

372.86

M385

Enrique J. Martínez López

M^a Luisa Zagalaz Sánchez

RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL MEDIANTE COREOGRAFÍAS



CONTIENE DVD
CON COREOGRAFÍAS



113

Ritmo y Expresión Corporal mediante Coreografías

Incluye **DVD** de 10 coreografías

Emilio J. Martínez López
M^a Luisa Zagalaz Sánchez

BIBLIOTECA
Héctor González Mejía



Comfenalco
ANTIOQUIA



España

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 00 34 93 323 33 11
Fax: 00 34 93 453 50 33
www.paidotribo.com
paidotribo@paidotribo.com

Argentina

Editorial Paidotribo Argentina
Adolfo Alsina, 1537
Buenos Aires (Argentina)
Tel.: (541) 1 43836454
Fax: (541) 1 43836454
www.paidotribo.com.ar
paidotribo.argentina@paidotribo.com

México

Editorial Paidotribo México
Pestalozzi, 843
Col. Del Valle
México D.F.
Tel.: (525) 5 55 23 96 70
Fax: (525) 5 55 23 96 70
www.paidotribo.com.mx
paidotribo.mexico@paidotribo.com

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Diseño de la cubierta: David Carretero

© 2007, Emilio J. Martínez López

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

1ª reimpresión de la 1ª edición
ISBN: 978-84-8019-841-7
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic S.L.

372.86
M385

Introducción.....	7
1º Estructura del libro y DVD.....	11
2º Composición del ritmo.....	13
2.1. El Pulso.....	14
2.2. El Tempo.....	14
2.3. El Acento.....	15
2.4. El Compás.....	16
3º Proceso Didáctico de la coreografía.....	17
3.1. La Frase musical.....	17
3.2. Pasos previos a la ejecución.....	19
3.3. Aspectos motrices a tener en cuenta durante el aprendizaje.....	20
3.3.1. Número de segmentos implicados en la coreografía.....	20
3.3.2. Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.....	21
3.3.3. Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.....	21
3.3.4. Bases de sustentación sobre las que realizar los movimientos.....	21
3.3.5. Lado corporal con el que se realiza el movimiento.....	21

6°.	Coreografía nº 3 – Baila como Balú.	63
6.1.	Datos técnicos.	63
6.2.	Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza.	65
6.3.	Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso.	66
7°.	Coreografía nº 4 – Moulin Rouge.	81
7.1.	Datos técnicos.	81
7.2.	Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza.	83
7.3.	Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso.	84
8°.	Coreografía nº 5 – Desenchanté.	111
8.1.	Datos técnicos.	111
8.2.	Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza.	113
8.3.	Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso.	114
9°.	Coreografía nº 6 – Grease.	133
9.1.	Datos técnicos.	133
9.2.	Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza.	135
9.3.	Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso.	136
10°.	Coreografía nº 7 – Dos gardenias.	157
10.1.	Datos técnicos.	157
10.2.	Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza.	159
10.3.	Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso.	160
11°.	Coreografía nº 8 – Streptees.	171
11.1.	Datos técnicos.	171
11.2.	Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza.	173

Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

11.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso.	174
12°. Coreografía nº 9 – Livin´ a lie.....	185
12.1. Datos técnicos.	185
12.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza.	187
12.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso.	188
13°. Coreografía nº 10 – Palmadas y chasquidos.....	205
13.1. Datos técnicos.	205
13.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza.	207
13.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso.	208
Bibliografía	213

Es curioso observar cómo la introducción de música en un contexto de actividad física (gimnasio, clases de educación física, etc.) genera un ambiente cálido y positivo que refuerza esa misma práctica mejorando el rendimiento. Más aún, si las acciones motrices las asociamos al ritmo de una melodía, se favorece una motivación especial en el participante sea cual sea la edad. Igualmente, todo ello se vería acrecentado formidablemente si estos movimientos que en un principio podrían corresponderse a una danza individual (a fin de cuentas bailar en una discoteca es un gesto individualizado llevado a cabo colectivamente) se generalizan y crean un grupo interrelacionado con movimientos paralelos, llegando a formar una coreografía.

Probablemente, si se han superado los primeros obstáculos con ejercicios previos de desinhibición en el grupo, predisposición y motivación, la práctica de una coreografía va a ser del todo positiva. Y aunque tradicionalmente estas actividades estaban asociadas al sexo femenino, está comprobado que, dirigido adecuadamente, el gusto por la participación es el mismo en ambos sexos, pues fomenta dos motivaciones: Una cotidiana promovida por la misma práctica repetitiva, y otra de carácter básico dirigida hacia la competición que conlleva la auto-superación y trabajo en equipo. Esta última estaría culminada por la posibilidad de representar una actuación ante un público.

Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

Y es que la danza, en cualquiera de sus dimensiones (ocio, artística, terapéutica o educativa) presenta un enorme universo de posibilidades expresivas, físicas, psíquicas y emocionales, contribuyendo a la relajación, eliminación de estrés, divertimento, colaboración y autoconfianza. En definitiva, es un camino perfecto hacia la socialización de los participantes.

Conforme avanza la edad del niño, éste puede realizar un aprendizaje de acciones motrices que implican una mayor dificultad. En este sentido hay que respetar su desarrollo evolutivo, partiendo inicialmente del sencillo trabajo de las habilidades de carácter básico (desplazamientos, saltos y giros), para avanzar posteriormente en su perfeccionamiento; realizando acciones más analíticas y simultáneas que requieren de un desarrollo mayor de las cualidades físicas básicas, así como del equilibrio y la coordinación.

No es objetivo de este volumen iniciar al estudiante en un profundo conocimiento teórico de las estructuras rítmicas, sino ofrecer un material práctico que permita el entendimiento de éstas, debiéndose elegir cada una de las coreografías cuidadosamente según el nivel de alumnado, tal y como proponemos a continuación. En todo caso, lograr un grupo de alumnos con desarrollo expresivo y comunicativo se puede conseguir por medio de coreografías.

Uno de los aspectos básicos que se deben tener en cuenta al iniciar una coreografía es el de adaptar los movimientos a las características de la música. De forma significativa, podemos decir que entre los movimientos básicos que se pueden incluir en cualquiera de estas coreografías se encuentran los que se realizan durante el tiempo que dura un pulso y los que necesitan dos pulsos para completar el movimiento. Éstos son los llamados movimientos simples y dobles, respectivamente. Entre las primeras se encuentra la carrera y la marcha, y entre las segundas, todas aquellas que implican una acción doble de las extremidades, sobre todo movimientos de abrir, cerrar, acercamiento, alejamiento, etc. La coreografía entrará en un orden de mayor complejidad conforme incorpore movimientos que necesiten varios pulsos para completarse.

El desarrollo de las capacidades expresivas es el eje fundamental de un programa coreográfico. Su objetivo final es la educación del sentido cinestésico, que proporciona información del cuerpo en reposo y en movimiento. Este aumento de la propiocepción le permite al individuo un mayor conocimiento del cuerpo al poder expresarse mejor y así comunicarse con los demás.

El desarrollo de todas estas capacidades necesita de unas condiciones de práctica «especiales», ya que no todos los profesionales están dispuestos, o poseen, preparación para hacer de modelo en la enseñanza, o igualmente no disponen de ideas nuevas que puedan interesar a los participantes. Ésta es sin duda una de las razones más importantes que justifican la producción de este libro. Estamos convencidos de que actualmente existe una demanda social hacia la práctica de la danza, bailes de salón, regionales y populares, así como hacia el movimiento coreográfico.

Las pretensiones de este libro no son ambiciosas en cuanto a conocimientos teórico-técnico-musicales. Ahora nos preocupa en mayor medida la amplia masa de población juvenil interesada en llevar a cabo actividades sociales de divertimento mediante la música, y que necesitan de contenidos elaborados así como los conocimientos rítmicos y motrices básicos que en este momento aportamos.

Para la elaboración de este trabajo ha sido necesaria la participación de muchos colaboradores, sin la cual éste habría sido imposible. Es el momento de demostrar nuestro agradecimiento a todos ellos, felicitándoles por su dedicación, entrega y optimismo, y a los que a continuación queremos recordar. A todos ellos, muchas gracias:

ANGUIANO GÓMEZ, DEMETRIO
AYALA HERRERA, ISABEL
BLANCO WASMNER, CARMEN
BLÁZQUEZ PALACIOS, MARTA
BUSTOS PÉREZ, JUAN JOSÉ
CAMACHO GALLEGO, FCO. JAVIER

Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

CAÑADAS RUÍZ, GABRIEL
CARRASCO BUENO, M^a JOSÉ
CARRASCOSA LECHUGA, DAVID
CASANOVA LÓPEZ, M^a CONCEPCIÓN
CASTILLA RUÍZ, MARÍA
COBO VALDIVIA, TOMÁS
DEL RÍO CORTES, ALFONSO
DELGADO CÁRDENAS, M^a JOSÉ
FERNÁNDEZ DE LA PARRA, ROSA M^a
FUENTES ESTEPA, BEATRIZ
GARCÍA DÍAZ, MACARENA
GARCÍA FERNÁNDEZ, EUGENIA
GARCÍA GONZÁLEZ, ROCÍO
GARCÍA LÓPEZ, JUSTO
GERMAN NAVIDAD, MARIELA
GERRERO AYLLÓN, JESÚS
GÓMEZ CORTES, PAQUI
HERNÁNDEZ CUBILLA, M^a JOSÉ
HIDALGO LÓPEZ, ARACELI
HUETE SÁNCHEZ, ANDRÉS
LEÓN MARTÍNEZ, TONI
LÓPEZ BERMEJO, JULIA
MARTÍN PACHECO, ANTONIO
MARTÍNEZ LÓPEZ, ALBERTO
MARTOS GARCÍA, BELÉN
MELÉNDREZ LORITE, M^a AMPARO
MUNERA SORIANO, SONIA
NAVARRO SANTIAGO, ALEJANDRO
NIÑO MORAGO, JULIO
OBLARÉ MUÑOZ, ANA
ORTEGA RUEDA, ALEJANDRO
ORTEGA RUÍZ, DELFÍN
PUERTOLLANO AGUAYO, JOSE CARLOS
PULIDO JIMÉNEZ, ROCÍO
ROJAS OGAYAL, PEDRO
SÁNCHEZ CABRERA, MANUEL
SÁNCHEZ FERNÁNDEZ, M^a DEL ROCÍO
TESIAS MONTOYA, JOSE MANUEL
TORRES HIDALGO, SORAYA
UREÑA BARES, MILAGROS

El libro *Ritmo y expresión corporal mediante coreografías* incluye un DVD, soporte indispensable para la enseñanza de las coreografías.

El DVD contiene un programa interactivo que accede a un menú desplegable desde su PC o mediante el mando a distancia de la TV. Desde aquí puede seleccionar indistintamente cualquiera de las diez coreografías e, igualmente, si selecciona el primer panel, puede visualizar la película al completo sin interrupciones. La duración del DVD es de 45 minutos.



Menú principal del DVD, desde el cual se puede seleccionar cualquiera de las coreografías

El DVD funciona con *autoroom*, esto permite una apertura automática del menú principal tras introducirlo en el PC. En caso de error, es probable que su equipo no disponga del

software reproductor adecuado, o que sea necesario ejecutar la apertura desde «Mi PC» o desde el «Explorador de Windows».

La estructura del libro es eminentemente práctica, de forma que cada coreografía incluye un apartado de «Datos técnicos» indispensables para un conocimiento global. Igualmente, se adjunta una «Ficha informativa» que ofrece una información más concreta del grado de complejidad de la coreografía, diferenciando los aspectos motrices, cognitivos y expresivos del proceso de enseñanza. En función de esta tabla podemos asignar una coreografía a un grupo de edad así como su preparación previa determinada, y calcular el tiempo de aprendizaje.

Debido a la complejidad de algunas coreografías, se ha decidido incluir en el texto los fotogramas temporales de cada una de ellas. Esto ayudará a conocer la técnica de cada movimiento así como el momento exacto de su ejecución.

Aunque el verdadero ritmo es innato en la persona, y el ser humano lo lleva implícito en su vida natural (desde el latido del corazón o respiración al movimiento de andar, subir escaleras, etc.), la comprensión de éste y de sus elementos va a permitir introducirnos en diversas formas de expresión corporal que favorecen la comunicación interpersonal. Una de las formas de comunicación y expresión más ricas es la danza, que aprendida y escenificada en forma de coreografías, reúne los principales requisitos de interacción grupal, desde la desinhibición y motivación, hasta el desarrollo de las principales capacidades expresivas, cognitivas y físicas, que favorecen la integración y socialización del individuo.

La estructura del ritmo está formada por:

- El pulso.
- El tempo.
- El acento.
- El compás.

2.1. El Pulso

La palabra pulso deriva de la pulsación y, originariamente, hace referencia a los latidos de una arteria o al movimiento periódico de un fluido. Se viene a definir en la acción musical y popularmente como «los golpes de la música». En realidad, son los tiempos o pulsaciones regulares que se suceden durante toda la melodía. A la repetición de estos tiempos mantenidos de forma invariable durante toda una «canción» se le llama **ritmo base** y éste es el responsable de mantener el grado de continuidad de los movimientos de una danza.

Sobre todo en la iniciación, se debe elegir la música apropiada (jazz, pop, etc., nunca música clásica) que permita distinguir el pulso de forma sencilla y clara. Esto facilitará una mayor concentración en las acciones motrices asociadas a la melodía.

2.2. El Tempo

Voz italiana que significa tiempo y se refiere a la velocidad de ejecución de una obra. En la música occidental, las canciones de los distintos oficios y sus cadencias, destinadas a unificar un movimiento colectivo, proporcionaron los primeros ejemplos de tempo. Desde la primera mitad del siglo XVI, el tempo dependió del valor dado a la unidad de tiempo de una medida. La división de los tiempos se regulaba según los ritmos humanos (ritmo de los pasos, ritmo cardíaco), así como según los ritmos de los bailes y de los que tradicionalmente se conocía el movimiento. Estas referencias demasiado aproximativas fueron sustituidas durante el siglo XVII por el cálculo de la unidad de tiempo mediante un péndulo primero y un cronómetro después; antes de basarse en el tiempo de los relojes. Después de la invención del metrónomo, las indicaciones de los tempos ya figuraron en las partituras, si bien éstas representaban tiempos medios modulables por intérpretes. Así pues, el tempo puede variar sensiblemente de velocidad aun con una misma indicación, por lo que sigue siendo la base de los problemas de interpretación, ya que de él depende el carácter de una música.

Operativamente, el tempo musical indica la velocidad de la música mediante el número de pulsaciones de una melodía por minuto. Es decir, la frecuencia media del pulso musical, que va a determinar la intensidad de la ejecución. Cuanto mayor sea el número de pulsos o beats por minuto, en mejor forma física tendrán que estar los sujetos que realizan las coreografías, ya que las acciones motrices se harán a mayor velocidad y, por consiguiente, con menor tiempo de recuperación. Un ejemplo claro lo tenemos en el aeróbic, cuya función es la de mejorar las cualidades físicas del individuo, sobre todo en cuanto a resistencia muscular y cardiovascular. La música indicada para este fin (aproximadamente entre 120 y 160 beats) expresa claramente el número de beats por minuto. En función de esto se ajusta su uso según el grado de entrenamiento previo o la edad de los participantes.

2.3. El Acento

La noción de acento pasó de la música vocal a la instrumental. Indica la intensidad dada a los sonidos esenciales de una línea melódica o de una estructura rítmica respecto a la tonalidad, al ritmo, y al volumen de los sonidos. A menudo, la melodía está modelada a base de una alternancia de acentos fuertes y débiles. En el mundo clásico, el acento es de naturaleza musical y consiste en una elevación de la voz en la sílaba que lo lleva.

El verdadero objetivo del acento musical es el de indicar modificaciones que deben de imprimirse al sonido de los instrumentos o a la voz, para dar a la música toda su expresión y colorido sin abusar de su empleo para no caer en exageraciones.

Bastaría con decir al inicio del aprendizaje, que no todos los pulsos de una melodía se reciben con una misma intensidad, sino que unos reciben un mayor apoyo o suenan más fuerte (pulsos fuertes) que otros (pulsos débiles). Diferenciar estos pulsos es importante porque, de forma general, parte de la estructura de una canción (dividida en frases musicales) se inicia en un pulso con acento fuerte.

En este sentido, para favorecer su comprensión se debe comenzar eligiendo una música con pulsos muy marcados y tempo lento.

2.4. El Compás

Es cada uno de los períodos de tiempo iguales en el que se enmarca el ritmo de una frase musical. En un pentagrama, el espacio donde se describen todas las notas correspondientes a un compás se limita por cada lado con una línea vertical.

El término compás representa la expresión artificial del hombre por dividir la música en tiempos o unidades constantes para que se pueda comprender el ritmo.

El compás se divide en tiempos y éstos a su vez en partes. Según el número de tiempos, el compás puede ser binario, ternario o cuaternario. De otra manera se podría explicar la organización de pulsos para formar diferentes estructuras, de forma que la agrupación de pulsos fuertes y débiles, y por este orden, (Uno-Fuerte, Dos-Débil; Uno-F, Dos-D, etc.), formaría una estructura binaria; la agrupación de tres pulsos que comienza con un fuerte y seguido de dos débiles (Uno-F, Dos-D, Tres-D; Uno-F, Dos-D, Tres-D; etc.), estructuraría un ritmo ternario, el cual está siempre presente en las melodías clásicas de vals; y, por último, la agrupación de cuatro pulsos comenzando por uno fuerte seguido de uno débil y uno fuerte nuevamente precediendo a uno débil (Uno-F, Dos-D, Tres-F, Cuatro-D; Uno-F, Dos-D, Tres-F, Cuatro-D; etc.), forma una estructura de ritmo cuaternario.

La formación musical escolar temprana desde los ciclos inferiores de la educación primaria, permite que los alumnos posean los conocimientos básicos para su iniciación en la práctica de acciones motrices por medio de coreografías. En todo caso, se debe tener en cuenta el repasar y comprobar la comprensión real de los mismos sobre las diferencias de los dos compases más usuales en las coreografías: el binario y el cuaternario.

Desde el punto de vista didáctico, es fundamental comprobar los conocimientos musicales y rítmicos previos del grupo y ofrecer, en su caso, un breve repaso de los componentes del ritmo, sobre todo el concepto de frase musical. Esto es conveniente en buena medida para comprender las partes o subdivisiones de la melodía, así como los enlaces. Igualmente, cada sujeto podrá seguir la coreografía impresa (y anotar las frases musicales) en el libro para practicar y repasar de forma autónoma correctamente.

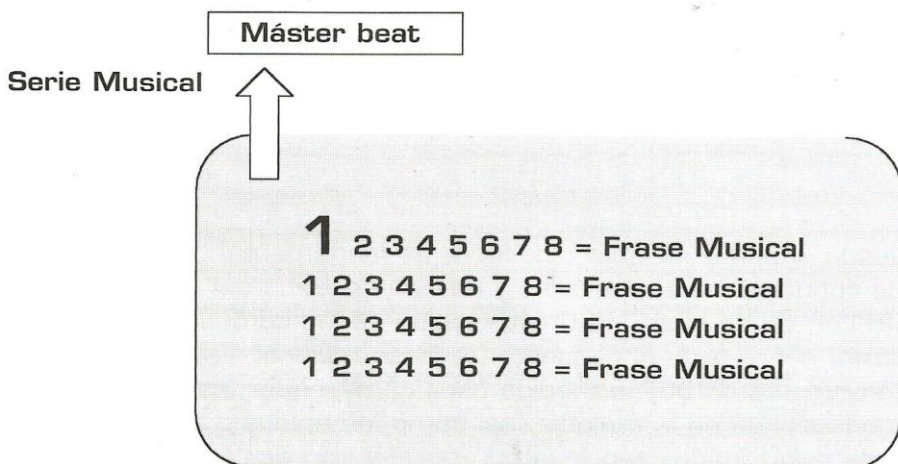
3.1. La frase musical

Una vez conocidos los componentes del ritmo (pulso, tempo, acento y compás), para asociar acciones motrices a una determinada melodía se deben organizar los pulsos de ocho en ocho. Cada agrupación de estos ocho pulsos se llama **frase musical** y, por consiguiente, una canción estará formada por una consecución de frases musicales.

Dicho esto, habría que decir que los diferentes movimientos que conforman una coreografía deberían iniciarse al comienzo de una frase musical y como norma, debido a posibles desajustes rítmicos en los cambios de acciones motrices, nunca en la mitad de una frase musical (por ejemplo en el pulso 5º).

¿Y cómo se sabe cuándo comienza una frase musical?

Aunque para el principiante puede resultar imperceptible, tras un período de escucha de la melodía se aprecia que el primer pulso de cada frase musical es más fuerte que los siete restantes.



Distribución de pulsos en Frases y Serie Musical.

En los estudios más recientes de la Escuela Sueca, Mónica Beckman (1963) introdujo la gimnasia jazz, incluyendo música afro y jazz en las clases de educación física, lo que posteriormente evolucionaría hacia la gimnasia aeróbica y aeróbic. Paralelamente, la música se ha adaptado y acomodado a las demandas de ritmo, con frases musicales marcadas y una distribución más amplia que permite, sobre melodías de larga duración (entre 5 y 8 minutos), agrupar a su vez cuatro frases musicales conformando una serie musical. De igual modo, el pulso de inicio de la primera frase musical (de los 32 pulsos de la serie musical) sería de mayor acentuación, denominándose máster beat.

3.2. Pasos previos a la ejecución

El presente volumen incluye un DVD interactivo para visualizar la ejecución completa de cada una de las 10 coreografías.

Según nuestras experiencias, la utilización de este material debería realizarse por este orden:

- 1º Desde una posición relajada (sentado o tumbado), reproducir varias veces el DVD y escuchar la música de la coreografía sin visualizarla. Esto facilitará al alumno concentrarse en la música exclusivamente, profundizando en los aspectos rítmicos (velocidad e intensidad del pulso, compás, etc.).
- 2º Instar al grupo a que baile libremente intentando seguir el ritmo de la música.
- 3º Animar a los participantes a crear acciones motrices básicas de danza (desplazamientos, giros, balanceos, etc.) y mantenerlos invariablemente durante cada frase musical, cambiando de movimiento cada vez que empieza una nueva frase.
- 4º Visualizar la coreografía en el DVD pero sin sonido. Al principio puede parecer un poco pesado o aburrido, sin embargo, influiremos en concentrar su atención en las acciones motrices, liberando su atención de la necesidad de asociar el movimiento a un ritmo musical. A su vez, podrá valorar el número de acciones motrices y la complejidad en su conjunto, permitiendo al participante hacerse una idea global de lo que se va a solicitar.
- 5º Escuchar y visualizar el vídeo en su estado natural. Se debe de ver nuevamente completa, e inducir previamente al alumno hacia su capacidad de asociar acciones motrices al ritmo de la música.

Este sistema de trabajo permitirá a muchos docentes, monitores y animadores, poner en práctica actividades

socioculturales sin tener que servir expresamente de modelos ante el grupo.

