seminario taller. Cada grupo organizará una actividad de clausura del seminario taller o se jugará al amigo secreto para lograr una mayor integración.

EMPAQUETADOS

OBJETIVO: Que el alumno se integre con el grupo. Que el alumno sienta una mayor motivación para la realización de las dinámicas y juegos. Desarrollar la agilidad y la atención de cada uno de los integrantes.

PARTICIPANTES : De 20 personas en adelante, para lograr hacer el juego mas dinámico.

LUGAR: En campo abierto o cerrado pero con buen espacio.

INSTRUCCIONES : Se forman dos círculos con todos los integrantes de la dinámica , un círculo dentro del otro, el círculo de afuera debe ser más amplio que el de adentro, para que cada círculo pueda girar en forma contraria sin ningún problema de estreches. Cabe anotar que el círculo mayor (el de afuera) mira a los de adentro y el círculo menor (el de adentro) se miran entre sí. Los del círculo de afuera se toman las manos entre sí, los del círculo de adentro también se toman las manos entre sí. Procedimiento: El círculo de afuera comienza a girar bien sea al lado izquierdo o derecho y el círculo de adentro gira siempre al lado contrario. Mientras tanto todos los integrantes van cantando una canción cualquiera que sea común para ambos círculos. Al mismo tiempo el moderador, que está por fuera de los círculos, cuando los ve bien concentrados girando y cantando la canción, les grita "PAQUETES DE ... N veces", cualquier número que éste escoja, Ej.: (PAQUETES DE 8 PERSONAS), instantáneamente se deben formar paquetes de 8 personas, se abrazan y agachan lo más pronto posible y el último paquete que se agache ó el que quede incompleto o que le sobren personas, se elimina. Esta ronda se puede hacer varias veces hasta quedar un mínimo número de personas o hasta eliminara todos en general.

EL MARRANITO

OBJETIVO: Buscar la integración de los participantes Fomentar la creatividad de los participantes Estimular la espontaneidad

PARTICIPANTES : 20 a 25 personas para no hacer la dinámica tan monótona.

LUGAR: Espacio abierto o cerrado.

INSTRUCCIONES: Se forma un círculo con todos los integrantes del grupo. Se ubican de pie y se miran entre sí. Luego se ele empieza a decir al compañero del lado derecho, cual es la parte que más le gustaría que le regalara del marranito, y así sucesivamente hasta terminar con el último integrante del círculo, luego, se invierte la dinámica de tal modo que los integrantes de la izquierda deben recibir un beso o un pequeño mordisco del compañero de la derecha en la parte que éste último dijo le gustaba del marranito. La dinámica termina con el último integrante del lado derecho del compañero.

PAREJAS O PRIMOS

OBJETIVOS: Agilizar los movimientos de los integrantes Fomentar el entusiasmo Fomentar el compañerismo Estimular la concentración, alegría y dinamismo de los compañeros.

PARTICIPANTES : De 20 personas en adelante.

LUGAR: Campo abierto o cerrado pero con buen espacio.

INSTRUCCIONES: Se forma un círculo con todos los integrantes de la dinámica. Todos miran al interior del círculo entre sí, y están de pie, luego se toman las manos. Procedimiento: El círculo empieza a girar a medida que todos van cantando una canción en común. En el término de un (1) minuto más o menos, el moderador de la dinámica, cuando los ve distraídos, les grita fuerte, "PRIMOS DE N personas". Ejemplo: (Primos de 6), y el último grupo que se haya organizado o que esté incompleto o tenga más personas, entonces se elimina, y así sucesivamente hasta eliminar todos los integrantes o si desea deja unos ganadores.

LA RISA DEL CHÁGUALO

OBJETIVOS : Recrear

INTEGRANTES : De 30 a 40 Personas

INSTRUCCIONES : Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separados por 2 mts. Quien dirija el juego tira al centro, un chágualo o zapato. Si cae boca abajo, los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír muy fuerte : si cae bocarriba al contrario. Los que ríen cuando deben estar serios, salen de la fila.

IDENTIFICARSE CON EL LUGAR

INSTRUCCIONES : 30 personas

LUGAR : campo abierto

OBJETIVOS: Hacer una presentación de las personas y a su vez conocer sus intereses y valores.

INSTRUCCIONES :

1-motivacion; invitar a la gente a conocer el sitio y buscar algo, un cuadro, estatua, etc. que les llame la atención.

2-Recorrido del lugar, con un silencio relativo y separados.

3- cada cual se presenta, que escogió y por que: inclusive se pueden hacer preguntas para profundizar

4- al final el animador resume las motivaciones del grupo: este es un grupo efectivo, escogió el deporte, naturaleza, etc.

5- resonancia se pide comentar lo realizado.

RECURSOS: tablero o papelografo.