

EJERCICIOS PARA TEATRO

Recopilación de Emilia Conejo

1. EDIFICIO

Trabajar mucho con expresión corporal.

1a) Se puede hacer con música. Los niños deben imaginarse que el cuerpo es un edificio con muchas ventanas. Se les va diciendo que las ventanas son grandes, pequeñas, cuadradas o redondas... Ellos deben formar ventanas con su cuerpo: los brazos, las piernas, es decir, formar oquedades con sus miembros. Se les puede decir que pueden o no pueden usar todo el cuerpo, etc.

1b) En parejas uno es el edificio con ventanas y el otro intenta imitarlo. También se puede hacer esto con figuras como estatuas.

1c) En tríos o grupos de cuatro niños se forma un edificio. Los demás tienen que pasar a través de las ventanas y puertas que hayan formado. Al dar la profesora una palmada, los niños que forman el edificio deben cambiar la forma de las ventanas.

Variación: Los niños no intentan atravesar las ventanas sino taponarlas con sus cuerpos.

1d) Ejercicio final: La ameba

Todo el grupo en fila india forma edificios con ventanas. El último de la fila debe ir atravesando las ventanas y puertas y cuando llega al final se coloca el primero. Después sale el último y así hasta que todos han llegado al principio.

2 ESTATUAS

2a) Uno es un escultor y el otro es la arcilla. El que es arcilla está lánguido e inmóvil. El escultor debe darle forma y colocarlo en la posición que desee, y formar las figuras que quiera con él.

2b) En tríos, el escultor da forma a una escena cotidiana (en la compra, una discusión...). Los otros niños tienen que adivinar qué representa la foto fija de la escena. Van haciendo suposiciones y representando lo que ellos creen que representa la escena. Al final, el grupo que forma la arcilla representa la escena y se compara con las suposiciones de los otros niños.

2c) Otra posibilidad: hay sólo dos niños dentro de la clase. El resto está fuera. Uno de los niños forma una escultura de su elección con el otro niño. Entra un tercero y mira unos segundos la escultura. Luego se pone en otro lugar del cuarto en el que no vea la escultura y tiene que adoptar la posición de memoria. Van entrando los otros niños y así sucesivamente hasta que se forma una fila de esculturas parecidas las unas a las otras. Al final, la escultura inicial se pone delante de ellos y se compara la posición inicial con las demás. Se habla de lo que ha cambiado.

2d) Uno forma una estatua debajo de una manta o una sábana. Los demás palpan la estatua y a través del tacto deben intentar averiguar la forma que se esconde debajo e imitarla.

2e) Todos los niños están en el aula y tienen los ojos cerrados. Tienen que palparse para adivinar quién es quién.

2f) Dos niños están en el aula. El resto fuera. Los niños que están dentro representan una escena. Van entrando niños e intentan adivinar de qué se trata. Si lo adivinan, pueden entrar en la escena y representarla con los que ya estaban antes.

2g) Nudos humanos. Todo el mundo cierra los ojos y extiende los brazos formando un ángulo de 60 grados. Busca dos manos (una mano para cada mano suya). Luego, sin soltarse, tienen que intentar formar un círculo en el que todos están de la mano.

2h) "Du!". Todos en círculo. Se señala a una persona rápidamente como si se le lanzara una flecha, red... y se dice "du". El que ha sido señalado señala a otra persona y así hasta que están todos. Luego se repite en el mismo orden. Para ver quién ha salido ya, a quién le ha tocado, se puede tener la mano alzada.

2i) Lo mismo pero yendo hacia donde está la persona. Así van rotando sitios.

2j) También hacer lo mismo pero andando como un personaje de cuento (todo igual hasta que se dice "stop" y se cambia de figura). O cada uno hace lo que quiera, anda como quiera. Dos veces. La segunda vez, por ejemplo, se anda como el animal o personajes que le señala a uno.

3. ALGUNOS EJERCICIOS PARA ENTRAR EN CALOR

3a) Los niños andan en línea recta por el cuarto y no pueden hacer curvas sinuosas o torcer antes de llegar al final (a la pared, por ejemplo), o al revés, sólo pueden andar haciendo curvas sinuosas, sin ángulos rectos.

3b) Los niños andan en línea recta con un objetivo determinado al que se dirigen, por ejemplo lo señalan con el dedo y van directos hacia él. No pueden cambiar el rumbo hasta que hayan llegado, pero no pueden chocarse con otros niños.

3c) Andar de distintas maneras: para atrás, como un animal, a cámara lenta...

3d) Hacer carreras a cámara lenta: a ver quién es el último.

3e) Encuentros con otros niños. Van andando y cada vez que se encuentran con otro niño cara a cara tienen que hacer algo: chocar los cinco, abrazarse, dar una vuelta alrededor del otro... o asustarse y alejarse rápidamente, por ejemplo.

3f) Se limita el espacio de alguna forma (imaginaria o poniendo obstáculos) y ellos tienen que andar deprisa, como si tuvieran mucho agobio, pero sin chocarse con los otros.

3g) Se divide el espacio en varios campos. En cada campo hay que andar de una forma: con ira, con alegría, con tranquilidad, con prisa, etc.