La puesta en práctica de una coreografía implica, en primer lugar, movimiento. De forma general, estas posibilidades se complementarían con diferentes tipos de desplazamientos, saltos y giros. Teniendo en cuenta que cualquiera de ellos se podría realizar con diferentes trayectorias o alturas, con la utilización de diferentes materiales o en diversos espacios, así como de forma individual o acompañada, todo ello también con la posibilidad de llevarlo a cabo en diferentes velocidades.

Cada coreografía posee unas características peculiares que es necesario conocer previamente a su enseñanza. Hemos decidido asociar a cada coreografía una ficha de valoración sobre los aspectos relacionados con el movimiento, capacidad expresiva y capacidad cognitiva, y necesaria para la ejecución. Éstas van a determinar en buena medida el grado de dificultad del proceso, así como el método más adecuado para su enseñanza. Hemos decidido adaptar la clasificación llevada a cabo por Viciano y Artega (1999), considerando que esta estructura nos permite precisar en cada coreografía un grado de complejidad respecto a las cualidades anteriormente citadas y que todo ello puede ser de utilidad al lector, sobre todo en los niveles iniciales.

3.3. Aspectos motrices a tener en cuenta durante el aprendizaje

3.3.1. Número de segmentos implicados en la coreografía

Está mediatizado considerablemente por el nivel inicial del ejecutante. Cuanto más segmentos corporales participen en la acción, siempre que no se lleve a cabo de una forma global o de forma grosera (y tengan una acción disociada de los demás miembros), más dificultad tendrá esta acción.

3.3.2. Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía

Está relacionado con el desarrollo evolutivo del sujeto, así como su capacidad para memorizar diferentes acciones y su sucesión. En este sentido, cuanto mayor sea el número de veces que se repita el movimiento durante la coreografía, más facilidad tendrá el participante para retener mentalmente su ejecución.

3.3.3. Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan

Su complejidad estará en función del estado de madurez del participante, ya que cualidades como la coordinación o el equilibrio van consolidándose notablemente con la edad. Igualmente, intervendrá de manera destacada el nivel inicial y la forma física del ejecutante.

3.3.4. Bases de sustentación sobre las que realizar los movimientos

Hace referencia a la posición corporal así como a la superficie de apoyo durante los desplazamientos y giros. La complejidad se verá acentuada en aquellos casos que requieren el apoyo con una sola extremidad, en posiciones elevadas, y en todos aquellos casos en el que la proyección del centro de gravedad no se encuentre sobre la superficie de apoyo.

3.3.5. Lado corporal con el que se realiza el movimiento

Sólo el sujeto ambidiestro puede ejecutar acciones motrices de dificultad hacia ambos lados, derecho e izquierdo, con la misma calidad. De forma general se suplementa esta carencia con mucho entrenamiento. Así, durante el aprendizaje, es importante recordar que el lado dominante de habilidad de



todos los participantes no tiene que ser el mismo, ni coincidir con el del profesor. Por tanto, se debe incidir en el trabajo de lateralidad dedicándole un tiempo especial al lado débil.

El grado de complejidad se agravará en función de la cantidad de movimientos (desplazamientos, giros, etc.), así como del número de segmentos implicados en acciones motrices hacia ambos lados.

3.3.6. Variación de los sistemas de referencia

El comienzo de toda coreografía parte de una posición inicial. A su vez, esta situación se enmarca espacialmente respecto a otras, y éstas pueden ser de orientación hacia el público, situación sobre el escenario, posición respecto de los compañeros, etc. Todas éstas suponen una referencia para el ejecutante, que variará a su vez a medida que avanza la coreografía y se producen cambios a nivel corporal, espacial y temporal. Mantener siempre el control sobre los sistemas de referencia permite la orientación adecuada en cada ejecución, y en función de la cantidad y variación de los mismos se agudiza el grado de complejidad de una coreografía.

De cara al aprendizaje es muy acertado que el modelo se sitúe espacialmente hacia el mismo sentido que los aprendices (de espaldas a los participantes), de forma que la percepción de orientación facilitará la dirección del movimiento, minimizando los problemas de lateralidad.

3.3.7. El tempo de la música

El tempo indica la velocidad de los pulsos musicales, es decir, el número de pulsos que se producen en la melodía por minuto. Si la velocidad de la música es mayor, los períodos de descanso se reducirán, al igual que la capacidad de recuperación, provocando así un desarrollo físico del participante, sobre todo respecto al nivel de resistencia muscular y cardiovascular. Sin embargo, el aumento de la velocidad en las acciones motrices

va asociado generalmente a una disminución de la amplitud y precisión en los movimientos, aspecto muy importante que aumenta el grado de complejidad de la coreografía.

Por ejemplo, la llamada danza aeróbica, o aeróbic, se pone en práctica con movimientos globales y a un alto número de beats por minuto (entre 140 y 160). En la mayoría de los casos, el objetivo que se desea conseguir es la mejora de la resistencia aeróbica del participante, quedando en un segundo plano la precisión de los movimientos o las aportaciones expresivas de los mismos.

3.3.8. Regularidad y acentuación de la música

Es una característica relevante de una melodía, sobre todo en los períodos de inicio en estas disciplinas de danza, y es que la continuidad de la pieza musical permite enlazar multitud de acciones motrices sin interrupciones. Los ritmos más usuales y llevaderos para la adaptación de movimientos a una melodía están determinados por compases 4x4, 3x4, y 2x4. A su vez, si la acentuación de la música es regular y diferenciada, permitirá una consecución decidida en los diferentes movimientos.

En este caso, el grado de complejidad de una coreografía estará marcado, como hemos anotado anteriormente, por el tipo de compás de la música y su acentuación, sin olvidar la estructura interna de la canción, donde las frases musicales se suceden ordenadamente sin interrupción o silencios musicales.

3.3.9. Duración de la coreografía

El tiempo de duración de la melodía es otra variable más a la que hay que atender durante el proceso de enseñanza. Por un lado, si el objetivo de la coreografía es el desarrollo de las capacidades físicas, la duración del «baile» (en el caso del aeróbic) beneficiará la adquisición de un mejor estado de forma física, siempre que la intensidad este ajustada adecuadamente (hay que tener en cuenta que los posibles problemas físicos que

pueden aparecer durante esta práctica están en función de la intensidad más que en la duración del ejercicio).

Por otra parte, hay que contar con que una baja forma física y una coreografía de larga duración va a representar con seguridad un estado de cansancio, que repercutirá a su vez en una falta de precisión o amplitud en las acciones motrices, así como una incapacidad de actuación de las capacidades expresivas, quedando los movimientos sin estilo ni comunicación con el receptor.

3.4. Aspectos expresivos a tener en cuenta durante el aprendizaje

3.4.1. Implicación segmentaria expresiva

Si respecto al movimiento hablábamos del «número de segmentos implicados en la coreografía» de forma que, en la medida que participa un mayor número de segmentos y/o articulaciones se incrementa la complejidad del movimiento, en este caso hay que aceptar inicialmente que la realización del movimiento no implica capacidad expresiva. Es decir, un mismo gesto, desplazamiento, giro, etc., realizado de forma muy mecanizada o robotizada puede no comunicar nada o estar carente de expresión, consiguiéndose esto, sin embargo, una vez automatizado el gesto, y no dependiente ya de la memoria sino de la intuición, la expresión de la cara y segmentaria empezaría a tomar formas hacia el sentido de lo que queremos expresar a través del cuerpo. Conseguir esto es lo que los alumnos llaman «swim».

Evidentemente, éste es un paso más en la evolución del proceso de aprendizaje, que previamente ha debido pasar por los ajustes y adaptaciones en pro de la desinhibición de cada sujeto dentro del grupo.

Aunque no necesariamente, un mayor número de segmentos participantes permite una más amplia posibilidad de expresión, e

indudablemente vendrá a aumentar la complejidad de la ejecución.

3.4.2. Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza

Es un peldaño más en la expresividad del participante, haciendo referencia a la relación con los componentes del grupo que realizan la actividad y el colectivo espectador. En realidad, este aspecto no está implícito en ninguna estructura de coreografía en concreto, más bien forma parte del estado de ánimo e intercomunicación del participante con el entorno.

En este apartado, el grado de complejidad está en función de la cantidad y calidad de información que se quiere comunicar durante la coreografía, llegando su momento culminante cuando se consigue un estado de complicidad entre el participante, sus compañeros y los espectadores.

3.5. Aspectos cognitivos a tener en cuenta durante el aprendizaje

3.5.1. Memorización y retención

Que duda cabe que, a nivel cognitivo, la suma de aspectos a considerar, ya sea respecto al movimiento o la expresión, necesitarán de una capacidad de retención por parte del participante.

Aunque las aptitudes memorísticas son independientes en cada ejecutante y la acción del profesor tiene mucho que ver, a la hora de ordenar adecuadamente los contenidos y estructura para dirigir una evolución correcta en cuanto a la retención del alumno (introducir progresivamente el número de movimientos, practicar analíticamente las acciones motrices más complicadas, incluir repeticiones y descanso suficientes, reducir información que genere confusión o interfiera en la retención, etc.), cada

coreografía en sí posee un grado de dificultad o complejidad respecto a la retención. Ésta, qué duda cabe, tendrá mucho que ver subjetivamente con la edad, formación previa y/o motivación del participante. Sin embargo, ya de forma objetiva, las posibilidades de memorizar o retener cada secuencia de movimientos estará determinada por los aspectos ya vistos anteriormente, como la dificultad de los movimientos, el número de segmentos implicados, el tempo de la música, etc.

3.5.2. Toma de decisiones y resolución de problemas

Finalmente, toda puesta en escena de una coreografía requiere un espacio de decisión en cada participante. Por mucho que se automatice el proceso, las acciones individuales involucradas son innumerables, y promover este aspecto se hace necesario en el proceso educativo, debido a que ejerce un papel pedagógico importante como estimulador de la autoconfianza del propio sujeto.

Desde este punto de vista, el grado de complejidad de una coreografía está en función del número de decisiones y la velocidad en su actuación, manteniendo el ritmo durante cada movimiento y enlace teniendo además en cuenta el margen permitido a la improvisación con la contribución expresiva personal. En este último caso, determinadas estructuras coreográficas pueden presentar complejidades en cuanto al ritmo, compás o simultaneidad de acciones dentro del grupo que, en determinados casos, obligan al participante a improvisar y resolver problemas adecuadamente.

3.6. Selección de objetivos relacionados con el aprendizaje de prácticas coreográficas

Se expone a continuación un amplio listado de objetivos, todos ellos relacionados con la respuesta al aprendizaje de coreografías y asociados a adquisiciones a nivel motriz, cognitivo y expresivo. Se pretende en este caso influir positivamente hacia la práctica de estas disciplinas, justificando las múltiples

ventajas de estas vivencias sobre el desarrollo de la salud y la socialización del individuo. Tanto el profesional como el participante novel pueden elegir sobre estos objetivos, potenciando o incidiendo en aquellos que más contribuyan a su rentabilidad personal o las características del grupo.

Objetivos:

- Utilizar el movimiento de forma espontánea para dar respuesta a situaciones nuevas de comunicación favoreciendo la desinhibición grupal y personal.
- Conocer la importancia de los contenidos de la expresión corporal como elemento de ayuda a la propia desinhibición y cohesión con el grupo de trabajo.
- Utilizar el concepto de ritmo como elemento de ayuda para la realización de actividades de expresión corporal, estableciendo por tanto el aprendizaje de este concepto y su aplicación dentro de las sesiones de educación física.
- Utilizar las actividades físicas de ritmo y expresión como medio de comunicación.
- Mejorar la utilización del ritmo como base temporal para la realización de acciones motrices y expresivas.
- Buscar y conocer el «tempo» individual y colectivo.
- Conocer el aeróbic como forma de expresión y comunicación, así como sus posibilidades de comunicación y desarrollo físico.
- Utilizar el cuerpo como instrumento de expresión.
- Localizar y comprender en la música los pulsos, frases y series musicales.
- Adaptar los movimientos básicos a los pulsos de la música.
- Mejorar la coordinación rítmica.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

- Utilizar de forma creativa y autónoma los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, valorando y realizando distintos tipos de actividades expresivas.
- Desarrollar una actitud responsable y de respeto por los demás que favorezca un clima propicio para la libertad personal, el aprendizaje y la convivencia.
- Desarrollar el espíritu emprendedor, fomentando actitudes de confianza en uno mismo, sentido crítico, creatividad e iniciativa personal.
- Iniciarse en la valoración y en la producción estética de las diferentes manifestaciones artísticas, así como en la expresión plástica, rítmica y vocal (más global).

3.7. Metodología del aprendizaje coreográfico

Cada educador cuida la enseñanza de sus alumnos condicionando su esquema para que todos aprendan de forma correcta. Si algún alumno necesita una enseñanza más personal, el profesor deberá llevarla a cabo ralentizando el proceso lo necesario, por ejemplo, realizando los movimientos más cerca del niño o más despacio.

De forma general, el método de enseñanza más utilizado por su rapidez y efectividad es el sumatorio, el cual consiste en enlazar las diferentes frases de movimientos una vez se vayan aprendiendo. Por ejemplo, si las letras A,B,C y D corresponden a diferentes frases de movimientos de la coreografía que vamos a enseñar, las fases de aprendizaje se realizarían de la siguiente manera:

AAAA

BBBB

ABAB

CCCC

ABCC

DDDD

ABCD

Al trabajar en grupo se debe prestar mayor atención a aquellos alumnos que encuentren problemas en los ejercicios. Éstos suelen darse por bajo nivel de motivación, por no haber superado el proceso de deshinibición o simplemente porque les cuesta adaptarse a este tipo de ejercicios de ritmo. Aunque también podemos encontrar alumnos que dominan rápidamente la dinámica de movimientos y se encuentran desmotivados ante el bajo nivel de la actividad. En este caso se debe encontrar el punto medio para que el ejercicio sea favorable para todos.

Si los educandos son niños de corta edad, enfocaremos la actividad fundamentalmente hacia la manipulación y el juego. Serán actividades de dificultad progresiva y adecuada, favoreciendo logros que estimulen al alumno. La selección de la coreografía en este caso es de vital importancia, ya que una inadecuada exigencia de coordinación o excesiva atención y memorización puede derivar en desmotivación. Un elemento muy importante en la forma de trabajar con estos alumnos es la continua conexión con el trabajo en su aula, de forma que se produzca la mayor continuidad posible, adaptando los elementos del currículo que lo precisen y con la pretensión de alcanzar los objetivos programados para el ciclo.

En algunos casos es necesario trabajar con instrucción directa, sobre todo cuando no pretendemos que el niño experimente o aprenda por sí mismo, sino que aprenda algo que le mostramos de antemano. Para ello, el profesor deberá mostrar (con la proyección del DVD) las repeticiones que sean necesarias para que los alumnos puedan asimilar los movimientos. Si la práctica es en paralelo (todos delante del espejo) cada vez que se ensaye debe existir una rotación en las filas, es decir, se produzca un avance de todas las filas hacia delante, de forma que la segunda fila ocupe la primera posición y la que estaba en primer lugar

pase a la última. Ésta es una forma de permitir a todos los componentes trabajar en posiciones destacadas, evitando así la ocultación o retraso en el avance de los más cohibidos o desmotivados.

3.7.1. Estrategias de motivación

- Seleccionar la música adecuada, amena y divertida para el alumnado.
- Actitud positiva, apoyo constante y animación por parte del profesorado. Tener en cuenta que el optimismo es contagioso.
- Formación de juegos y ejercicios por parejas y grupos más que actuaciones individuales. Los alumnos pueden crear pasos en grupos que más tarde servirán para realizar la coreografía.
- Filmación de la actividad y su posterior proyección. A los niños les resulta gratificante ver su trabajo «por la tele».
- Puntuar los éxitos obtenidos durante el aprendizaje.
- Programación de concursos y demostraciones. Realizando una correcta evolución en el público, desde los mismos compañeros de baile, alumnos de otros cursos, padres y familiares, hasta finalmente, el público abierto.

3.7.2. Contenidos implicados en la coreografía

A continuación se presentan algunos de los contenidos básicos trabajados en el aprendizaje de coreografías:

- Aspectos perceptivos generales que influyen sobre la definición del esquema corporal, la orientación espacial y la lateralidad.
- Actividades tendentes a romper los bloques e inhibiciones personales.

- Actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
- Toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio próximo, espacio remoto, espacio social, etc.
- Conocimiento y diferenciación de los componentes del ritmo (pulso, tempo, acento, compás).
- Conocimiento de frase y serie musical.
- Actividades con combinación de distintos ritmos.
- Movimiento combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
- Tipos de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
- La salud desde el desarrollo y mejora de la condición física del individuo, sobre todo a nivel de resistencia muscular y cardiovascular.
- Las capacidades coordinativas y el equilibrio.
- Las habilidades motrices básicas como eje locomotor de los movimientos coreográficos.
- Actividades rítmicas destacando su valor expresivo.

3.7.3. Actitudes desarrolladas con el trabajo coreográfico

A continuación se presentan algunas de las actitudes básicas que el alumno puede adquirir con el trabajo de coreografías. Parte de este contenido puede incluir el profesor en su proyecto curricular.

- Valoración de la importancia de las actividades de comunicación por medio del lenguaje corporal que implican relación con los demás compañeros.
- Superación de los propios límites físicos y psicológicos respecto a la amplitud de movimientos nuevos llevados a

cabo de forma desinhibida, y a la amplitud de movimientos nuevos que se realizan con el tempo y el ritmo que son elementos clave de la comunicación.

- Disposición favorable hacia el trabajo de la imaginación a través de la expresión corporal y la elaboración y creación de escenas de comunicación utilizando la expresión corporal.
- Respeto hacia los compañeros durante las prácticas que conllevan la utilización del lenguaje corporal.
- Valoración de la importancia de conocer acciones y situaciones con ritmos y tempos determinados con el objeto de diferenciar los diferentes mensajes que puedan ofrecer.
- Toma de conciencia de la función socializadora de la utilización del lenguaje a través de la expresión corporal utilizando diferentes tempos y ritmos, que contribuye al enriquecimiento de la propia expresión.
- Comprensión de la importancia de la expresión corporal como enriquecimiento vivencial, y diseño de actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.
- Valoración de la importancia de los contenidos de la expresión corporal como elemento de ayuda a la propia desinhibición y cohesión con el grupo de trabajo.
- Respeto hacia la capacidad de expresión corporal y rítmica propia y de los compañeros.

3.7.4. Evaluación de la práctica coreográfica

Aunque el proceso de evaluación es muy personal y supeditado a numerosos condicionantes, preferimos aportar aquí un ejemplo que, sin duda alguna, cada profesor o monitor sabrá completar. Incluimos dos tipos de evaluación, siendo esta **continua** y **final**. De forma específica, los alumnos deben conocer los criterios de evaluación y compartir sus impresiones con el profesor y los compañeros, ya que todo trabajo en equipo

está permanentemente adaptado a las situaciones grupales. Buena parte de los criterios de evaluación estarán expresados en forma de «producciones», es decir, «ser capaz de». A continuación se presentan algunos criterios de evaluación. Según estos, el alumno o participante debe:

- Ser capaz de diferenciar entre pulsos débiles y pulsos fuertes.
- Ser capaz de diferenciar entre estribillo y estrofa por la música que escucha.
- Ser capaz de indicar el compás de la melodía.
- Ser capaz de anotar sobre el papel el tempo de la música.
- Ser capaz de seguir correctamente los ritmos con sonidos y movimientos corporales.
- Ser capaz de adecuar su desplazamiento a un ritmo, combinándolo con saltos y giros.
- Ser capaz de coordinar desplazamientos básicos al ritmo de la música.
- Ser capaz de memorizar la estructura y dinámica de la coreografía.
- Ser capaz de expresar sentimientos mediante sus movimientos corporales y faciales.
- Ser capaz de crear y realizar pasos de danza y baile adaptados a un ritmo.
- Ser capaz de participar y ejecutar danzas con pasos variados, coordinando el movimiento de brazos y piernas en cualquier tipo de desplazamiento.

La evaluación se hará de forma continua y estará encaminada a que los alumnos puedan comprobar sus errores y el modo de recuperarlos, intentando así fomentar el interés de los niños por su superación. La evaluación será más cualitativa que cuantitativa, evitando en todo lo posible la aparición de lagunas que reviertan negativamente en la recuperación.

En las estrategias de evaluación se debe incidir más en los conocimientos prácticos que en los teóricos, priorizando los objetivos y actitudes conseguidos a través de las clases prácticas. Es interesante hacer al alumno partícipe de su evaluación, permitiendo integrar procesos de auto y coevaluación, ya que implican un mayor aprovechamiento del efecto de retroalimentación, favoreciendo la motivación.



4.1. Datos técnicos


- **Música:** I'm the one you're looking for – (Head horný's)
- **Duración:** 5:14''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** 152 beat/minuto.
- **Edad:** De 8 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Indeterminados.
- **Organización:** Individual, con separación lateral mínima de 1,5 metros.
- **Material necesario:** Reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 6 unidades de 50 minutos.
- **Observaciones:** La disposición de los participantes es siempre frontal y necesita de amplios espacios debido a sus numerosos desplazamientos laterales. A nivel colectivo, su

realización no es compleja, ya que la ejecución técnica de los movimientos es sencilla y no plantea serios problemas de memorización. Esto es debido a que los mismos desplazamientos se repiten sucesivamente durante varias frases musicales.

Su práctica desarrolla principalmente las capacidades cardiovasculares del participante, contribuyendo también a una mejor comprensión, en edades tempranas, de los aspectos perceptivos corporales, espaciales y temporales. Predomina, así, la importante contribución hacia la consolidación de la lateralidad y aumento de la coordinación dinámica general.

Se debe explicar inicialmente los movimientos básicos, realizando prácticas previas hasta el dominio técnico de su ejecución. Posteriormente se ajustará cada movimiento al ritmo de la música.

4.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

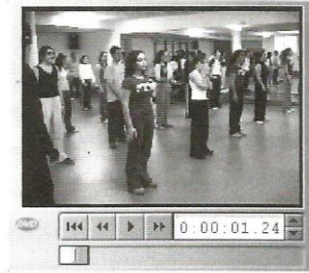
Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía nº 1			
	Grado de complejidad	Baja	Media
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.		♪	
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.	♪		
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.	♪		
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.	♪		
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.	♪		
• Variación de los sistemas de referencia.	♪		
• Tempo de la música.		♪	
• Regularidad y acentuación de la música.		♪	
• Duración de la coreografía.			♪
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.	♪		
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.	♪		
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.		♪	
• Toma de decisiones y resolución de problemas.		♪	

Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades motrices, expresivas y cognitivas.

