

Dance Freeze Activity

This game is a great way to get the giggles and wiggles out with youth. Can be done in a living space or outdoors if speaker is available. This game promotes social skills in finding comfort with dancing around others and self-management of movement.

What Materials You'll Need

- Speaker or way to play music

Activity Time

15 minutes

Instructions

1. Find or compile a playlist or album of songs to groove to
2. Start the first song and encourage all participants to dance
3. Spontaneously, (30 seconds to a minute into the song) pause the music and say "freeze"
4. Start the music back and continue this cycle changing through songs as you see fit
5. This game can be augmented by adding poses to the freeze segment kind of like charades (ex: freeze like a dog, freeze like a dolphin, freeze like a ballerina, freeze like a fire fighter, etc.)
6. End the game whenever you feel like participants have gotten out the wiggles, giggle, and had fun. Go over the reflection questions to wind down

Reflection Questions

- What was your favorite song?
- Can you strike your favorite pose again?
- What was difficult about freezing?



Actividad Baile Congelado

Este juego es una excelente manera de sacar risitas y meneos de tus jóvenes. Puede hacer en la comodidad de tu casa o al aire libre si el altavoz está disponible. Este juego promueve las habilidades sociales para encontrar consuelo bailando alrededor de otros o bailando solo.



Qué Materiales Necesitarás

- Vocina o manera de tocar musica

Tiempo de Actividad

15 minutos

Instrucciones

1. Encuentra o forma una lista de canciones para bailar.
2. Comienza con la primera canción y anima a tus participantes a bailar.
3. Espontaneamente , (30 segundos a un minuto en la canción)pausar la música y “detente”.
4. Comienza la música de nuevo y continúa este ciclo cambiando las canciones que crees conveniente.
5. Este juego se puede aumentar agregando segmentos de poses
(etc. se congela como un perro, congela como un delfín, congela con una bailarina, congela como bombero, etc.)
6. Termina el juego cuando sientas que tus participantes sacaron sus risas y meneos y se divirtieron. Repasar las preguntas de reflexión para relajarse.

Preguntas de Reflexión

- Cuál fue tu canción favorita?
- Puedes volver a hacer tu pose favorita?
- Qué fue lo difícil del Congelamiento?