3h) Todos andan por el cuarto y deben fijarse los unos en los otros. Cuando la profesora lo dice, cierran los ojos y se quedan parados. La profesora les hace preguntas de observación: *¿dónde está Manuel? ¿Qué pone en la camiseta de María? ¿De qué color son los zapatos/es el pelo de...?*

3i) Unos caminan hacia arriba, de pie, y otros por el suelo, a gatas, o arrastrándose... Cada vez que se tocan, sea intencionadamente o no, cambian: los que iban por el suelo se levantan y comienzan a andar de pie y viceversa.

3j) Para presentarse: *Soy... y soy un/una...* (se representa algo que empiece por la inicial de su nombre). El resto repite: *Es... y es un/una...*

4. EJERCICIO DEL ESPEJO

Los niños forman parejas y uno de ellos comienza a moverse lentamente. El otro lo imita como si fuera su espejo. Pueden ser sólo las manos, la cara, el cuerpo entero...

5. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

5a) Ejercicio de andar y representar un sentimiento negativo o positivo cuando se encuentran con alguien. Si se tratan los negativos hay que hablar de ello después.

5b) Un niño representa un sentimiento o una emoción con su mímica (alegría, tristeza...) y señala a otro hacia el que se dirige. El otro debe imitarlo e ir hacia otro. Al cabo de un rato o cuando la profesora lo diga se cambia el sentimiento.

5c) Un niño representa un sentimiento y los demás deben adivinar cuál es.

5d) Un niño representa un sentimiento y los demás imaginan qué diría la persona que se encuentra en ese estado de ánimo: *me pasa esto...*

5e) Un niño adopta una postura determinada que represente un estado de ánimo. Los otros niños intentan pensar en cómo se encontraría la persona que adopta esa postura. Se puede hablar luego de cómo influye el tomar una postura u otra para sentirse de una manera.

5f) Todos eligen a una persona a la que se va a señalar, aislar y en cierta forma discriminar. Luego hay que hablar de cómo se han sentido esa persona y las demás. También se puede hacer con acciones positivas: acoger a una persona que está sola, ofrecerle compañía, etc.

5g) Todos los niños representan un sentimiento a la vez.

5h) Juego del sí o no. Por parejas uno dice sí y el otro no, cambiando la forma (educadamente, con rabia, de broma, ligando...). Luego se habla sobre si alguien ha conseguido imponerse, de si ha sido más fácil decir sí o no, etc.

5i) Juego del *si tú dices.... yo digo...* Comienza un niño que dice: *Yo digo...* y hace un gesto o un movimiento determinado (por ejemplo abrir los brazos como para abrazar el mundo). Se dirige a otro niño con ese movimiento. Ese niño dice: *Si tú dices* (repite el movimiento del otro niño), *yo digo* (hace otro movimiento). Al decir esto mira a otro niño, que tiene que repetir el juego y así sucesivamente hasta que les haya tocado a todos los niños.

6. MEDIOS DE COMUNICACIÓN

6a) Juego del teléfono escacharrado pero con un movimiento en lugar de con una frase. Todos tienen los ojos cerrados menos el que está traspasando el movimiento, el que lo recibe y el que lo ha traspasado antes, si quiere, para ver cómo sigue su movimiento. Al final se ve qué ha cambiado.

6b) Un niño guía a otro que tiene los ojos cerrados y lo lleva hacia cinco objetos que hay en el cuarto. El que tiene los ojos cerrados los palpa. Después abre los ojos y tienen que encontrar o reconocer los objetos que ha palpado en el orden en el que los palpó con los ojos cerrados.

6c) Una variante es un fotógrafo con su cámara. El fotógrafo lleva a su cámara con los ojos cerrados y cuando quiere fotografiar algo deja la cámara en el lugar adecuado, coloca su cabeza hacia arriba o abajo y le da un golpecito en la cabeza. La cámara tiene que abrir y cerrar los ojos rápidamente, como una cámara de fotos. Esto se repite cinco veces. Al final, el niño que ha sido cámara tiene que decir qué es lo que ha visto.

7. OBJETOS

7a) Cogen un objeto (por ej., un lápiz) y uno piensa qué cosas tienen una forma parecida (por ej., un espagueti) y hacen mímica con lo que se imaginan. Los otros tienen que adivinar de qué se trata.

7b) Lo mismo pero haciendo algo con el objeto como si fuera otra cosa. Los otros adivinan qué es.

7c) Por parejas se reparten papeles con electrodomésticos y los otros tienen que adivinar qué es.

7d) Se piensa en un objeto determinado y se hace como que se le da al siguiente. Se va pasando en cadena. Tienen que adivinar de qué objeto se trata (un anillo, un plato muy caliente...). Si no lo adivinan se dice qué era y se vuelve a repetir el ejercicio.

8. ESCENAS

8a) Unos representan una escena y los otros le ponen el diálogo (para más mayores)

8b) Escenas muy cortas que luego hay que repetir a cámara lenta o para atrás. OJO: ¡Comenzar con cosas muy sencillas! Si se les da bien se puede gritar "stop" o algo así y tienen que cambiar de atrás a adelante una y otra vez o rápido o lento...

8c) Se piensa en dos actitudes o roles contrarios y cada niño adopta uno (se reparten papelitos, por ej.). Tienen que andar por el cuarto y encontrar a su contrario.

8d) Para más avanzados: Dos representan una escena (también con diálogo) y se dice "stop" y se quedan en cámara fija. Viene otro y sustituye a uno. Tiene que seguir con otra escena según la mímica que han hecho y que podría servir para otra escena.

9. DISFRACES Y TELAS

9a) Tienen que disfrazarse de una cosa y representar el papel de lo que se han disfrazado.