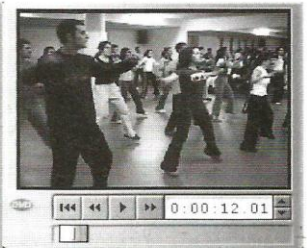
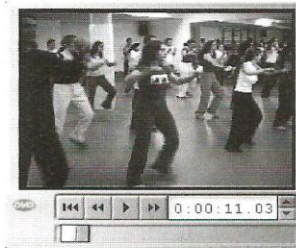
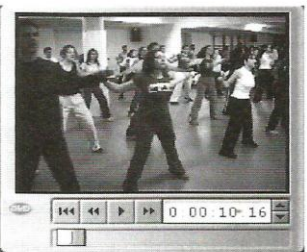
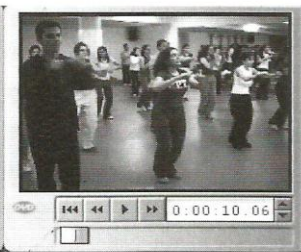
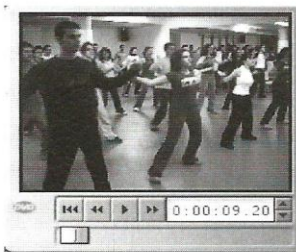
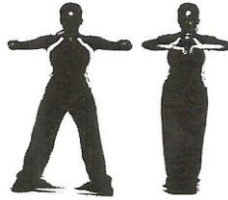
4.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

Posición inicial: De pie, con el tronco erguido, pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo.

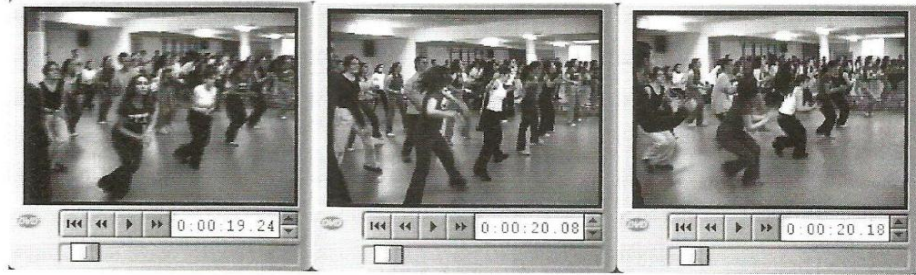
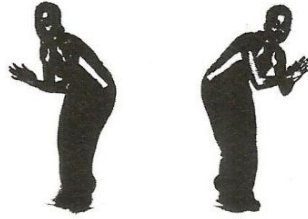
|||||



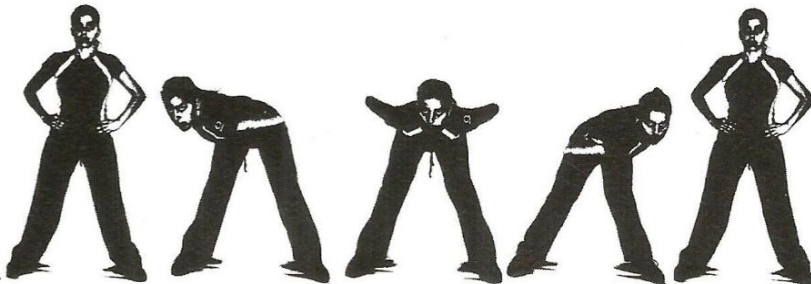
Doble step touch
derecha-izquierda.

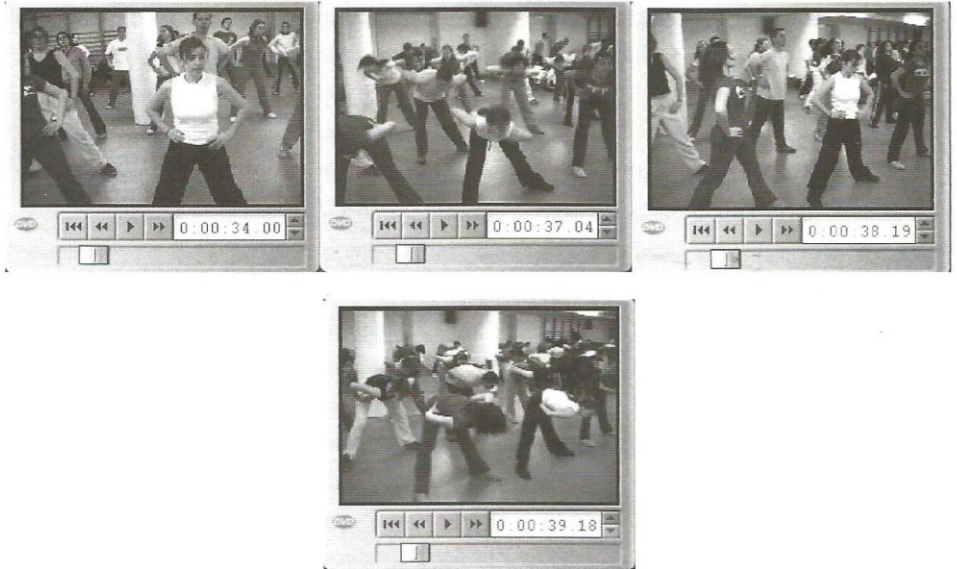


Step touch izquierda-derecha con palmada.

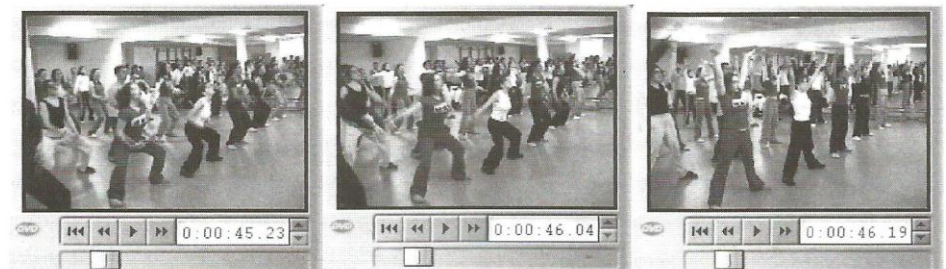
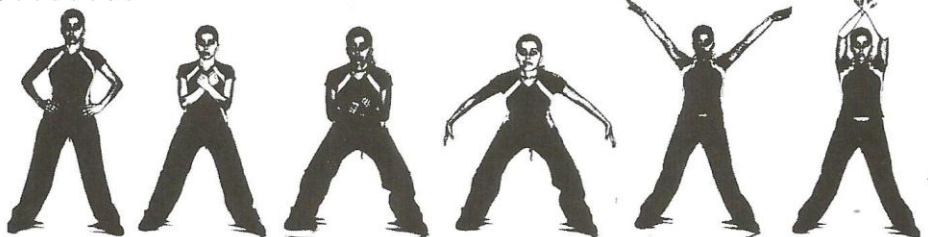


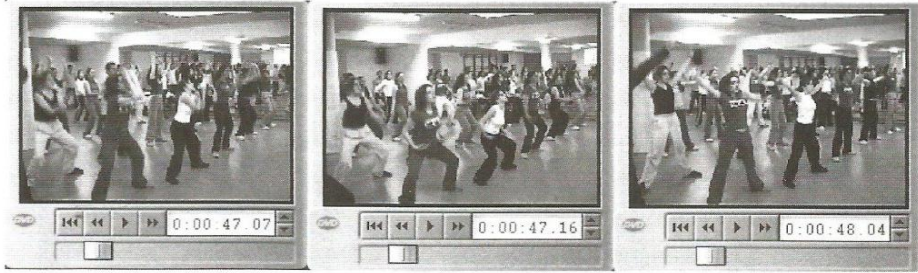
Circunducción de tronco derecha-izquierda y arriba-abajo, con brazos apoyados en la cintura.



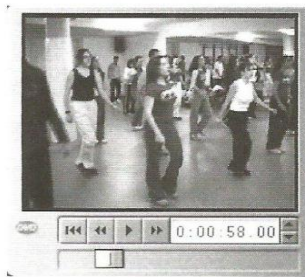
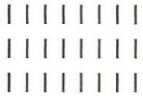


Con piernas abiertas y semiflexionadas, realizar circunducciones de hombros de dentro hacia afuera y de abajo hacia arriba.

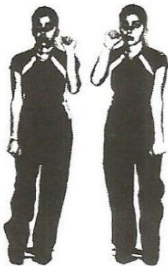
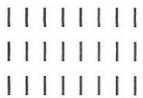




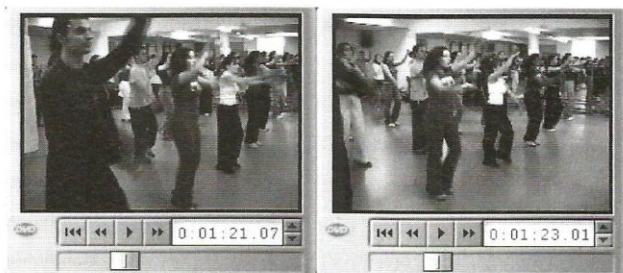
Marcha.



Marcha con elevación alternativa de antebrazos.

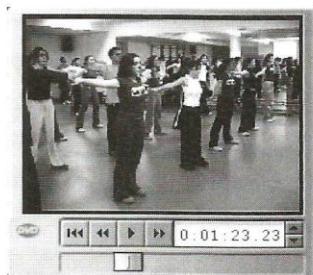


Marcha con elevación alterna de brazos extendidos al frente.

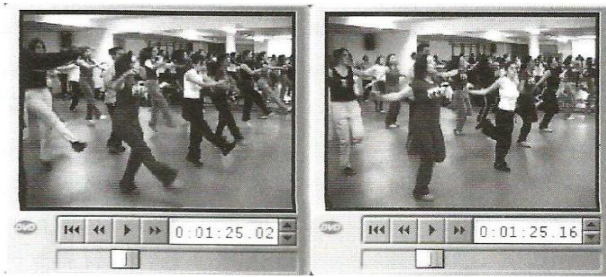
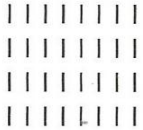


Parada súbita con los brazos en cruz y las piernas semiabiertas.

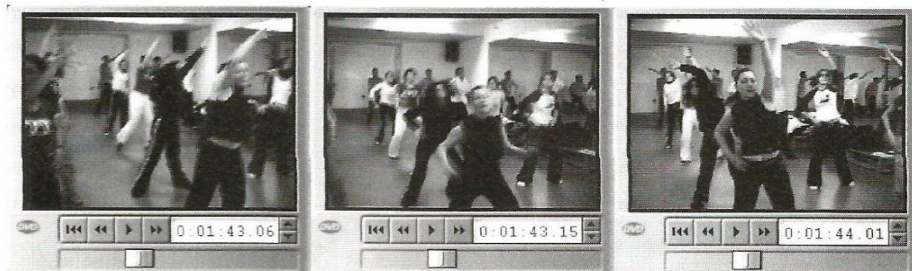
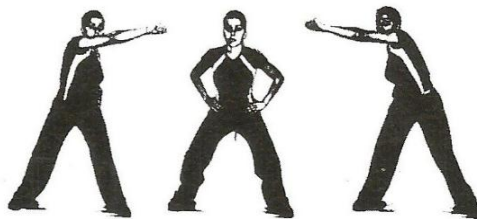
||||



Kicks, o patadas de alto impacto, con apertura de brazos hacia el frente.

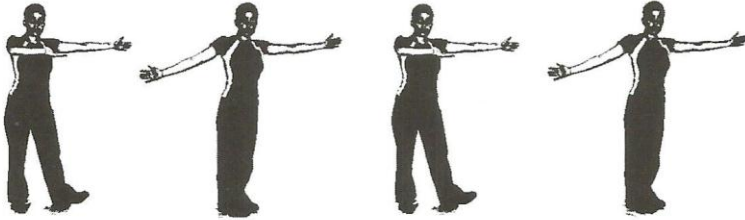


Flexión-extensión de rodillas elevando brazos de forma alternativa de derecha a izquierda.



Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

Cuatro pasos laterales de esgrima con brazos en arquero hacia la derecha y hacia la izquierda.



Doble step touch derecha-izquierda con apertura de brazos.



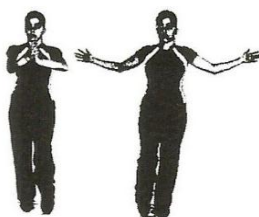
Step touch derecha-izquierda con palmada.



Marcha.

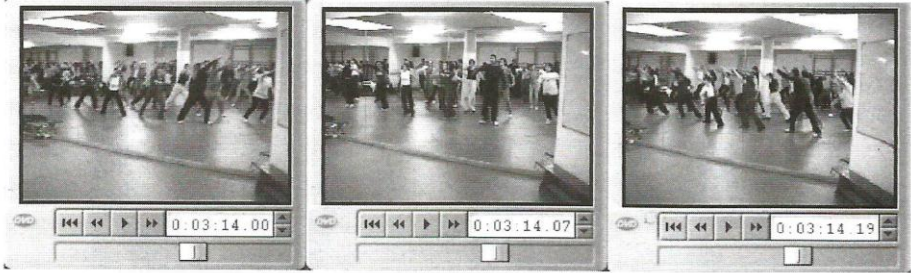
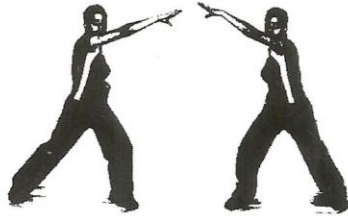


Marcha con palmada.

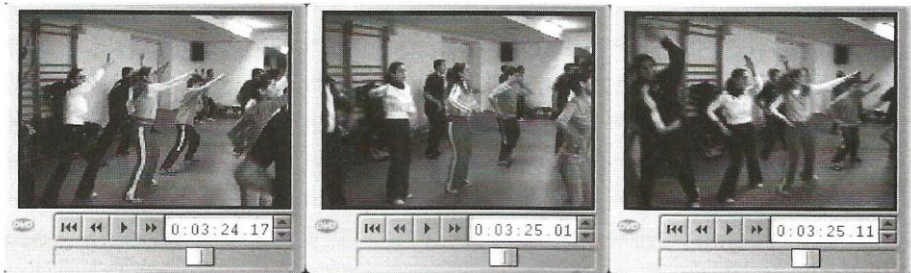


Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

Lunges de alto impacto derecha-izquierda con movimientos de brazos alternativos.



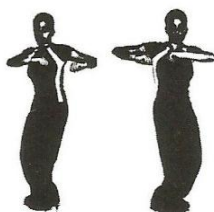
Lunges de bajo impacto derecha-izquierda (sin salto) con movimientos de brazos de forma alternativa.



Marcha.

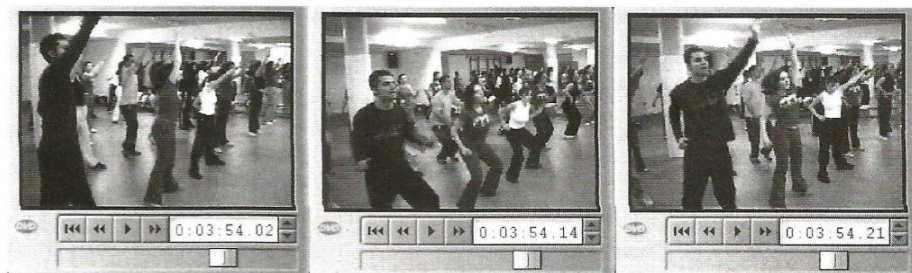
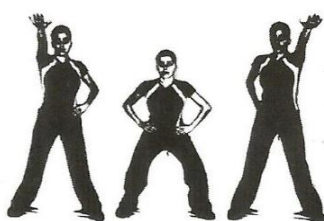
|||||

Twist: saltos, o hops, con rotación de tronco de derecha a izquierda, con elevación de brazos fijos a la altura de los hombros y mirada al frente.





Flexión-extensión de piernas con elevación alterna de brazos.



Cuatro pasos laterales de esgrima con brazos en arquero de derecha a izquierda.



Doble step touch derecha-izquierda.

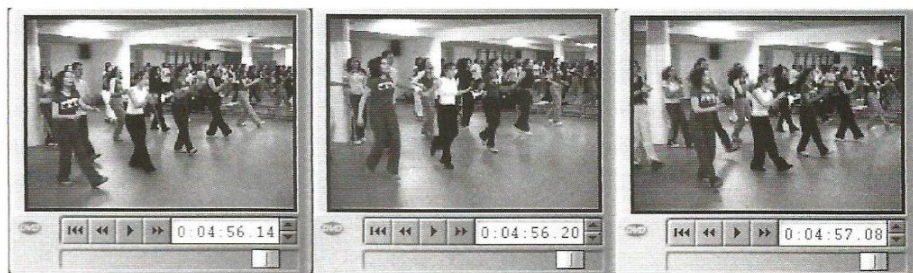
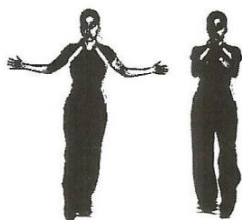


Step touch derecha-izquierda con palmada.

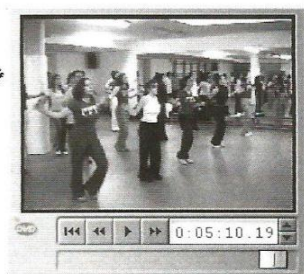
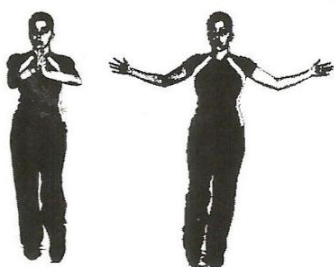


Trote de alto impacto con puntera-talón acompañado de palmada.

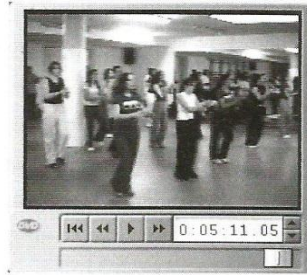




Marcha con palmada.



Marcha para relajación final (cool down). **FIN.**





**RITMO
DIVERTIMENTI**

5.1. Datos técnicos

- **Música:** Steping out (oye como va) – (The San Francisco School ORFF)
- **Duración:** 2:24''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** Andante.
- **Edad:** De 10 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Indeterminados.
- **Organización:** Individual con separación lateral, frontal y posterior, mínima de un metro.
- **Material necesario:** Reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 4 unidades de 50 minutos.
- **Observaciones:** Estructura de la canción anotada por pulsos muy marcados, y su distribución en frases musicales.

completas. Predominan los desplazamientos frontales y laterales con giros sobre el eje vertical con cuatro apoyos.

Su principal objetivo es la comprensión del ritmo, así como la anticipación y concentración para el éxito del trabajo en equipo.

No presenta dificultad en el aprendizaje de las habilidades o movimientos que se realizan, ya que son casi exclusivos los desplazamientos globales mediante movimientos del miembro inferior, sin intervenir por tanto un gran número de segmentos corporales.

Destaca el amplio número de veces que se repite cada movimiento en la coreografía, lo cual ayuda a memorizar las diferentes acciones y su sucesión.

Hay que añadir, igualmente, que todos los movimientos se realizan en ambos lados corporales, permitiendo una educación corporal simétrica, sin variaciones importantes en los sistemas de referencia. Esto ayuda a una orientación espacial precisa, aspecto muy importante que contribuye a una correcta estabilización de la lateralidad.

5.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía n° 2			
	Grado de complejidad	Baja	Media
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.	♪		
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.	♪		
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.	♪		
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.	♪		
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.	♪		
• Variación de los sistemas de referencia.	♪		
• Tempo de la música.	♪		
• Regularidad y acentuación de la música.	♪		
• Duración de la coreografía.	♪		
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.	♪		
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.		♪	
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.		♪	
• Toma de decisiones y resolución de problemas.		♪	

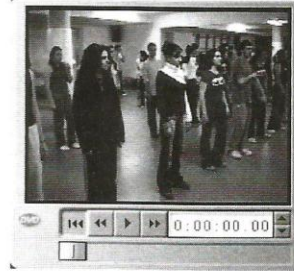
Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades motrices, expresivas y cognitivas.

5.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

Primera parte:

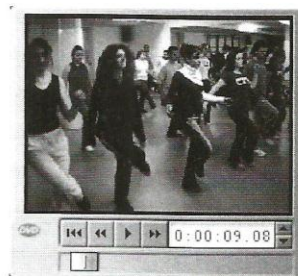
1º) Posición inicial de pie.

|||||



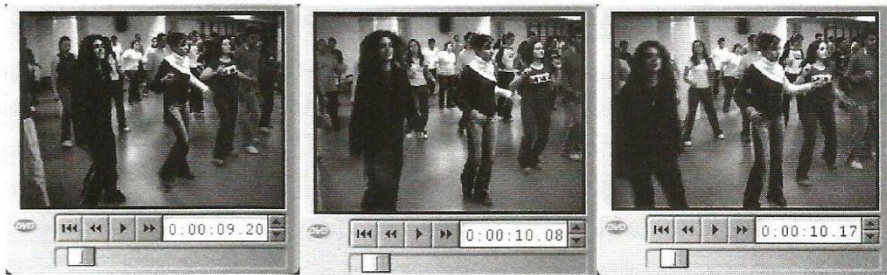
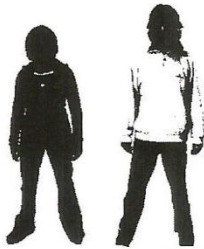
2º) Apoyo pie izquierdo, cruzo pie derecho por delante sobre pie izquierdo y volver a apoyo inicial.

|||||



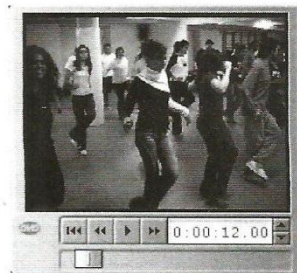
3º) Dos pasos laterales: D I D I.

I I I I



4º) Apoyo pie derecho, cruzo pie izquierdo por delante sobre pie derecho y volver a apoyo inicial.

I I I I



5º) Dos pasos laterales: I D I D.

||||

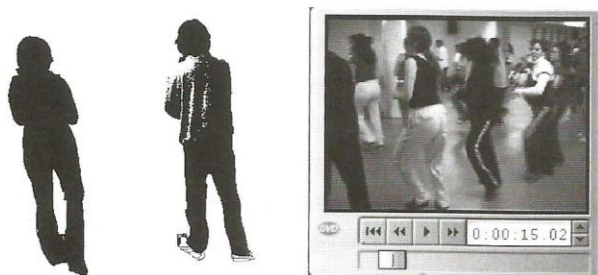


6º) Giro completo 360º con 4 apoyos y palmada entre cada apoyo. (Sentido: contrario a las agujas del reloj.) Apoyo de pie izquierdo hacia fuera (posición de cuerpo: menos cuarto). Palmada.

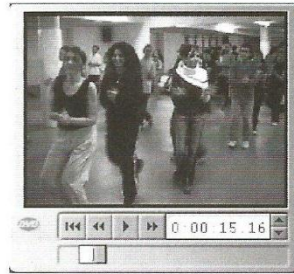
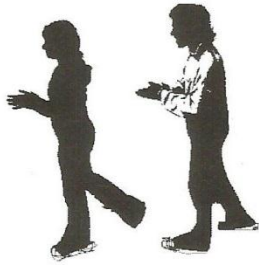
|||||||



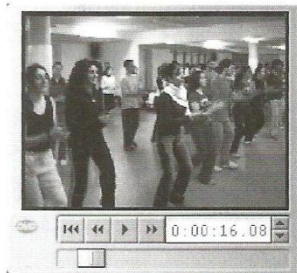
- Apoyo de pie derecho (posición de cuerpo: y media). Palmada.



