

LA BALDUFA – mm

Sara Ruiz

Gi-ra que gi-ra gi-ra que gi-ra gi-ra que gi-ra cau! cau! la bal - du-fa la bal-du-fa la bal-du-fa gi-ra,i cau! la bal - du-fa la bal - du-fa gi-ra que gi-ra cau!

Adaptación al castellano:

Gira que gira, gira que gira, gira que gira y ¡cae!

La peonza, la peonza, la peonza gira y ¡cae!

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Este recitado es muy interesante para percibir con nuestro cuerpo la sensación de la métrica irregular par contrapuesta a la sensación de la métrica doble, y nos puede inspirar para multitud de juegos y actividades de movimiento que nos ayuden a enfatizar estos cambios métricos. He aquí algunas propuestas:

ACULTURACIÓN

Los adultos sentados con las piernas estiradas, nos colocamos el bebé en el regazo, cara a cara y cogiéndole de las manos. En la primera parte del recitado, de métrica irregular, hacemos movimientos circulares con el bebé sobre nuestras rodillas ligeramente elevadas, y en el compás 4 abrimos las rodillas para dejar caer un poquito al bebé entre nuestras piernas. En la segunda parte, en métrica doble, seguimos el macropulso haciendo pequeños rebotes con el bebé en nuestras rodillas, y volvemos a abrir las rodillas cada vez que el recitado lo indica diciendo “cau” (cae). En los 2 compases finales, volvemos a hacer los movimientos circulares de girar y caer.

IMITACIÓN

Con pañuelos, seguimos los movimientos que nos va indicando el recitado. En la primera parte, giramos los pañuelos, explorando diferentes niveles en el espacio (alto-medio-bajo), y los lanzamos cuando decimos “cau”. En la segunda parte, sacudimos los pañuelos en el aire siguiendo el macropulso, y los lanzamos en el último compás.

ASIMILACIÓN

De pie, con un hula-hop, seguimos con una actividad parecida: Los niños dentro del hula-hop, lo hacen girar en la primera parte, dejándolo caer en el suelo cuando nos lo indica el recitado. En la segunda parte, con el aro en el suelo, hacen pequeños saltitos siguiendo el macropulso, y aprovechamos los dos compases finales para practicar la coordinación del salto, preparando un salto con desplazamiento en el penúltimo compás, para aterrizar fuera del aro coincidiendo con el último compás. También se pueden hacer juegos girando el hula-hop como si fuera una peonza.