- Apoyo de pie izquierdo (posición de cuerpo: y cuarto).
Palmada.

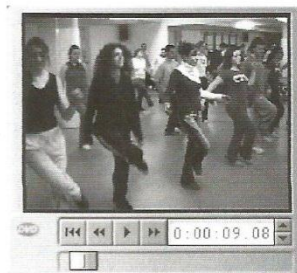


- Apoyo de pie derecho (posición del cuerpo: en punto).
Palmada.



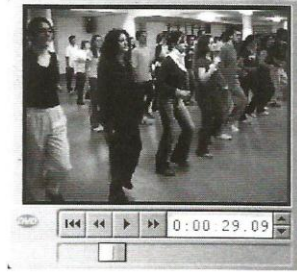
7º) Apoyo pie izquierdo, cruzo pie derecho por delante sobre pie izquierdo y volver a apoyo inicial.

||||



8º) Cuatro apoyos previo elevación de rodilla: D I D I.

I I I I

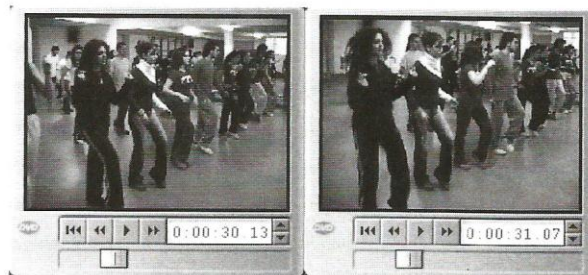


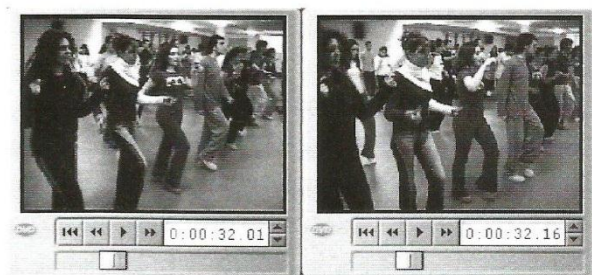
Repetir 1ª parte.

Segunda parte: [realizar 1 vez]

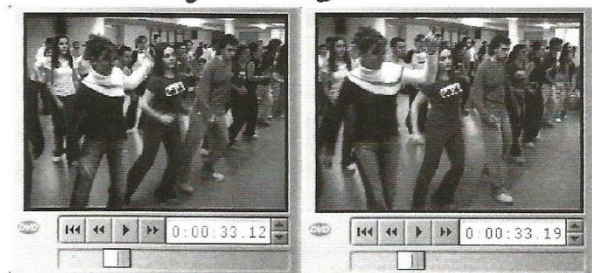
1º) Marcha con apoyo de puntera y codos pegados al tronco con flexión de antebrazo en 90º

D I D I.

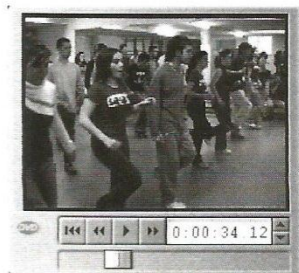




2º) Describir círculo con pie derecho. Éste pegado al suelo (sentido: atrás, derecha, adelante, centro).

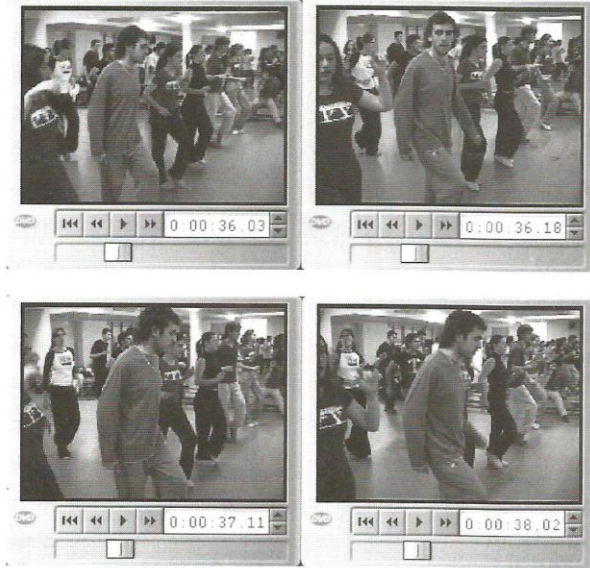


- Apoyos sobre el terreno marcando el ritmo D I D.

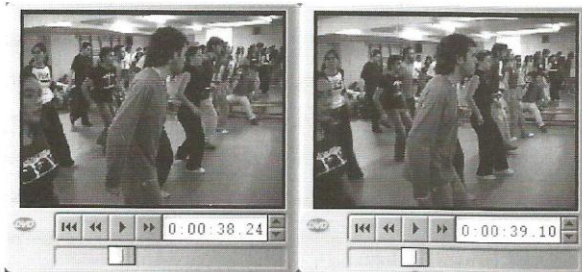


3º) Marcha con apoyo de puntera y brazos pegados al tronco con flexión de antebrazo en 90º

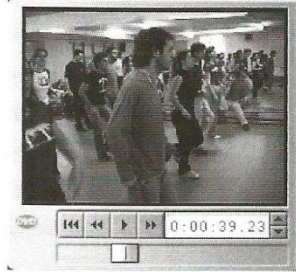
I D I D



4º) Describir círculo con pie izquierdo. Éste pegado al suelo (sentido: atrás, izquierda, adelante, centro).



5º) Cuatro apoyos previo elevación de rodilla: D I D I



Esquema general:

Primera parte: (realizar 2 veces). Con música sólo instrumental.

Segunda parte: (realizar 1 vez). Con música sólo instrumental.

Primera parte: (realizar 2 veces). Con música sólo instrumental.

Primera parte: (realizar 3 veces). Silencio total.

Primera parte: (realizar 1 vez). Final con acompañamiento musical. **FIN.**






6.1. Datos técnicos

- **Música:** Banda sonora "El libro de la Selva".
- **Duración:** 3:39''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** 98 beat/minuto.
- **Edad:** De 8 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Indeterminado.
- **Organización:** Por parejas.
- **Material necesario:** Reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 6 unidades de 50 minutos.
- **Observaciones:** Esta coreografía reúne todos los requisitos básicos para la consecución de los objetivos relacionados con la expresión y la comunicación corporal.

Requiere de un conocimiento básico de las estructuras musicales que permiten la adaptación del movimiento al ritmo mediante frases musicales.

Una vez aprendidas y memorizadas las ejecuciones técnicas motrices y su adaptación al ritmo en cada pulso musical, recobra una importancia fundamental la implicación segmentario expresiva. En este caso, una vez superada la dificultad técnica según la complejidad de cada movimiento, aparece la necesidad de expresar diferentes sentimientos en cada movimiento. Y es que en esta coreografía se hace especialmente necesario, una especial conexión y comunicación entre la pareja y el público.

6.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía n° 3			
	Grado de complejidad	Baja	Media
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.		♪	
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.		♪	
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.	♪		
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.	♪		
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.			
• Variación de los sistemas de referencia.		♪	
• Tempo de la música.	♪		
• Regularidad y acentuación de la música.	♪		
• Duración de la coreografía.		♪	
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.		♪	
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.		♪	
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.		♪	
• Toma de decisiones y resolución de problemas.		♪	

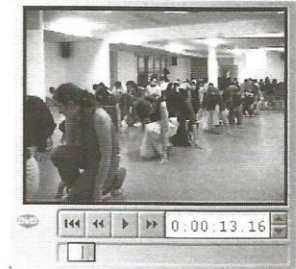
Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades motrices, expresivas y cognitivas.

6.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

I (Posición inicial).

Salida de tacos con flexión de cabeza adelante (posición lateral izquierda al escenario).

|||||
|||||

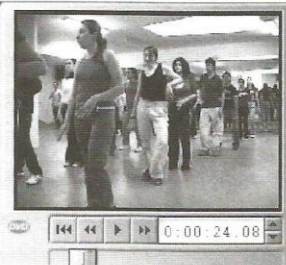
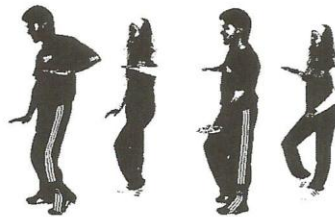


III (Inicio).

Elevación completa durante el 1^{er}, 2^o y 3^{er} pulso acentuados.

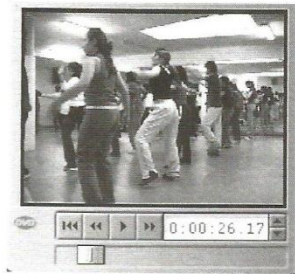
De pie, mantener posición con movimientos rítmicos de rodillas, cadera y brazos (manos abiertas, dedos juntos con palma hacia el tronco y dirección al suelo). (8 + 8)

|||||
|||||



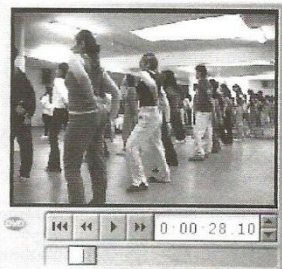
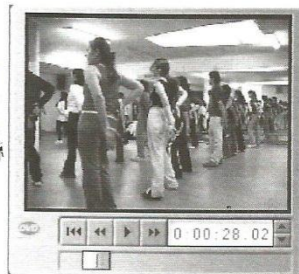
Primer pulso acentuado: Giro de 90° pivotando sobre pie derecho hacia la derecha (posición: espaldas al escenario) y simultáneamente lanzamiento de brazo derecho extendido hacia la derecha.

Segundo pulso acentuado: lanzamiento de brazo izquierdo extendido hacia la izquierda.



Tercer pulso acentuado: lanzamiento de ambos brazos hacia atrás (palmas hacia atrás).

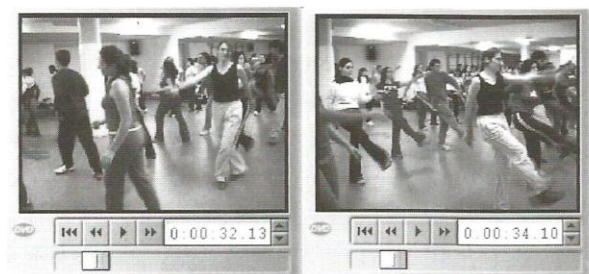
Mantener posición con movimientos rítmicos de rodillas. (8 + 8)



Frases de enlace (nº1)

Giro de 180° (hacia el escenario) con pasos I - D - I y lanzamiento de pierna derecha adelante (acompañada de movimientos rítmicos de brazos). (8 pulsos)

|||||.



Desplazamiento atrás D - I y adelante D y lanzamiento de pierna izquierda (acompañado de movimientos rítmicos de brazos). (8 pulsos)

|||||.

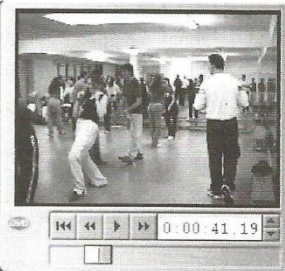
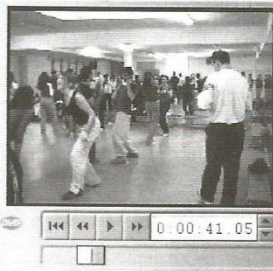
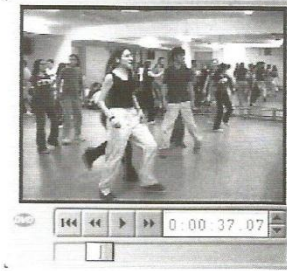


1ª Parte principal

(1ª y 2ª frase) Paso amplio lateral y giro de 180° [cruce de pareja], y movimientos rítmicos de tronco y brazos con un pie adelantado y chasquido de manos.

1º | | | | | | | |

2º | | | | | | | |

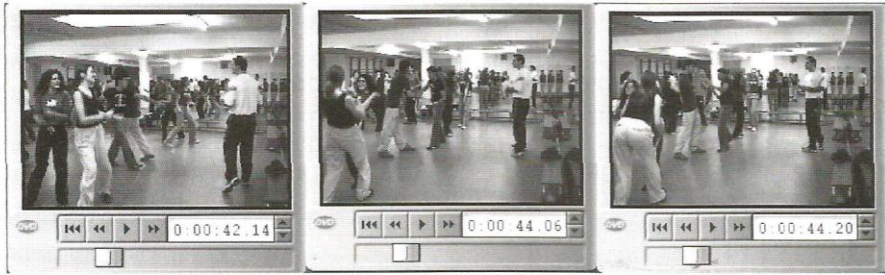


(3ª y 4ª frase) Paso amplio lateral y giro de 180° [cruce de pareja], y movimientos rítmicos de tronco y brazos con un pie adelantado y chasquido de manos.

3º | | | | | | | |

4º | | | | | | | |

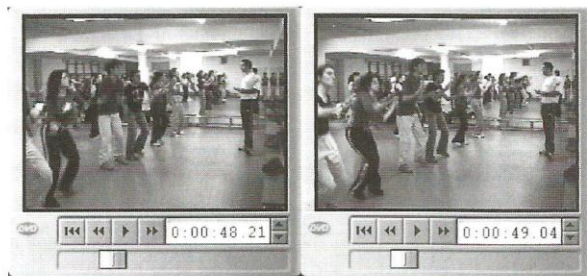
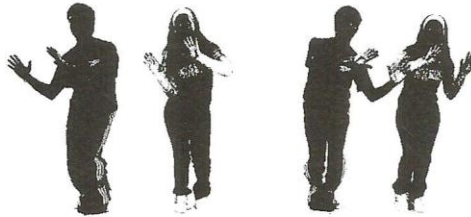




(5ª y 6ª frase) De frente al público, realizar paso lateral interior con desplazamientos laterales de brazos y manos abiertas con palmas hacia delante.

5º | | | | | | | |

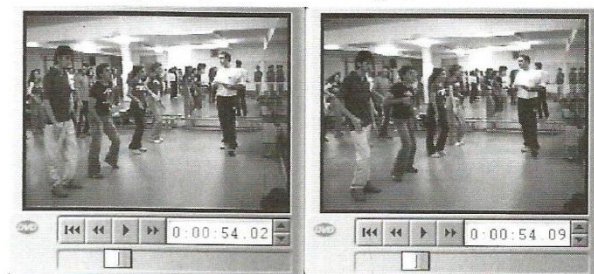
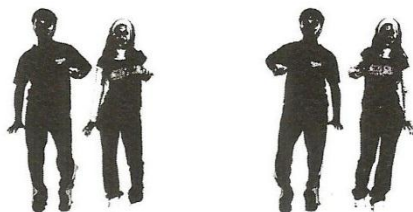
6º | | | | | | | |



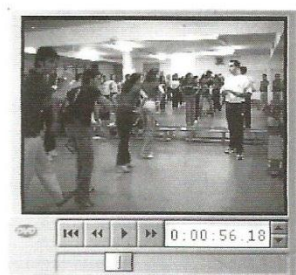
(7ª y 8ª frase) De pie, realizar movimientos rítmicos de rodillas, caderas y hombros con brazos pegados al cuerpo, semiflexionados y palmas de las manos hacia abajo.

7º | | | | | | | | | |

8º | | | | | | | | | |



Final: impulso hacia atrás con ambas piernas y colocación lateral derecho al escenario.



Estribillo

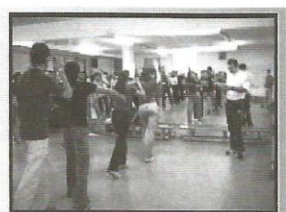
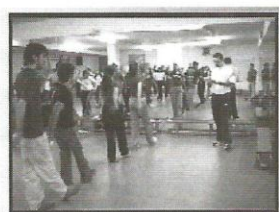
a) Apoyo de pie izquierdo y desplazamiento de pierna y pie derecho adelante y atrás con movimientos rítmicos de brazos. (6 pulsos)

1ª | | | | | | | |

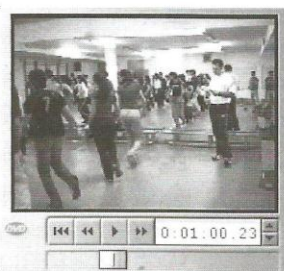
2ª | | | | | | | |

3ª | | | | | | | |

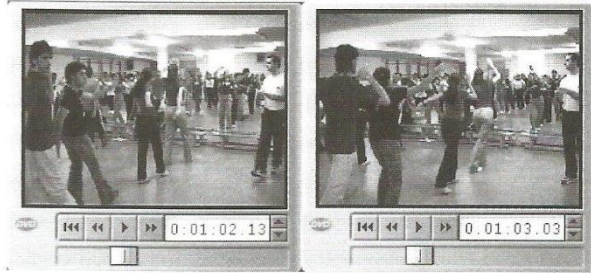
4ª | | | | | | | |



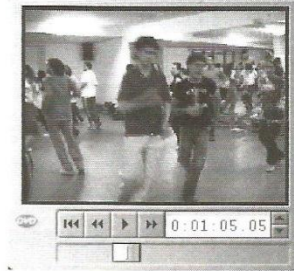
Giro de 360° hacia el interior con 4 apoyos D - I - D - I (2 pulsos).



Repetir a)
(6 pulsos)

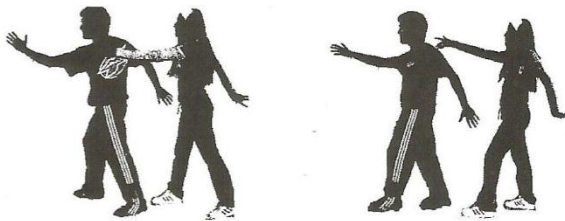


Giro de 360° + 180° hacia el interior con 5 apoyos D - I - D - I - D (2 pulsos).



b) Apoyo de pie derecho y desplazamiento de pierna y pie izquierdo adelante y atrás con movimientos rítmicos de brazos. (6 pulsos)

5ª | | | | | | | | | |
6ª | | | | | | | | | |
7ª | | | | | | | | | |
8ª | | | | | | | | | |



Giro de 360°
hacia el interior,
con 4 apoyos
I - D - I - D
(2 pulsos).

Repetir b)
(8 pulsos)

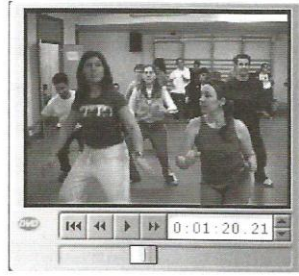


Frases de enlace (nº2).

Movimiento de twist arriba-abajo, movimiento de twist abajo-arriba.

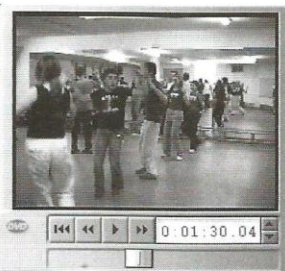
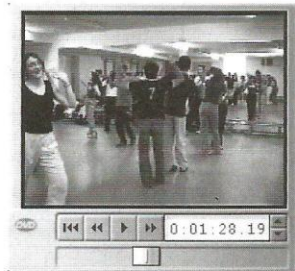
1ª |||||

2ª |||||

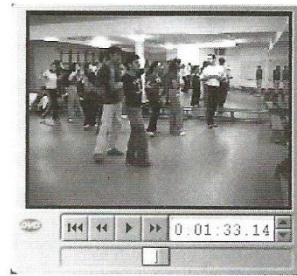
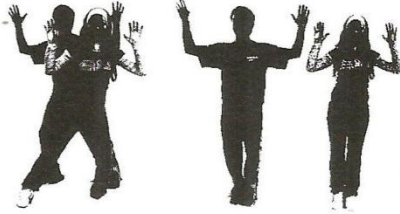
**2ª Parte principal**

[1ª y 2ª frase] Paso amplio lateral, giro de 180º (cruce de pareja), y movimientos rítmicos de tronco y brazos con un pie adelantado y chasquido de manos. (Repetir 1ª y 2ª frase de 1ª parte principal.)

[3ª y 4ª frase] Giro de 360º con paso acompasado y saludos de ambas manos en alto.



5ª y 6ª frase) Desplazamiento lateral (para cruce de compañeros) y continuación de movimientos rítmicos de brazos y manos en saludo.



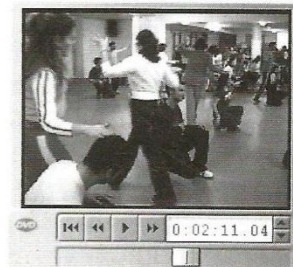
(7ª y 8ª frase) De pie, realizar movimientos rítmicos de rodillas, caderas y hombros con brazos pegados al cuerpo, semiflexionados y palmas de las manos hacia abajo. (Repetir primera parte.)

Final: Impulso hacia atrás con ambas piernas y colocación lateral derecho al escenario.

Estríbillo (Repetir)

Parte Instrumental

(1ª, 2ª, 3ª y 4ª frase). Uno agachado con una rodilla apoyada en el suelo (espalda y cuello recto). El compañero apoya una mano sobre la cabeza de éste y gira 360º alrededor, con movimiento acompasado de piernas y manos elevadas saludando. (Comienza el de atrás de pie sobre el de delante.)



(5ª, 6ª, 7ª y 8ª frase). Igual que el anterior pero con cambio de papeles.



Frases de enlace (repetir la frase nº1).

Desplazamiento con pasos I - D - I y lanzamiento de pierna derecha adelante (acompañada de movimientos rítmicos de brazos).

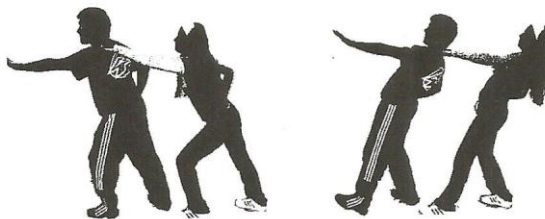
(8 pulsos). | | | | | | | |

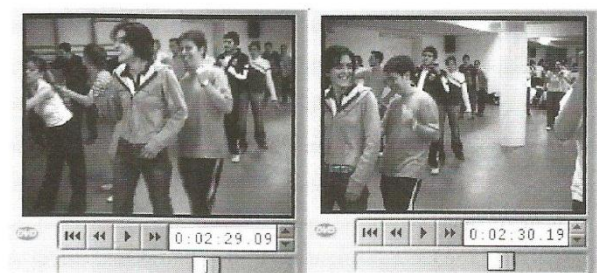
Desplazamiento atrás D - I y adelante D y lanzamiento de pierna izquierda (acompañado de movimientos rítmicos de brazos).

(8 pulsos). | | | | | | | |

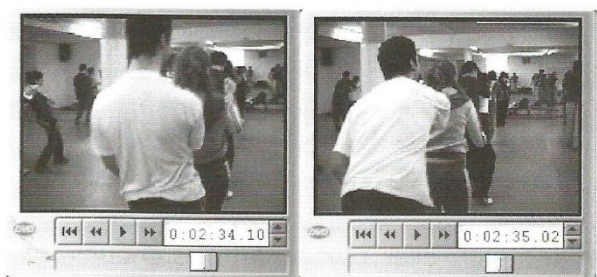
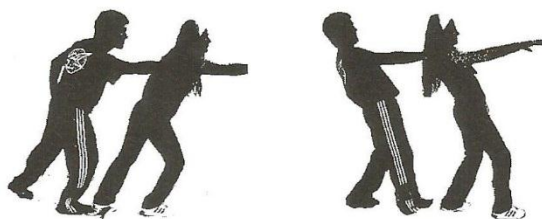
3ª Parte principal

(1ª y 2ª frase) Paso lateral y, colocados uno tras otro, apoyo de mano sobre la espalda del delantero con movimiento rítmico de tronco y piernas.





[3ª y 4ª frase] Giro de ambos 180°, y repetir movimiento anterior. (El brazo extendido se presenta siempre de cara al escenario.)



[5ª y 6ª frase] De frente al público, realizar paso lateral interior con desplazamientos laterales de brazos y manos abiertas con palmas hacia delante.

[7ª y 8ª frase] De pie, realizar movimientos rítmicos de rodillas, caderas y hombros, con brazos pegados al cuerpo, semiflexionados y palmas de las manos hacia abajo.

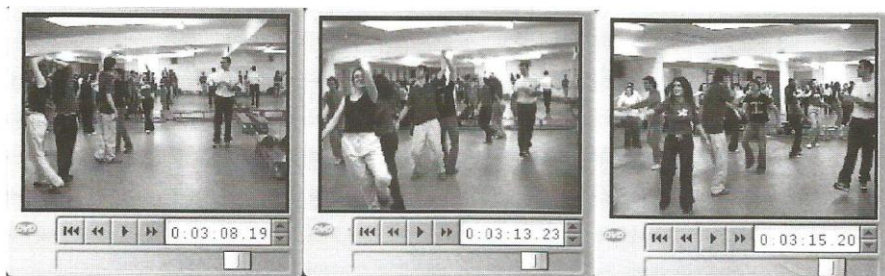
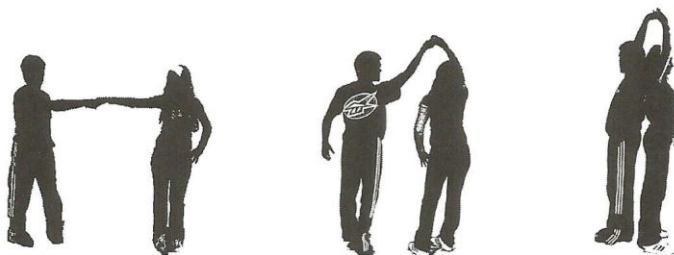
Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

Final: impulso hacia atrás con ambas piernas y colocación lateral derecho al escenario.

Estribillo.

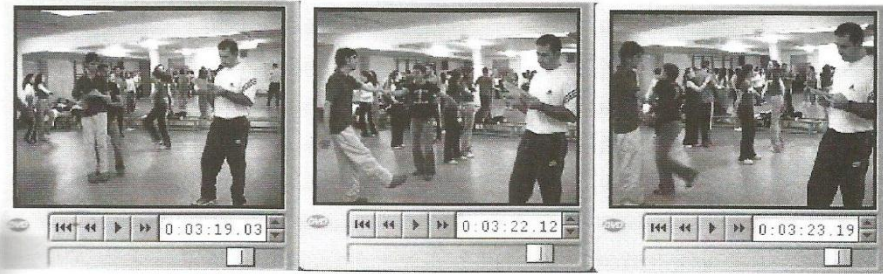
1ª parte (repetir).

2ª parte (pareja de frente, cogidos de la mano derecha y giro simultáneo de 360° adelante y hacia atrás.

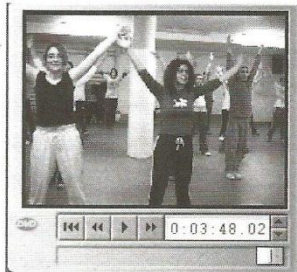


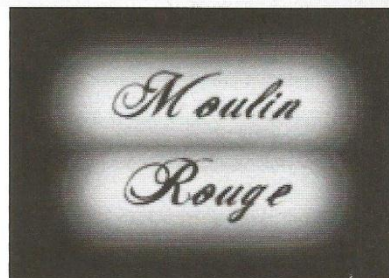
Cambio de mano y enrollar cuerpo en dos secuencias.). El giro se realiza hacia el escenario.





3ª parte (igual que la 1ª parte). **FIN.**





7.1. Datos técnicos


- **Música:** Banda sonora de "Moulin Rouge".
- **Duración:** 4:25''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** Moderato. 60 beat/minuto.
- **Edad:** De 10 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Siete.
- **Organización:** Circular inicial. Un chico y seis chicas.
- **Material necesario:** Seis sillas. Reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 8 unidades de 50 minutos.
- **Observaciones:** Por sus características, esta coreografía se hace recomendable para edades más avanzadas. Presenta un gran número de movimientos analíticos que requieren de una madurez en la representación propia de la imagen

corporal y una correcta disociación segmentaria en el participante. Hay que añadir entre sus complejidades, una amplia variación de los sistemas de referencia, con desplazamientos por todo el escenario.

A nivel colectivo exige una amplia memorización y retención de múltiples movimientos, debiendo participar cada componente en una continua toma de decisión y adaptación a diferentes posiciones corporales del grupo y relaciones espacio-temporales.

Finalmente, en esta coreografía cobra importancia la relación de los componentes del grupo y el colectivo espectador, añadiendo un grado de complejidad, la necesidad de establecer cierta complicidad entre los participantes y los espectadores.

7.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía n° 4			
	Grado de complejidad	Baja	Media
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.			♪
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.			♪
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.		♪	
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.		♪	
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.			♪
• Variación de los sistemas de referencia.			♪
• Tempo de la música.	♪		
• Regularidad y acentuación de la música.	♪		
• Duración de la coreografía.			♪
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.			♪
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.			♪
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.			♪
• Toma de decisiones y resolución de problemas.			♪

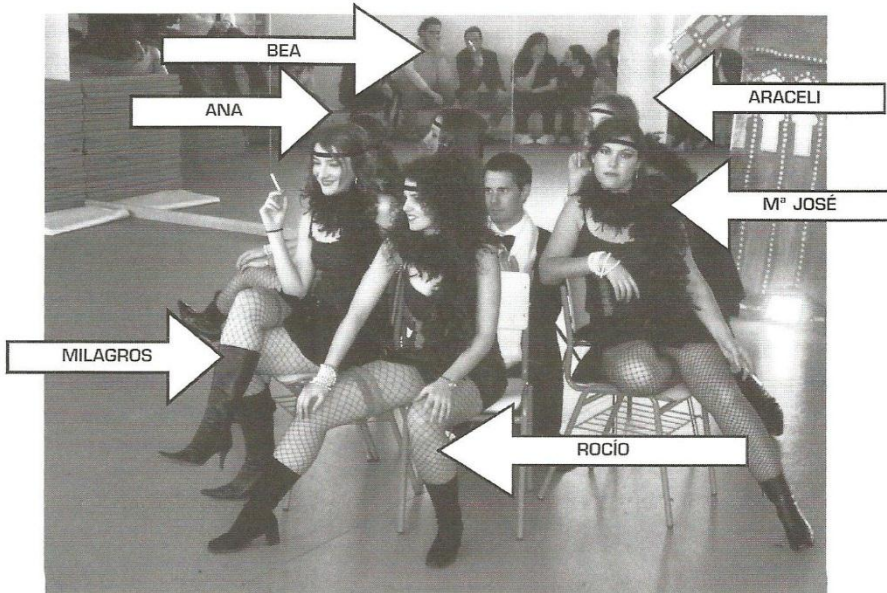
Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades motrices, expresivas y cognitivas.

7.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

Estructura de la coreografía	
POSICIÓN INICIAL 	TERCERA PARTE PRINCIPAL
FRASE DE ENLACE 	FRASE DE ENLACE
INICIO 	FRASE DE ENLACE
PRIMERA PARTE PRINCIPAL 	FRASE DE ENLACE
ESTRIBILLO 	CUARTA PARTE PRINCIPAL
FRASE DE ENLACE 	FRASE DE ENLACE
SEGUNDA PARTE PRINCIPAL 	ESTRIBILLO
ESTRIBILLO 	FRASE DE FINAL

Cuadro general por pulsos de la coreografía.

7.3.1. Pasos de la coreografía "Moulin Rouge"



Posición inicial de los personajes en la coreografía "Moulin Rouge".

7.3.2. Presentación de los personajes y posición inicial



a) Pasos del chico (David). Se definen al final.

b) **Araceli:** rodilla derecha apoyada sobre la silla y la pierna izquierda estirada. En el 2º pulso, se levanta, extiende los

brazos hacia arriba, los baja describiendo un círculo completo y mueve los hombros alternativamente.

c) M^a José: sentada sobre la pierna derecha. En el 3^o pulso se levanta y mueve los hombros alternativamente.

d) Rocío: sentada con las piernas abiertas. En el 4^o pulso se levanta. En el 5^o apoya la rodilla derecha en el suelo y mueve alternativamente los hombros.

e) Milagros: sentada con las piernas cruzadas, se levanta en el 5^o pulso y en el 6^o hace un giro de 180^o moviendo los hombros alternativamente.

f) Ana: sentada con la pierna izquierda extendida y apoyada en la rodilla de la pierna contraria. Se levanta en el 6^o pulso y mueve los hombros alternativamente.

g) Bea: sentada con las piernas cruzadas hacia un lado y extendidas, se levanta en el 7^o pulso y mueve los hombros alternativamente.

4.3.3. Pasos comunes para los componentes:

b, c, d, e, f, g

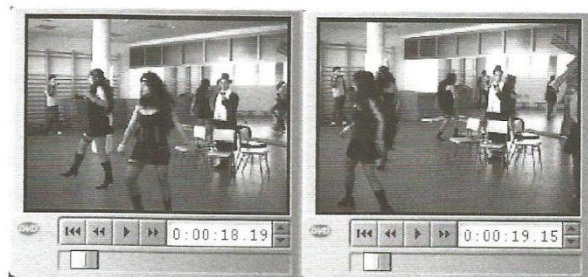
1. Tres pasos sobre la línea imaginaria que proyecta la silla de cada una, hacia el vértice del hexágono que forman las sillas, y empezando por el pie derecho.



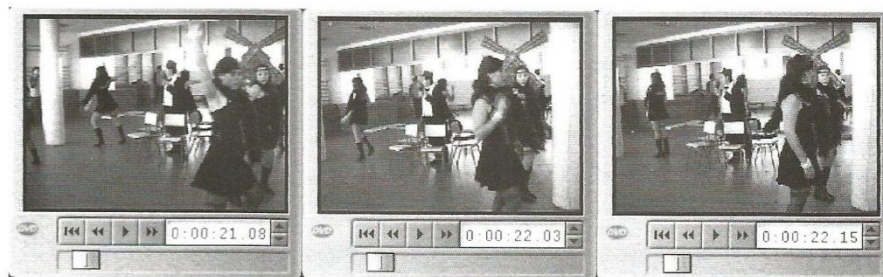
2. Giro de derecha a izquierda con giro de brazos y extensión final.



3. Paso lateral derecho, cruzando el izquierdo por delante.



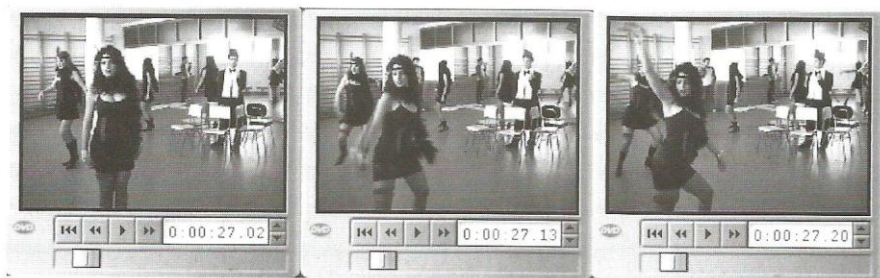
Extensión de pierna derecha hacia el mismo lado, con elevación simultánea del brazo derecho describiendo un semicírculo.



4. Se realizan todos los movimientos del punto anterior pero en sentido contrario (izquierda).



5. Giro de 90° hacia la izquierda, describiendo un semicírculo ascendente con el brazo derecho hasta su descenso.



6. Flexión de rodillas, simultaneando movimientos rítmicos con el cuerpo.



7. En fila, con elevación de la mano derecha y la palma hacia fuera.



8. Paso lateral izquierdo, cruzando el derecho por delante; paso lateral izquierdo, cruzando el pie derecho por detrás. Colocación del pie izquierdo a la altura del derecho en dos tiempos, situando ambas manos en el abdomen inferior. Flexión de las rodillas simultaneando movimientos rítmicos con el cuerpo.

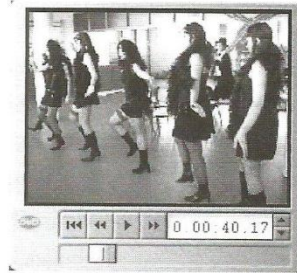




9. Dos pasos hacia la derecha empezando por el pie izquierdo. Flexión de las piernas con apertura y cierre de éstas en el mismo pulso. Posteriormente, levantarse.



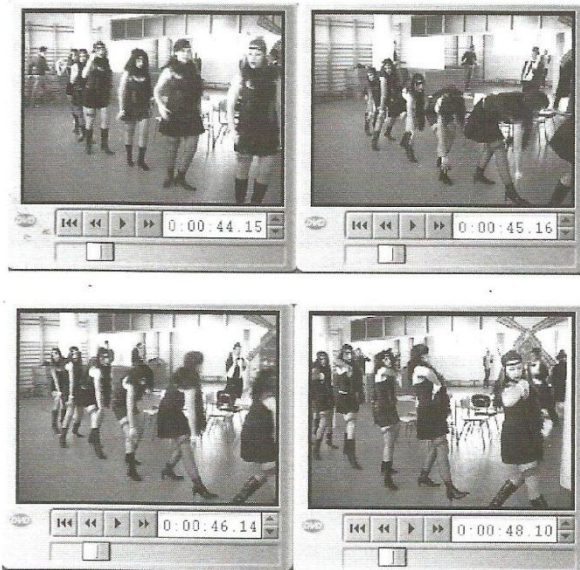
10. Dar dos pasos hacia la derecha empezando por el pie derecho, con el brazo derecho hacia arriba y el brazo izquierdo hacia abajo en forma de saludo.



11. Extensión de pierna derecha hacia la derecha y simultáneamente, elevación de brazo derecho describiendo un semicírculo hasta el descenso.



12. Extensión de pierna derecha hacia la izquierda y recorrer con el brazo derecho desde el pie derecho hasta arriba.



Estribillo

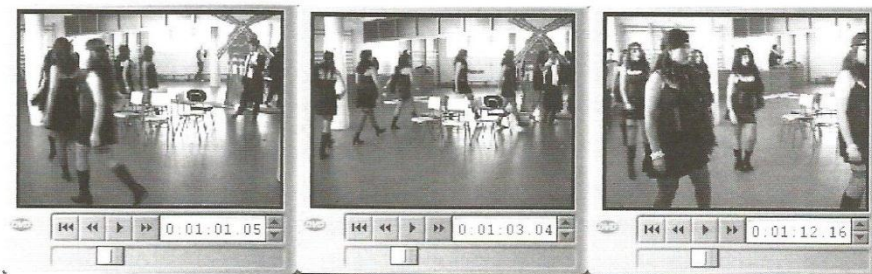
13. Pie derecho hacia la izquierda, pie derecho por detrás, levantar el pie izquierdo sobre el mismo sitio. Apoyo del pie derecho en línea al pie izquierdo, giro de 90° hacia la izquierda flexionando rodillas y volver a subir. Con la mano derecha, tocar hombro izquierdo, hombro derecho, cabeza, boca y hacia abajo.



14. Igual que en el apartado 13 pero con los segmentos corporales opuestos.



15. Marcha en fila alrededor de las sillas formando dos líneas intercaladas de tres personas cada una.



16. Las componentes b, d y f realizan un paso lateral hacia la derecha, levantando los dos brazos y flexionando las rodillas. A su vez realizan movimientos rítmicos con el cuerpo bajando brazos. Dos pasos hacia la izquierda empezando por el pie derecho y con los brazos describen un semicírculo ascendente hacia la derecha, y bajan los brazos realizando movimientos rítmicos con el cuerpo. Realizar una vuelta de 360° marcando un paso cada 90° (pulso) con el brazo derecho elevado describiendo 4 círculos.



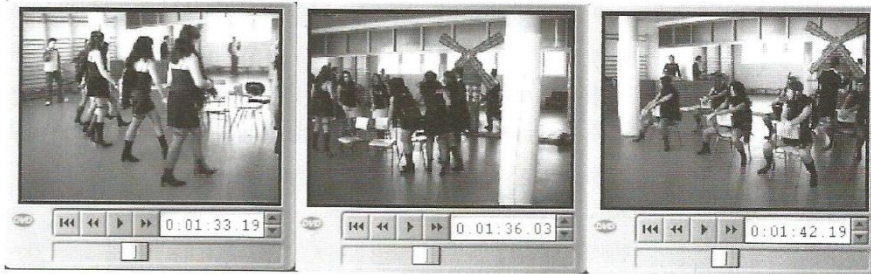


17. Al mismo tiempo, las componentes c, e y g realizan los mismos movimientos que en el apartado 16 pero con los segmentos corporales contrarios.

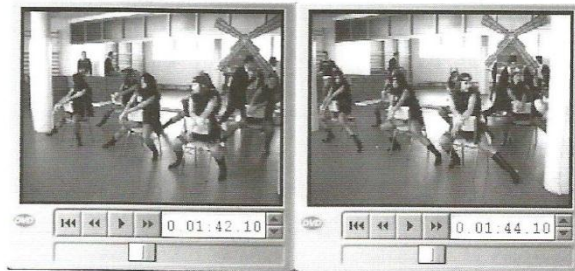
18. Extensión de brazos y tronco hacia delante. Apertura de brazos describiendo un círculo y desplazando el tronco hacia atrás lentamente. Este paso se realiza como un "efecto ola" en el siguiente orden: b, c, d, e, f y g.



19. Marcha al ritmo de la música. Cada una coge su silla y se colocan en filas de tres hacia el público. Pasar a posición de sentadas.

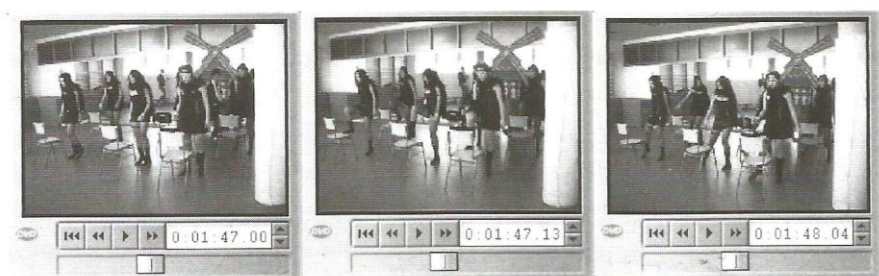


20. Sentadas, extender pierna derecha y todo el cuerpo hacia el lado contrario. Después, extender la pierna izquierda y todo el cuerpo hacia el lado contrario.

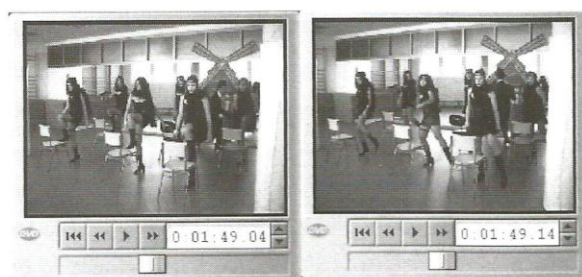


21. Se eleva el cuerpo a posición de pie, colocando la pierna derecha en la silla. Se extiende ésta hacia la derecha en el suelo y se vuelve a la posición inicial en 3 tiempos.

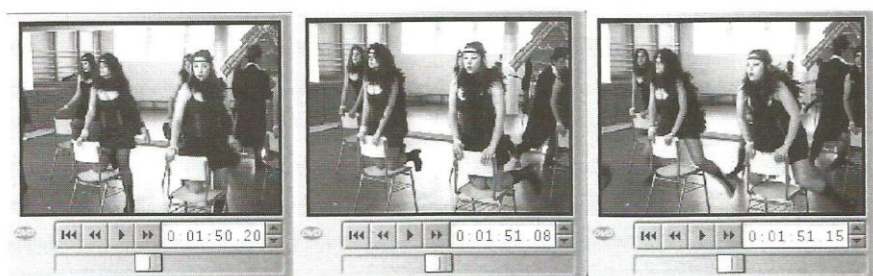




22. Realizar el mismo paso que en el punto 21 hacia el lado contrario.



23. Apoyar la rodilla derecha en la silla, después la izquierda y saltar para pasar a sentarse todas en la silla.



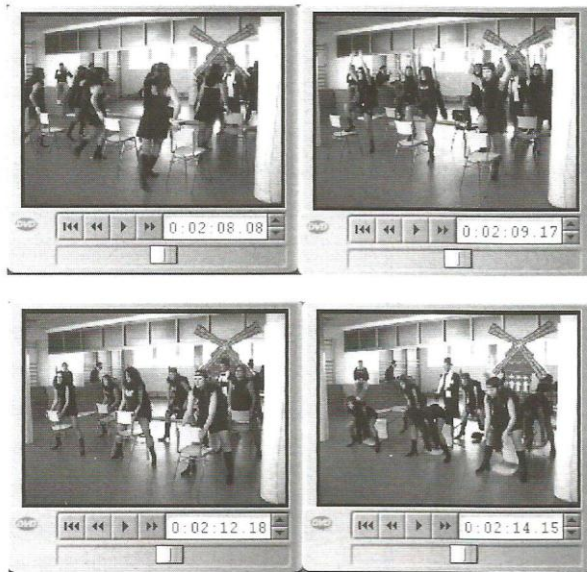
24. Sentados en la silla, extensión del tronco hacia atrás y mover los hombros hacia atrás y hacia delante. A continuación se eleva el brazo derecho, después el brazo izquierdo y, por último, el brazo derecho en los 3 pulsos que marca la música. Ponerse de pie y rodear la silla dando una vuelta y media en 8 pulsos.



25. Rápidamente, mirar hacia atrás por la derecha y luego lo mismo por la izquierda. Levantar los dos brazos y mover el cuerpo al ritmo de la música.

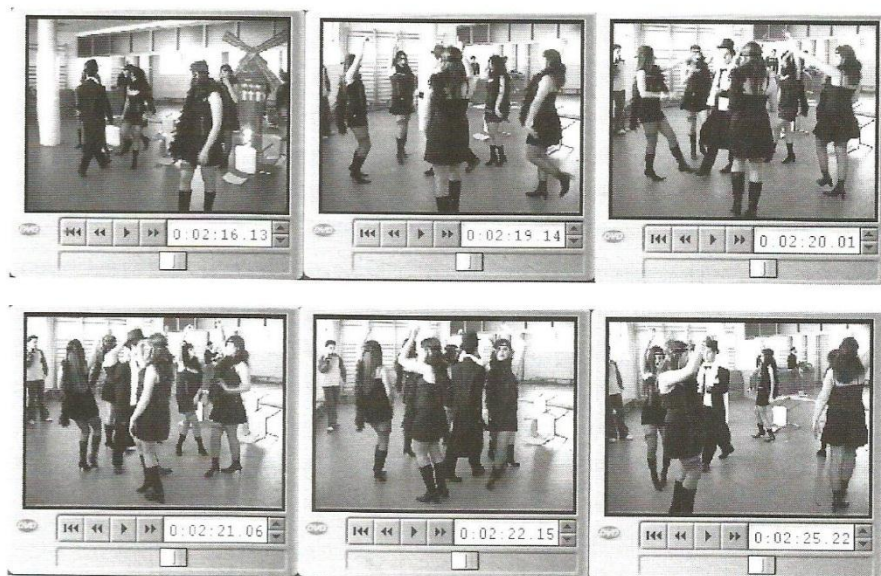


26. Dar media vuelta a la silla en dos tiempos, y en los dos pulsos siguientes subir el pie derecho a la silla y elevar los brazos. Bajar los brazos realizando movimientos oscilatorios. En los dos pulsos siguientes bajar el pie de la silla y con el pie izquierdo marcar el segundo pulso. Pasar la silla por debajo de las piernas y soltarla al unísono en el pulso exacto.



27. Realizar un círculo alrededor del sujeto a y dar una vuelta en el sentido opuesto a las agujas del reloj, marcando 2 pasos a las menos cuarto, otros 2 a las y media, otros 2 a las y cuarto y dar otra vuelta igual pero marcando un solo paso en cada parte. En cada tiempo se levantan brazos derecho e izquierdo alternativamente.





28. Balancear brazos hacia la derecha e izquierda y describir un círculo completo desde la derecha hasta la izquierda.



29. Estirar la pierna derecha hacia la izquierda, dar una vuelta hacia la derecha y extender la pierna izquierda hacia la derecha.



Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

30. Repetir el paso 29 hacia el lado contrario.

31. Repetir 4 veces alternativamente los pasos 29 y 30.

32. Giro 90° hacia la izquierda, dos pasos de esgrima hacia el centro con el brazo derecho extendido en esa dirección. Levantar en un pulso y bajar realizando movimientos oscilatorios.



33. Se realiza el mismo paso (32) hacia el exterior del círculo.



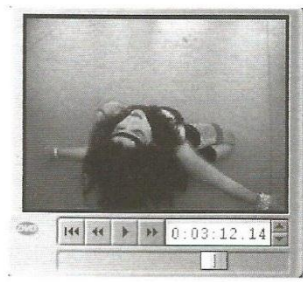
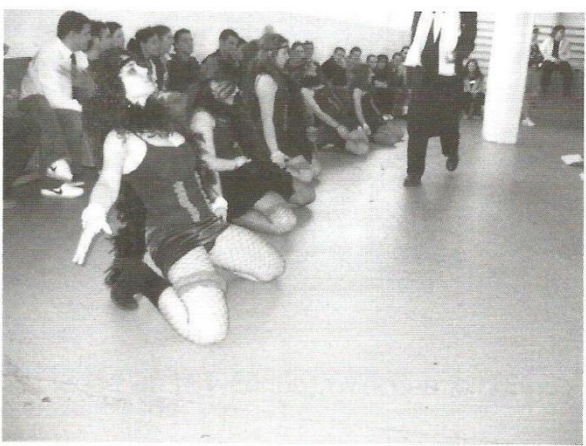
34. Colocación en fila, de espaldas al público, quedando las rodillas en el suelo con las piernas abiertas.



35. Brazos extendidos hacia arriba y bajarlos con movimiento de hombros, uno para cada lado.



36. Extender el tronco hacia atrás con movimiento de hombros hacia atrás y hacia delante.



37. Estirar pierna derecha hacia el lado derecho y recorrer con la mano derecha desde la pierna hacia arriba.



38. Repetir el punto 35.

39. Repetir el punto 37 hacia la izquierda.



40. De pie, repetir el estribillo (punto 13) de espaldas al público.



41. Giro de 180° hacia la izquierda.

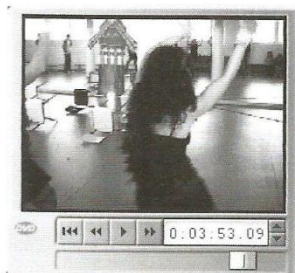
42. Repetir el estribillo (punto 13).



43. Realizar una vuelta y media hacia la izquierda marcando un paso cada 90° (pulso) con los brazos elevados, describiendo 4 círculos.



44. De espaldas al público, elevar y bajar los brazos haciendo movimientos oscilatorios.



45. Realizar una vuelta hacia la derecha marcando un paso de 90° (pulso) con los brazos elevados, describiendo 4 círculos.



46. Andar 3 pasos empezando con el pie derecho hacia delante (moviendo los hombros alternativamente).



47. Girar media vuelta hacia la derecha y elevar el brazo derecho, bajándolo en dos tiempos.



48. Andar 3 pasos hacia el público empezando por el pie izquierdo.



49. Paso lateral hacia la derecha y atrás, piernas abiertas y brazos juntos y cruzados.



50. Paso lateral hacia la izquierda y atrás, piernas cerradas y brazos muy abiertos.



Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

51. Se repite el paso 49.

52. Los sujetos b, c y d extienden la pierna derecha hacia el lateral y realizan un semicírculo derecho ascendente.



53. Bajar los brazos, se juntan los pies y señalan al decorado por su derecha.



54. Los sujetos e, f y g hacen los pasos 52 y 53 hacia el lado izquierdo.

55. D camina lentamente al ritmo de la música hacia el centro del escenario y desciende poco a poco hasta tocar la rodilla derecha en el suelo, quedando la pierna contraria extendida. Este paso lo realiza también f, pero al contrario.

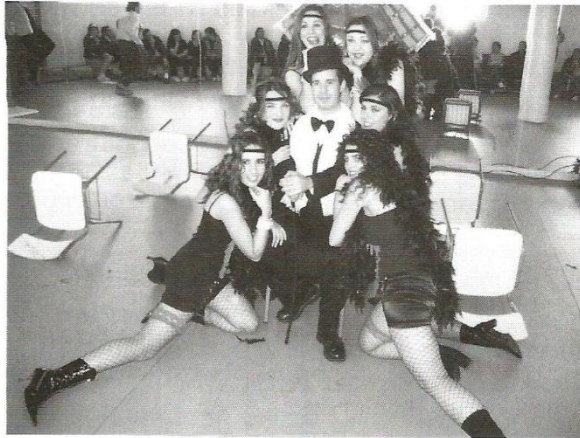


56. C camina hacia el sujeto a y lo sienta lentamente en la silla, y descendiendo poco a poco hasta tocar la rodilla derecha en el suelo y la pierna contraria extendida. Este paso lo realiza e en sentido contrario.

57. B camina hacia la silla, la levantan del suelo y la ponen de cara al público. Se agacha apoyando el codo derecho en el hombro izquierdo del sujeto izquierdo. G hace lo mismo en sentido contrario.



FIN





7.3.4. Pasos de chico (David)

1. Posición de inicio: de cuclillas en el centro del círculo formado por las sillas de las chicas.
2. Se levanta en el primer pulso de la canción quedándose de pie, sin moverse, únicamente mirando a las bailarinas.
3. Retrocede cuatro pasos hacia atrás, mientras sigue mirando a las bailarinas.
4. Apoyo de pie derecho, cruce de pie derecho por delante del izquierdo, avance por detrás del pie derecho y apoyo.
5. Apoyo de pie izquierdo, cruce de pie izquierdo por delante del derecho, avance por detrás del pie izquierdo y apoyo.
6. Repetición una vez del punto 4 y otra del punto 5.
7. Apoyo de pie derecho, cruce de pie derecho por delante del izquierdo, giro de 360° con el pie izquierdo como apoyo, y apoyo sobre el pie izquierdo.
8. Apoyo de pie izquierdo, cruce de pie izquierdo por delante del derecho, giro de 360° con el pie derecho como apoyo, y apoyo sobre el pie derecho.
9. Repetición una vez del punto 4 y otra del punto 5.

10. Apoyo del pie derecho hacia delante, flexión de rodilla, tocando el suelo con la puntera del pie derecho y flexión de la pierna izquierda. (4 veces)
11. Las chicas cogen al chico y lo llevan delante de ellas.
12. Avance del pie izquierdo, cruce de pie derecho por delante del izquierdo, pie izquierdo hacia la izquierda, y pie derecho hacia la derecha hasta apoyar el pie derecho al nivel del izquierdo. (6 veces)
13. El chico se dirige hasta la parte posterior de las chicas y hace flexión - extensión de piernas (primero hacia el lado derecho). (8 veces)
14. Vuelta y media alrededor del bastón, media vuelta, toca con la punta de los dedos de la mano derecha el hombro izquierdo, el derecho, la cabeza, y baja con la mano hasta el abdomen. (3 veces)
15. Avance hasta delante de las chicas, éstas lo rodean y él da dos vueltas por el círculo, mirando a todas.
16. Apoyo del pie derecho hacia delante, flexión de rodilla, tocamos el suelo con la puntera del pie derecho y flexión de la pierna izquierda. (16 veces)
17. Se queda parado, mientras ellas le llaman.
18. Las chicas se ponen de rodillas y el chico da cuatro pasos hasta la izquierda, en el último paso gira, y otros cuatro a la derecha, cuatro más a la derecha, en el cuarto se gira hacia la izquierda y da otros cuatro pasos hasta la izquierda, quedándose parado en el centro y mirándolas.
19. Apoyo del pie derecho hacia delante, flexión de rodilla, tocando el suelo con la puntera del pie derecho y flexionando la pierna izquierda. (8 veces)
20. Se queda estático, las chicas lo cogen y lo sientan en la silla, creándose la posición final.




8.1. Datos técnicos

- **Música:** Banda sonora "Desenchanté".
- **Duración:** 3:38''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** 144 beat/minuto.
- **Edad:** De 8 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Indeterminados.
- **Organización:** Individual simétrica, con separación lateral y frontal mínima de un metro.
- **Material necesario:** Un step por cada participante, reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 6 unidades de 50 minutos.
- **Observaciones:** Coreografía de carácter mecánico con gran multitud de movimientos y desplazamientos analíticos, utilizando como base de referencia un step.

Los desplazamientos se realizan en todos los planos, interviniendo una gran cantidad de segmentos corporales. Las habilidades motrices no presentan gran dificultad, incrementándose a veces con la aparición de múltiples movimientos que utilizan poca base de sustentación, así como los apoyos en diferentes alturas limitados al espacio del step.

A nivel cognitivo se trabaja considerablemente la memorización y toma de decisiones a alta velocidad. El ritmo de la música permite movimientos marcados y motivantes, interrumpidos únicamente por enlaces que abren descansos para una recuperación de las pulsaciones. Su práctica mejora, sobre otras cualidades, la resistencia aeróbica y muscular.

8.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

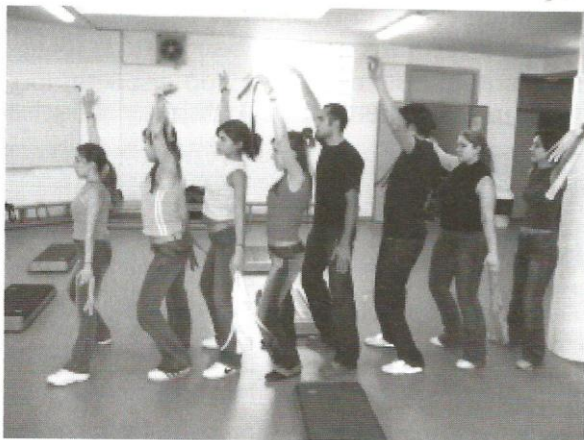
Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía n° 5			
	Grado de complejidad	Baja	Media
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.			♪
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.		♪	
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.		♪	
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.		♪	
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.		♪	
• Variación de los sistemas de referencia.		♪	
• Tempo de la música.		♪	
• Regularidad y acentuación de la música.	♪		
• Duración de la coreografía.		♪	
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.	♪		
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.	♪		
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.		♪	
• Toma de decisiones y resolución de problemas.		♪	

Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades motrices, expresivas y cognitivas.

8.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

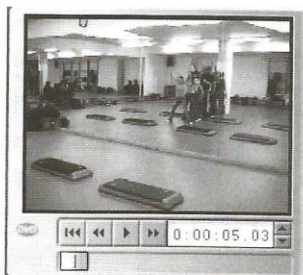
Posición inicial.

De pie en el centro del escenario, alineados uno tras otro mirando al público.



Movimientos de inicio desde posición inicial

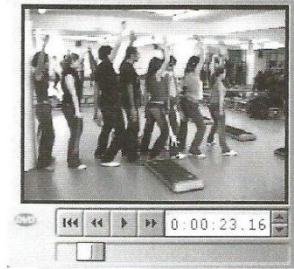
Con las piernas semiflexionadas y los brazos extendidos hacia los lados, realizar alternativamente movimientos de arriba hacia abajo (como un pájaro).



Igual que el anterior, pero alternando los brazos (uno arriba y otro abajo).

```

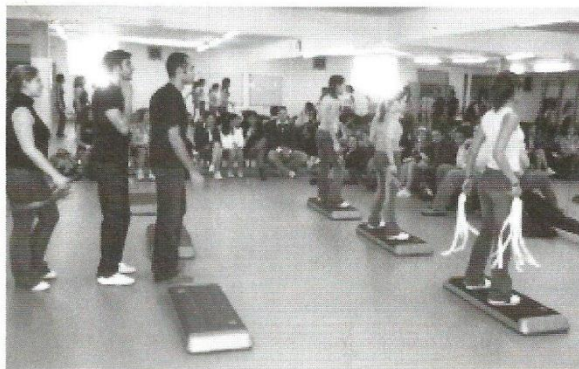
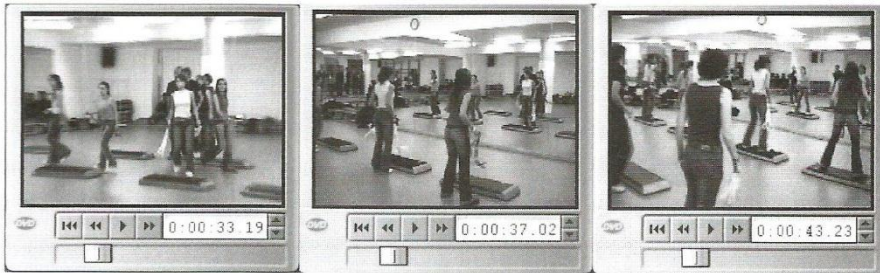
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
  
```



Los de la primera fila se dirigen hacia su step y suben en los tiempos 15 -16. Los restantes compañeros que se encuentran en marcha suben al step en los tiempos 31-32.

```

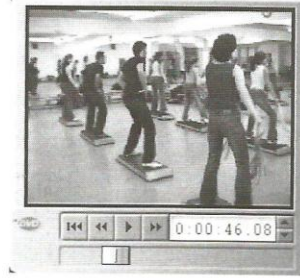
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
  
```



Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

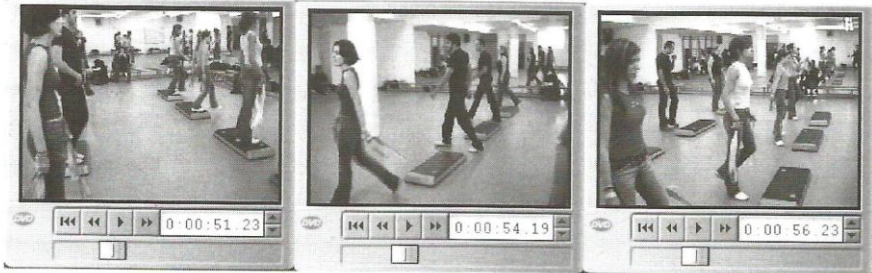
Sobre el step se realiza balanceo corporal de derecha a izquierda.

|||||
|||||



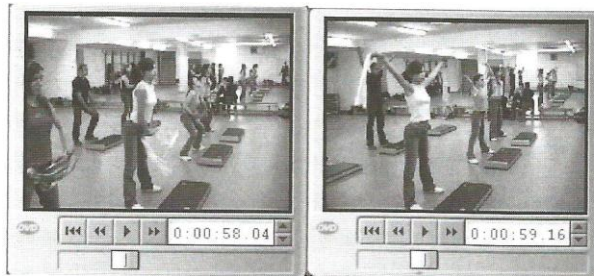
Vuelvo a casa rodeando el step por la izquierda.

|||||
|||||



Con piernas semiflexionadas, elevar los brazos, quedando piernas y brazos abiertos.

|||||
||



Desplazamiento básico derecha + bajada a la izquierda del step, con básico izquierda + puente a la derecha + básico izquierda + básico derecha + puente izquierda.

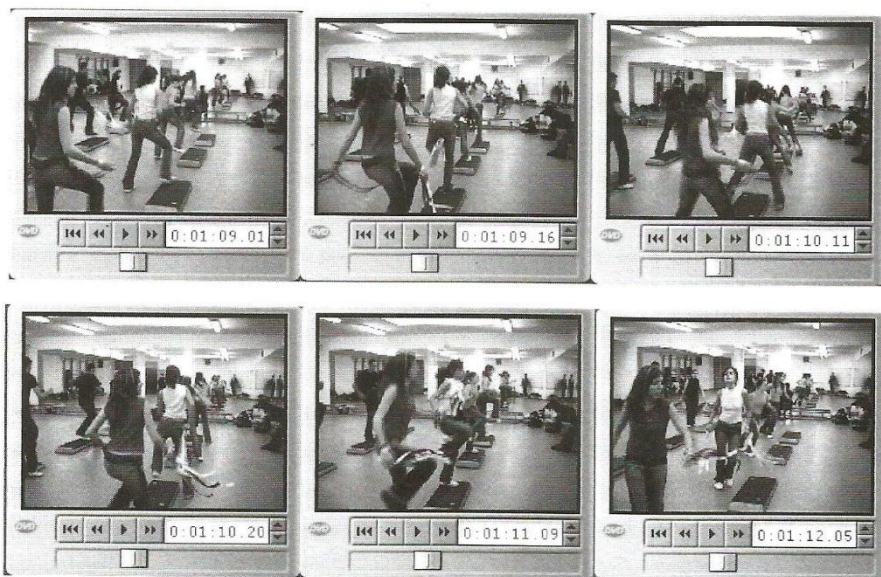
|||||
|||||



Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

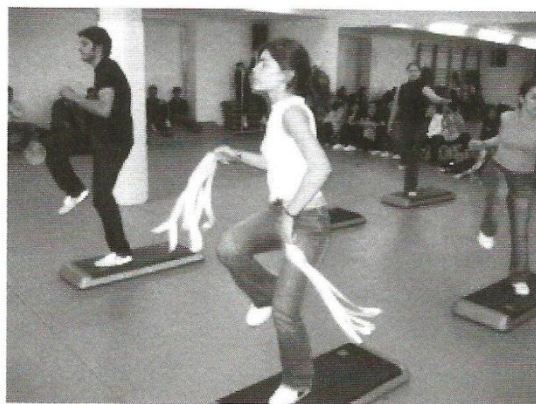
Movimiento de rodilla derecha arriba + caballo derecha + subida pie izquierdo + vuelta con rodilla derecha.

| | | | | | | |



Todo igual pero con la pierna contraria.

| | | | | | | |



Realizar uve derecha + uve derecha girada.

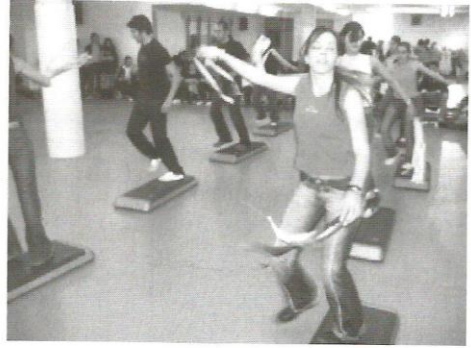
|||||



Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

Realizar uve derecha + uve derecha girada (pero ahora partiendo de espaldas al escenario).

|||||

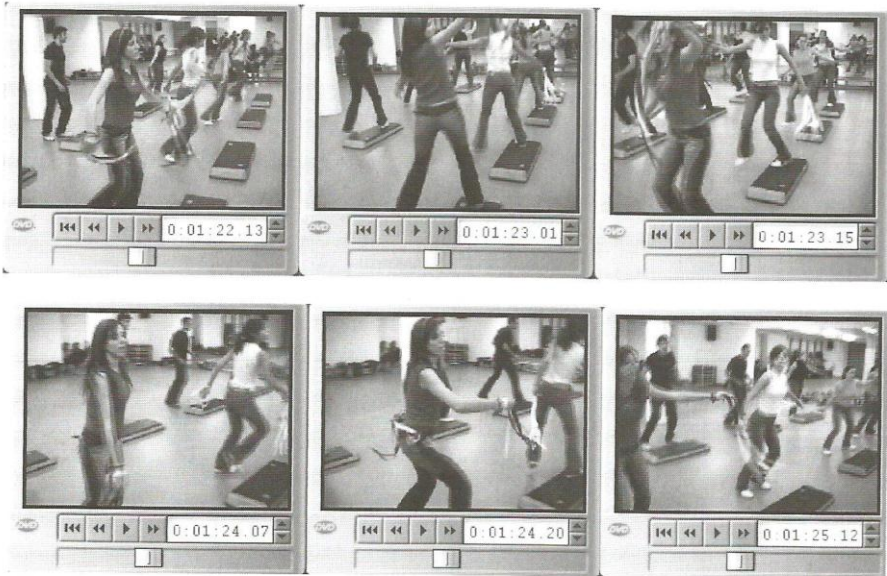


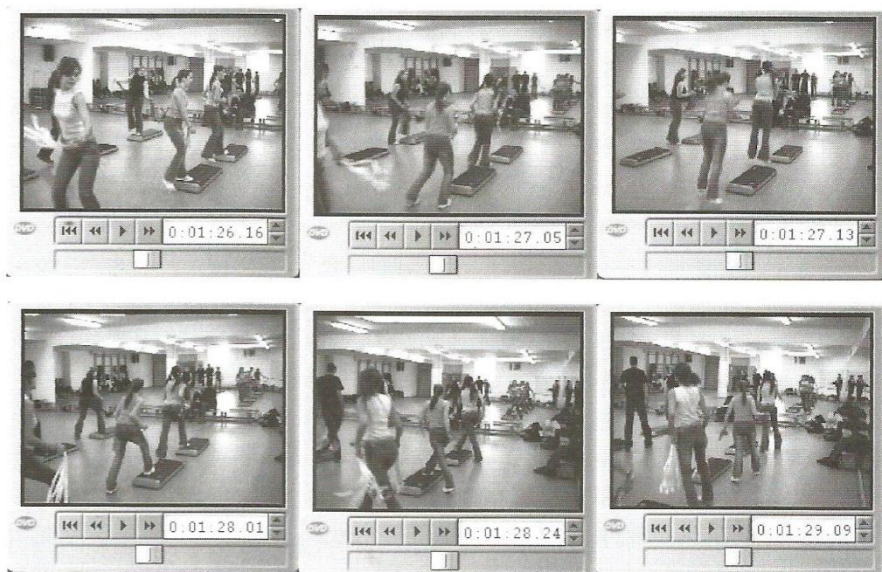
Reder + mambo derecha + chase derecha + toque arriba con derecha + hop con palmada, + chase derecha en el step + mambo izquierda atrás y bajada del step.

|||||

|||||

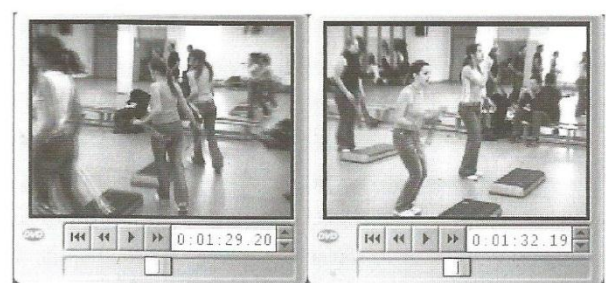
|||||





Rodeo del step por la izquierda volviendo a casa.

|||||||



Desplazamiento básico derecha arriba + básico derecha abajo, carga lateral derecha con rodilla dentro izquierda + glúteo derecha, mambo derecha + mambo izquierda y vuelta izquierda quedando de espaldas al escenario o espejo.

|||||
|||||

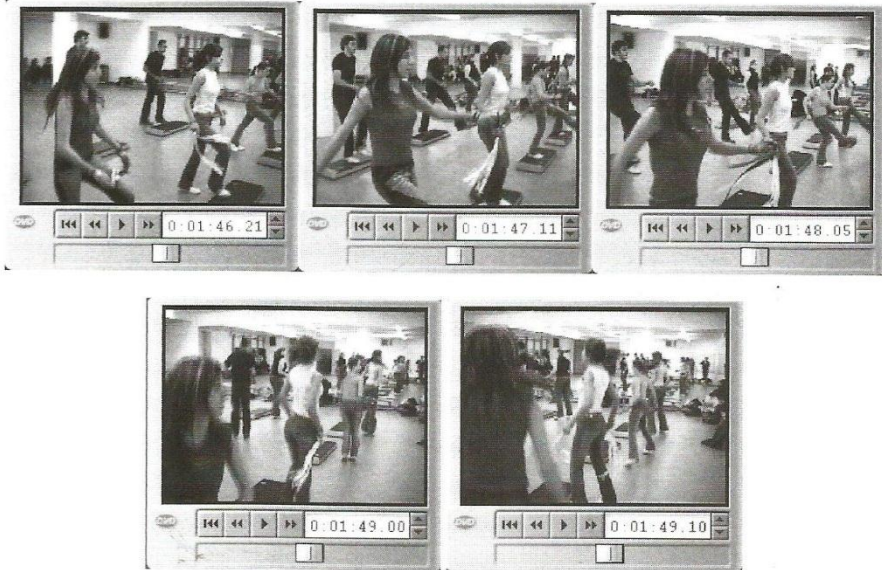


Repetimos, quedando en posición inicial.

|||||||
|||||||

Medio básico derecha + patada izquierda bajando del step,
patada derecha bajando del step + jumping girando 180°.

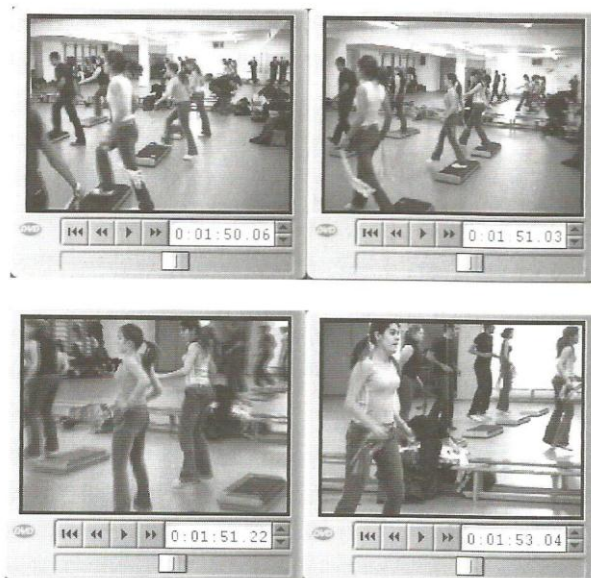
|||||||
|||||||



Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

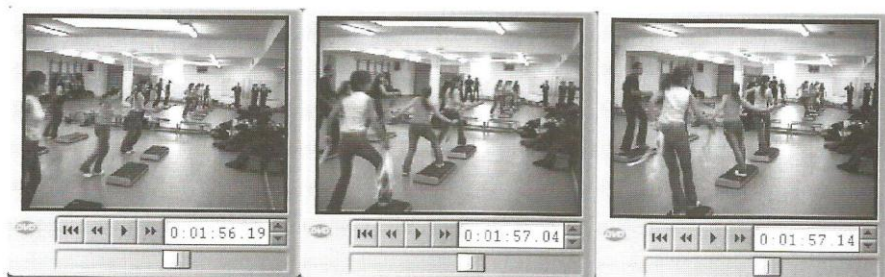
Desplazamiento básico derecha arriba + básico derecha abajo, jumping girando 180° + jumping de frente.

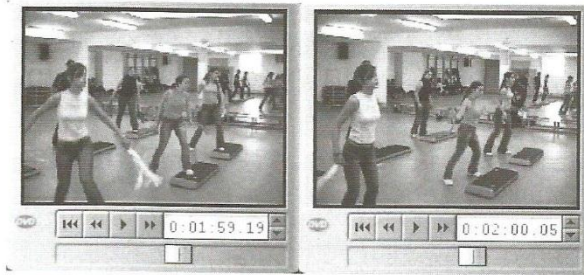
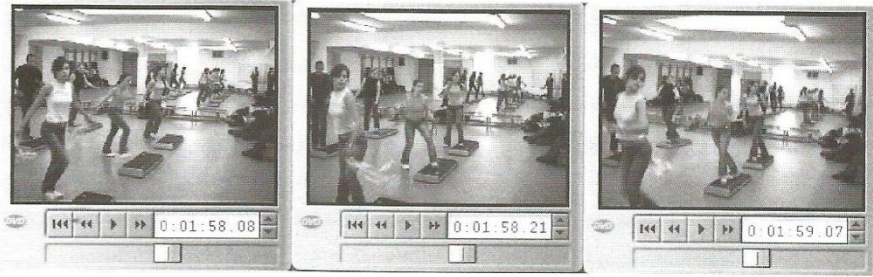
|||||
|||||



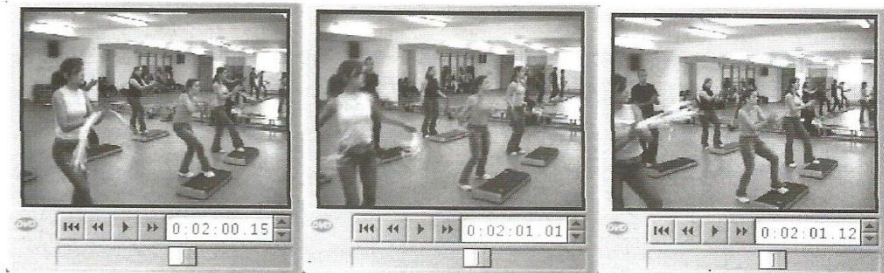
Mambo atrás de alto impacto sobre el step.

|||||
|||||



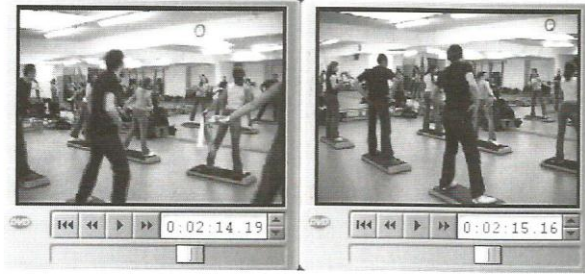


Apoyo frontal con una pierna sobre el step, acompañado de palmada. En los tiempos 15 y 16 los componentes de la primera fila suben a los step. Los demás continúan igual, subiendo en el 31 y 32.



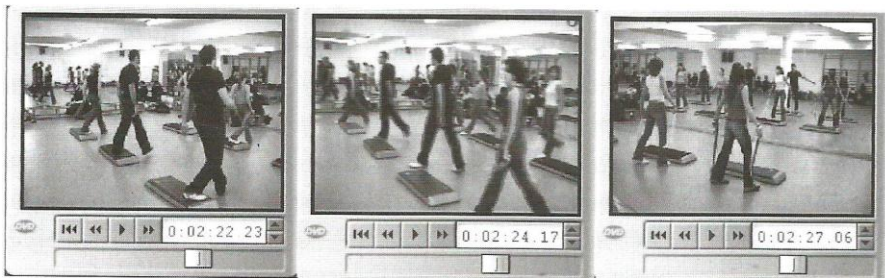
Balaneo sobre el step de derecha a izquierda.

|||||
|||||



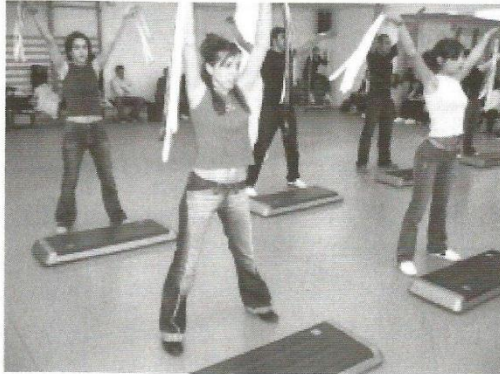
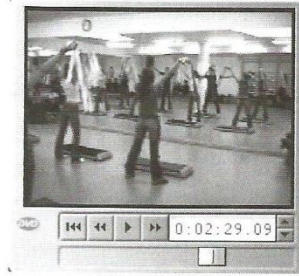
Rodeo por la izquierda volviendo a casa,

|||||



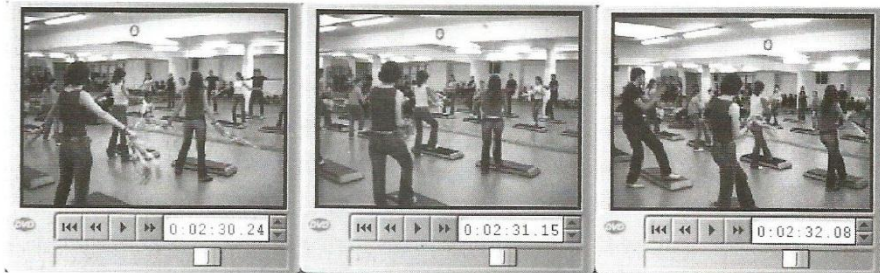
Con piernas abiertas, elevación de brazos.

|||||||



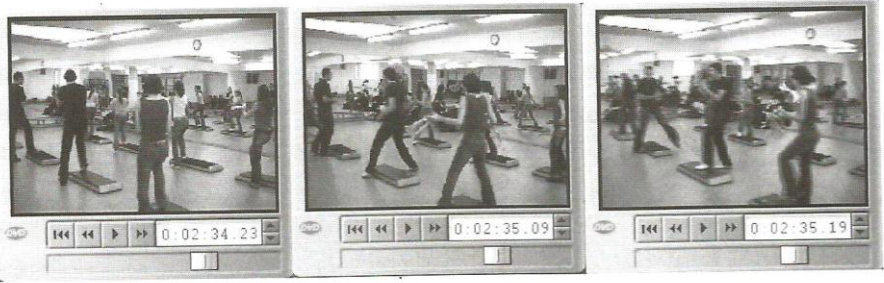
Apoyo de puntera cruzada en el step con palmada.

|||||||



Giro de puntera cruzada en el step con palmada.

|||||



Repetir. Tocar puntera cruzada en el step con palmada (de espaldas al espejo o escenario).

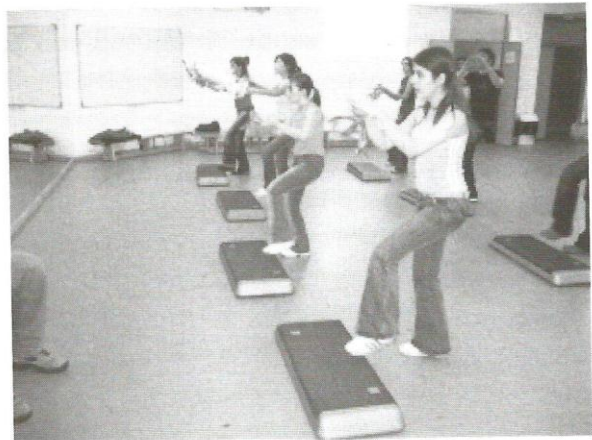
|||||

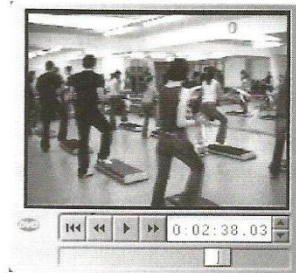
Repetir. Giro de puntera cruzada en el step con palmada (de espaldas al espejo o escenario).

|||||

Patada derecha-izquierda con palmada arriba.

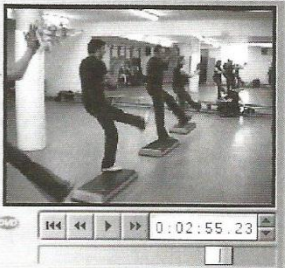
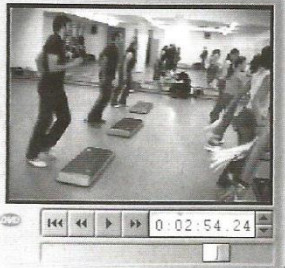
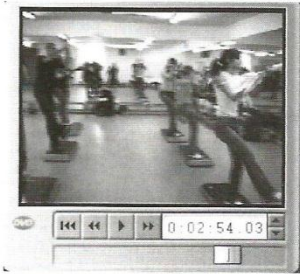
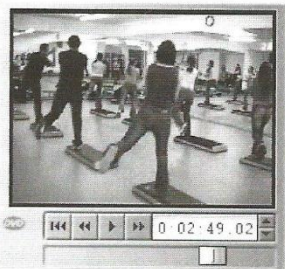
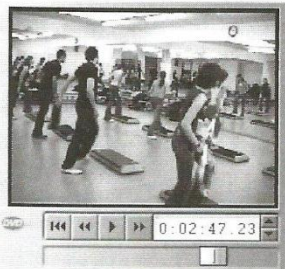
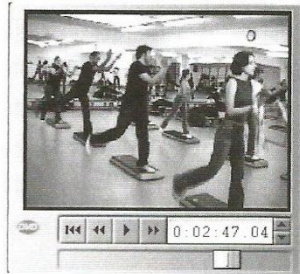
|||||
|||||





Glúteo derecha-izquierda con palmada arriba y lanzamiento de pierna adelante a la derecha e izquierda.

|||||
|||||



Rodeo por la izquierda volviendo a casa.

|||||||

Elevación de brazos con piernas semiflexionadas.

|||||||

Desplazamiento básico derecha + bajada a la izquierda del step, con básico izquierda + puente a la derecha + básico izquierda + básico derecha + puente izquierda.

|||||||
|||||||

Movimiento de rodilla derecha arriba + caballo derecha + subida pie izquierdo + vuelta con rodilla derecha.

|||||||

Todo igual pero con la pierna contraria.

|||||||

Realizar uve derecha + uve derecha girada.

|||||||

Realizar uve derecha + uve derecha girada (pero ahora partiendo de espaldas al escenario).

|||||||

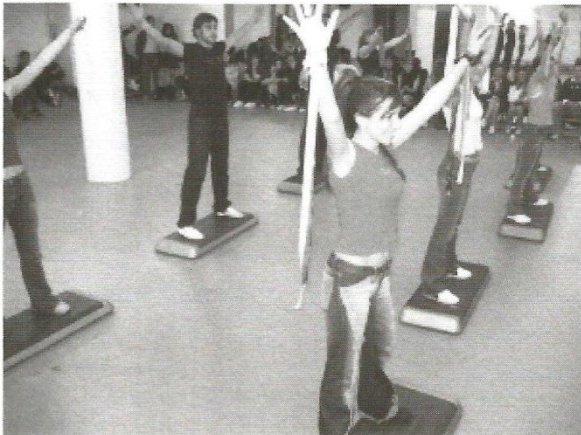
Reder + mambo derecha + chase derecha + toque arriba con derecha + hop con palmada + chase derecha en el step + mambo izquierda atrás y bajada del step.

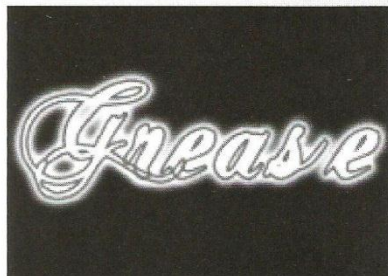
Rodeo del step por la izquierda volviendo a casa.

|||||

Subida en el step con elevación de brazos arriba. **FIN.**

||





9.1. Datos técnicos


- **Música:** Banda sonora "Grease".
- **Duración:** 3:14''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** 162 beat/minuto.
- **Edad:** De 6 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Diez (5 chicos y 5 chicas).
- **Organización:** Distribución general por parejas, con aportes de actuación individual y grupal.
- **Material necesario:** Reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 8 unidades de 50 minutos.
- **Observaciones:** Es la coreografía de un clásico musical pero a su vez permanentemente actualizada. Los múltiples y rápidos movimientos sencillos se acomodan perfectamente a

esta música rock, que junto a la continua consecución de nuevos movimientos conforme avanza la coreografía, obliga al espectador a mantener la atención hasta el desenlace final.

La relación de los componentes requiere de una notable cohesión del grupo y de un amplio conocimiento técnico segmentario de los movimientos, que contribuya a desarrollar una implicación expresiva en cada una de las fases de la coreografía.

Presenta como mayor complejidad la coordinación grupal de movimientos genéricos, a partir de una gran variación de los sistemas de referencia. A su vez, se ofrece como una coreografía muy motivante para los participantes, lográndose importantes efectos positivos de socialización.

9.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

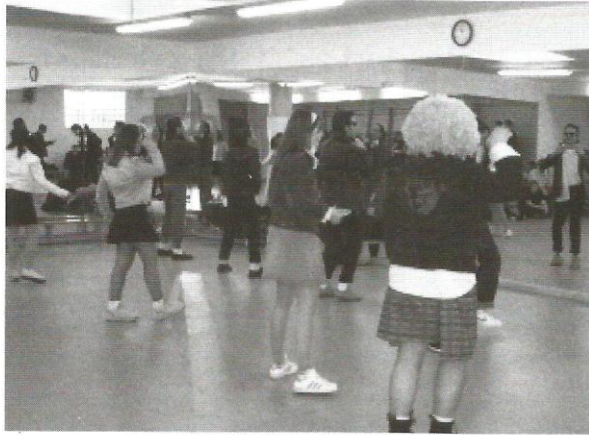
Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía n° 6			
Grado de complejidad	Baja	Media	Alta
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.			♪
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.			♪
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.		♪	
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.			
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.			♪
• Variación de los sistemas de referencia.			♪
• Tempo de la música.		♪	
• Regularidad y acentuación de la música.		♪	
• Duración de la coreografía.		♪	
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.			♪
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.			♪
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.			♪
• Toma de decisiones y resolución de problemas.			♪

Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades matrices, expresivas y cognitivas.

9.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

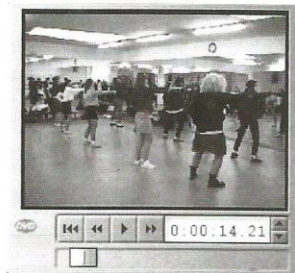
Posición inicial.

De pie, en dos filas frente al público. Los chicos se sitúan delante y las chicas detrás, con una separación lateral y frontal mínima de 1 metro.



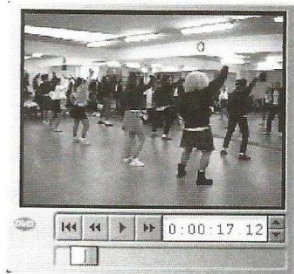
1°. Movimientos iniciales. Paranoia. Libre.

2°. De pie frente al público. Chicos delante, chicas detrás. Brazo izquierdo en jarra, brazo derecho extendido hacia delante describiendo un semicírculo de izquierda a derecha.

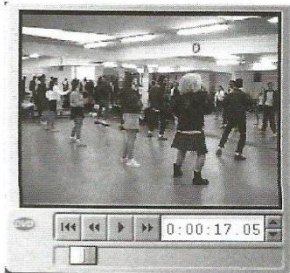


3°. Extensión del brazo derecho a cada pulso con movimiento de:

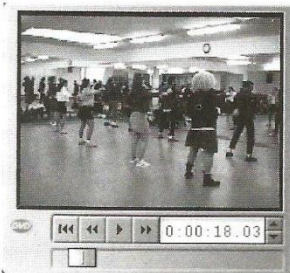
- Arriba.



- Abajo (con mano a la altura del hombro).

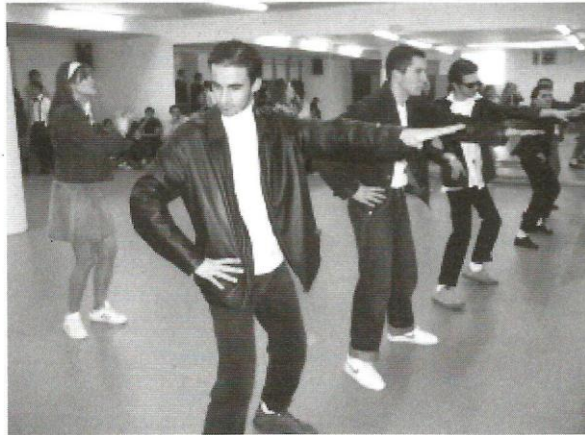


- Derecha.



- Abajo (con mano a la altura del hombro).
- Arriba.
- Abajo (con mano a la altura del hombro).
- Derecha.

4°. Repetir punto 2°, pero hacia el lado contrario. De pie frente al público. Chicos delante, chicas detrás. Brazo derecho en jarra, brazo izquierdo extendido hacia delante describiendo un semicírculo de derecha a izquierda.



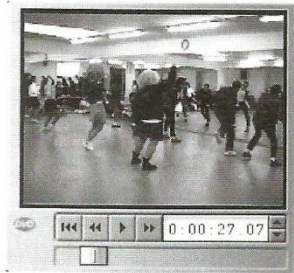
5°. Extensión del brazo derecho a cada pulso con movimiento de:

- Arriba.
- Abajo (con mano a la altura del hombro).
- Izquierda.
- Abajo (con mano a la altura del hombro).
- Arriba.

- Abajo (con mano a la altura del hombro).
- Izquierda.

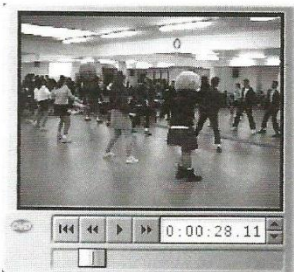
6°. Desplazamiento lateral (4pasos) con cruce de piernas flexionadas.

- Chicos derecha.
- Chicas izquierda.



7°. Igual pero al lado contrario.

- Chicos izquierda.
- Chicas derecha.



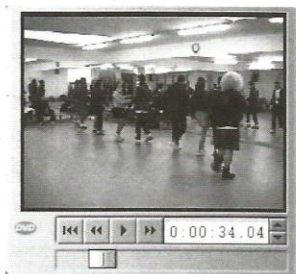
8°. Repetir puntos 4 y 5.

9°. Marcha sobre el terreno, sin desplazamiento (4pulsos).

10°. Desplazamiento (4pulsos).

➤ Chicos hacia atrás.

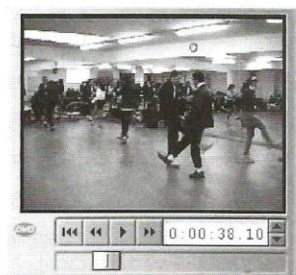
➤ Chicas hacia delante.



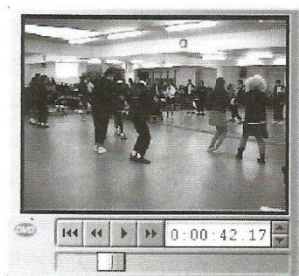
11°. Por parejas, desplazamiento lateral derecho con punta-talón (4pasos). División con palmadas. La pareja central se mantiene de pie frente a frente, con un pie adelantado y realizando movimientos rítmicos de tronco y brazos.



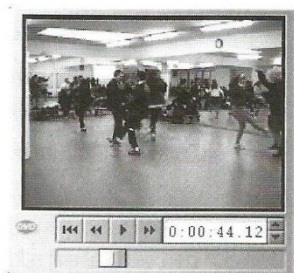
12°. Salto (derecha-izquierda, dependiendo de la colocación de cada participante). Coger la mano de la pareja y realizar lanzamiento alternativo de pierna izquierda y derecha.



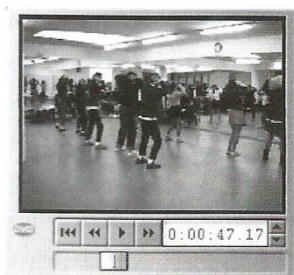
13°. Por parejas, desplazamiento lateral izquierdo con puntatalón (4pasos). División con palmadas.



14° Salto (derecha-izquierda, dependiendo de la colocación de cada participante). Coger la mano de la pareja y realizar lanzamiento alternativo de pierna izquierda y derecha.

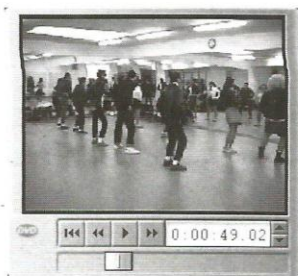


15°. Manos en la cabeza acompañada de dos movimientos rítmicos de cintura (derecha-izquierda) alternos (dos pulsos).



Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

16°. Manos en jarras acompañado de dos movimientos rítmicos de cadera y piernas (2 pulsos).



17°. Marcha sobre el terreno sin desplazamiento (4pulsos).

18°. Desplazamiento (4pulsos).

> Chicos hacia delante.

> Chicas hacia atrás.

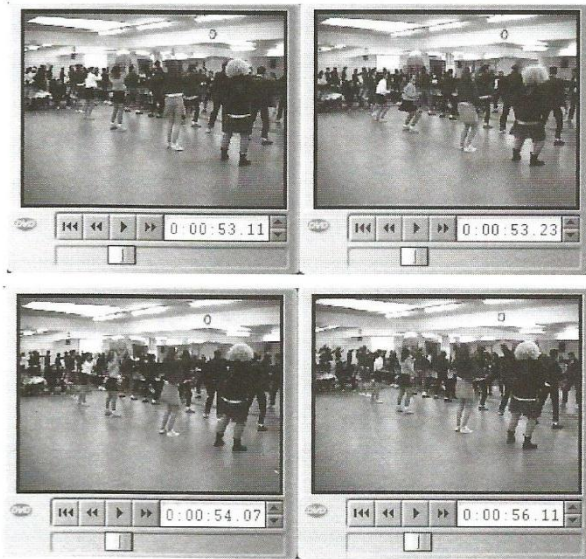
19°. Movimiento de los chicos:

- Desplazamiento del brazo derecho en posición horizontal a la altura del hombro, de derecha a izquierda, y posterior levantamiento del brazo contrario, en diagonal y de arriba hacia abajo.
- Desplazamiento del brazo izquierdo en posición horizontal a la altura del hombro, de izquierda a derecha, y posterior levantamiento del brazo contrario, en diagonal y de arriba hacia abajo.

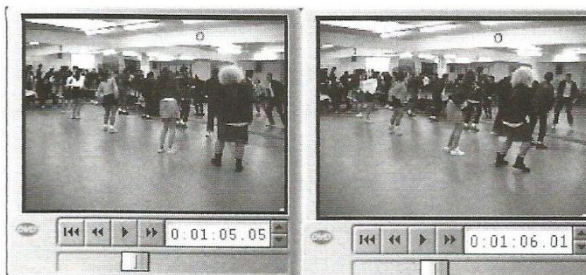
Movimiento de las chicas:

- Elevación de ambos brazos hacia la derecha e izquierda, con flexión intermedia de rodillas.

- Levantamiento del brazo izquierdo, en diagonal y de arriba abajo.
- Elevación de ambos brazos hacia la derecha e izquierda, con flexión intermedia de rodillas.
- Levantamiento de brazo derecho, en diagonal y de arriba abajo.

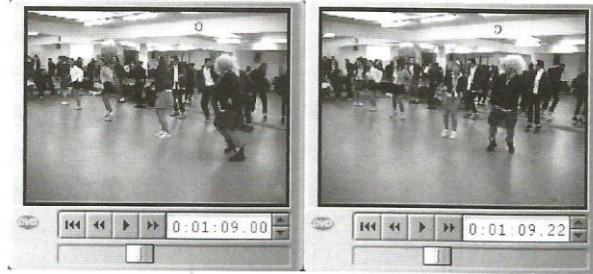


20°. Movimiento de esquí (izquierda-derecha) 4 pulsos.

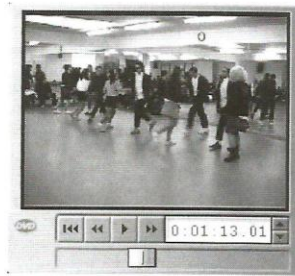


Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

21°. Giro de 180°, igual que en el paso 18°.

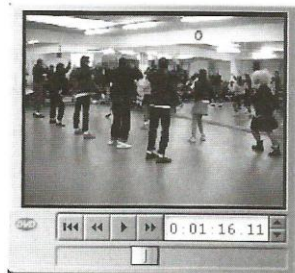


22°. Marcha (4 pulsos) y cambio de sentido 180° hacia el escenario. Chicos detrás, chicas delante.



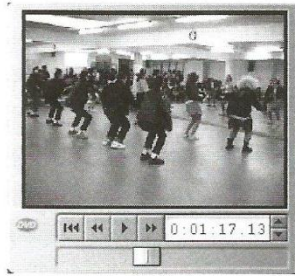
23°. Movimiento de las chicas:

- Giro de 360° acompañado de 4 pasos exterior-interior.
- Twist arriba-abajo.

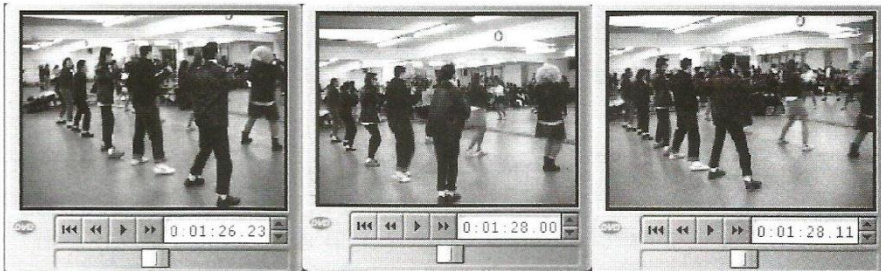


Movimiento de los chicos:

- Elevación de brazos hacia la izquierda más flexión de rodillas, (4 pulsos) y después hacia la derecha.
- Twist arriba-abajo.

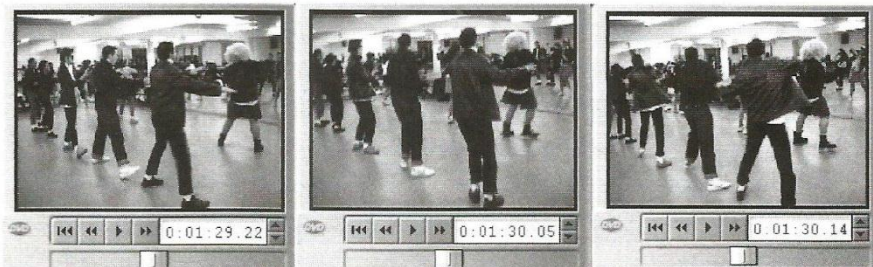


24°. Doble paso lateral (chicos hacia la derecha, chicas hacia la izquierda) sin cruzar las piernas y con apertura completa de brazos.



- Igual, en sentido contrario.

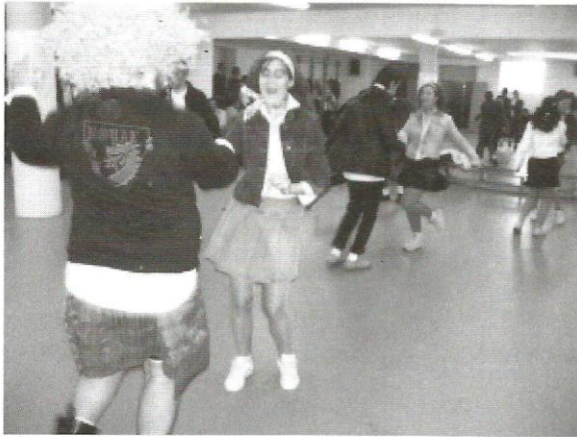
25°. Dos pasos laterales de esgrima con brazos en arquero (chicos hacia la derecha, chicas hacia la izquierda).



- Igual, en sentido contrario.

Fase instrumental

26°. Desplazamiento al ritmo de la música (un paso cada pulso) hacia el compañero de baile. Previamente, la primera fila gira 180° hacia la izquierda, encarándose así a la fila de atrás (3 pulsos).



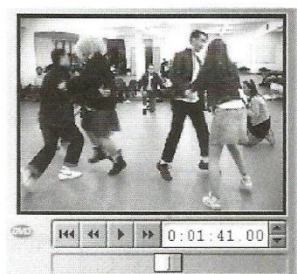
27°. Impulso hacia atrás, tras recibir un empujón de nuestras compañeras (1 pulso), desplazándose la fila trasera hacia atrás durante tres pulsos y girando 180° hacia el lado izquierdo con un impulso desde abajo (es decir, agachado), cayendo el primer pulso del siguiente compás en colocación de nuevo circular más amplia y quedando en la zona concéntrica una pareja de baile. El resto de los compañeros, agachados, llevan el ritmo con pitos.



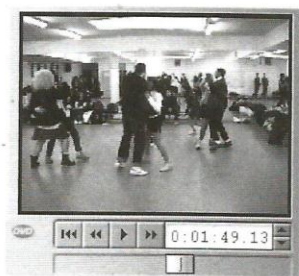
28°. La pareja central realiza su baile en el interior del círculo formado por el resto de los compañeros. (4+4)



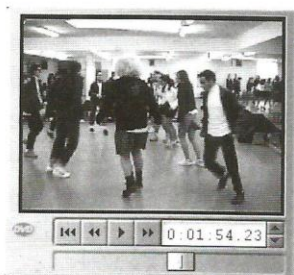
29°. La pareja central se separa y ambos cogen a otro miembro que forma parte del círculo, quedando así en el centro dos parejas de baile, y reduciéndose en dos el número de miembros que formaban el círculo inicial. Ahora son dos las parejas que improvisan el baile. (4+4)



30°. Se repite la acción anterior hasta que el círculo humano formado por el resto de compañeros desaparece, bailando todos con su respectiva pareja en lo que antes fue el centro del círculo. [4+4]



31°. De nuevo se forma el corro inicial en formación individual.

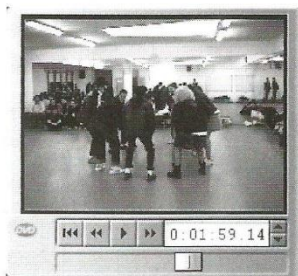


Frase de palmadas:

32°. En posición circular y mirando al resto de los compañeros, palmear con las manos las semicorcheas marcadas, acorde con el ritmo de la canción. [4 pulsos]



33°. Palmeo en los muslos con el tronco semiflexionado, marcando las semicorcheas, acordes con el ritmo de la canción. [4 pulsos]



34°. De nuevo, palmeo con las manos de las semicorcheas marcadas, acordes con el ritmo de la canción. [4 pulsos]

35°. Giro de 180° hacia el exterior del círculo y palmeo en los glúteos con el tronco semiflexionado. [4 pulsos]

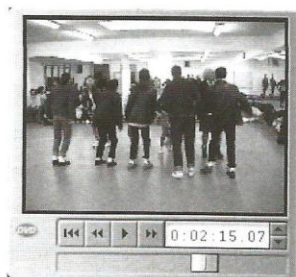


Improvisación:

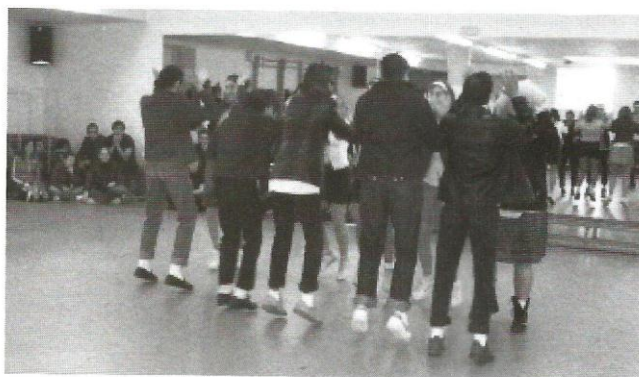
36°. Agarrando al compañero que nos precede a la altura de la cintura, apoyo del pie derecho y lanzamiento de pierna izquierda hacia fuera, alternándola seguidamente con la derecha (siempre avanzando hacia delante, pero de forma circular). (8 pulsos)



37°. Movimiento de esquí (3 pulsos), colocándose unos frente a otros en posición lateral al escenario.

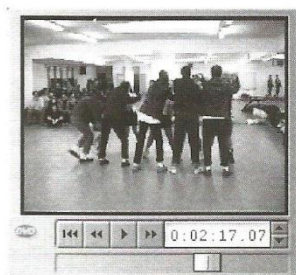


38°. Extensión de brazos hacia arriba enlazando las manos con las del compañero de enfrente. (1 pulso)

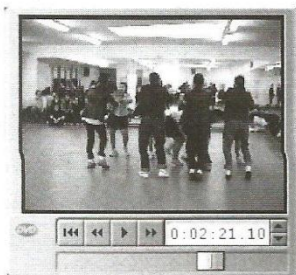


39°. Parejas de frente, cogidas de la mano formando un túnel con movimiento rítmico del tronco y extremidades. Alternarán cada pulso hacia la derecha e izquierda. El comienzo será por la derecha y darán un paso posteriormente hacia la izquierda, coincidiendo éste con el cuarto pulso del compás.
[4 pulsos cada pareja]

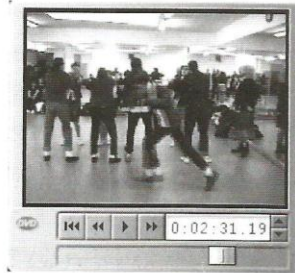
40°. La pareja que está en último lugar de la fila, corre por el interior del túnel hasta llegar al comienzo de éste. Mientras sus compañeros alzan los brazos y dan un paso a la izquierda o a la derecha, dependiendo del lugar que ocupen, llegando así al principio de la fila.



41°. Repetición de los movimientos anteriores hasta que todos los miembros hayan pasado por el interior del túnel y se hayan incorporado a su posición inicial. (20 pulsos)



42°. Uno de los miembros de la primera pareja (la más cercana al público), corre hasta situarse al final del pasillo, formado por los demás componentes del grupo. Mientras, el otro miembro de la pareja lo espera al principio del pasillo. (4 pulsos)



43°. Al mismo tiempo, el resto de participantes, en pareja y cogidos de las manos, irán balanceando sus brazos y su cuerpo al ritmo de la música dando su primer paso hacia la derecha.

44°. En el cuarto pulso, el primer miembro de la pareja anteriormente citada hará un amago de lanzarse al pasillo formado por el resto de compañeros. A la vez que éste realiza el amago, el resto de componentes dará un grito. Esto se repetirá cuatro pulsos después y volverá a repetirse otros cuatro pulsos a la vez.



A los cuatro pulsos siguientes, el miembro de la anterior pareja que está más cercano al público no hará un amago sino que correrá a través del pasillo hasta saltar encima de su pareja. Mientras éste se dirige hacia su pareja a través del pasillo, los demás miembros del grupo irán soltándose de manos, lanzando los brazos hacia arriba cuando el que va corriendo vaya a llegar a su posición.

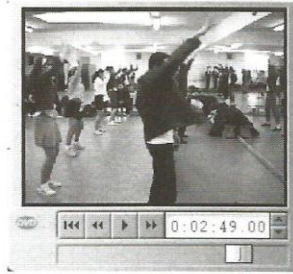


45°. En los cuatro pulsos siguientes todos los componentes recuperarán la formación inicial (como al principio de la coreografía).

46°. Repetir punto 3°. Extensión del brazo derecho a cada pulso con movimiento de:

- Arriba.
- Abajo (con mano a la altura del hombro).
- Derecha.
- Abajo (con mano a la altura del hombro).
- Arriba.

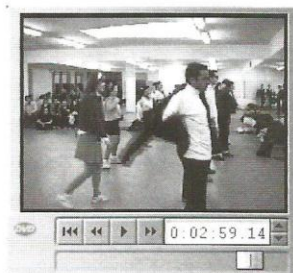
- Abajo (con mano a la altura del hombro).
- Derecha.



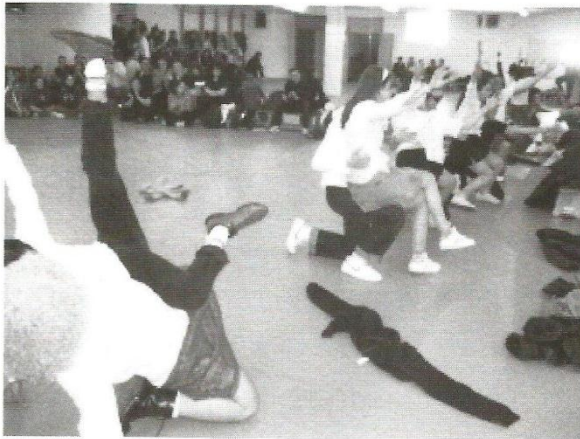
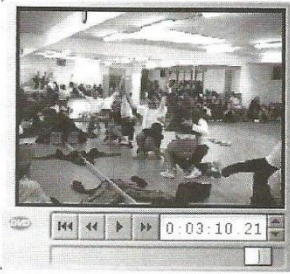
47°. Repetir los puntos 15° y 16°.

- Manos en la cabeza acompañada de 2 movimientos rítmicos de cintura (derecha-izquierda) alternados (2 pulsos).
- Manos en jarras con 2 movimientos rítmicos de cadera y piernas (2 pulsos).

48°. En cuatro pulsos, quitarse la chaqueta y lanzarla al aire.



49°. Los chicos se agachan y las chicas giran una vuelta, sentándose sobre la pierna del chico, pudiendo finalizar cada pareja en una posición distinta. **FIN.**





10.1. Datos técnicos


- **Música:** Dos gardenias - Versión: aeróbic.
- **Duración:** 3:39''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** 132 beat/minuto.
- **Edad:** De 8 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Cinco.
- **Organización:** Individual asimétrica.
- **Material necesario:** Reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 6 unidades de 50 minutos.
- **Observaciones:** Es una coreografía sencilla y apta para la iniciación aunque de tempo muy rápido. Incluye períodos de descanso "más tranquilos" que ayudan a la recuperación cardio-pulmonar, dejando a su vez un razonable espacio a la improvisación.

La rapidez de la música hace compleja la finalización con la amplitud necesaria de determinadas habilidades. Sin embargo, y sobre todo en niños pequeños, se pueden adaptar los movimientos haciéndolos más intermedios.

Por sus características, utiliza numerosos desplazamientos que precisan de la atención a muchos puntos de referencia, desarrolla una notable percepción espacial y temporal en el participante. Ayuda también a la consolidación de la lateralidad y a una correcta comprensión del esquema corporal.

Su práctica desarrolla la resistencia aeróbica y muscular del individuo.

10.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía nº 7			
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.		♪	
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.		♪	
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.	♪		
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.	♪		
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.		♪	
• Variación de los sistemas de referencia.		♪	
• Tempo de la música.		♪	
• Regularidad y acentuación de la música.		♪	
• Duración de la coreografía.		♪	
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.	♪		
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.	♪		
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.		♪	
• Toma de decisiones y resolución de problemas.		♪	

Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades motrices, expresivas y cognitivas.

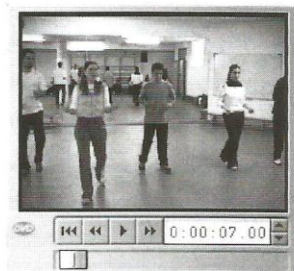
10.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

Posición inicial

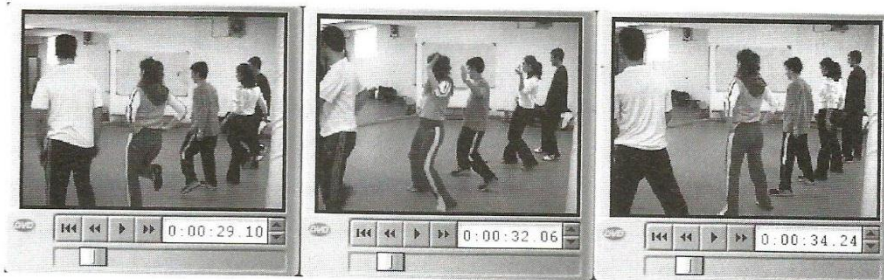
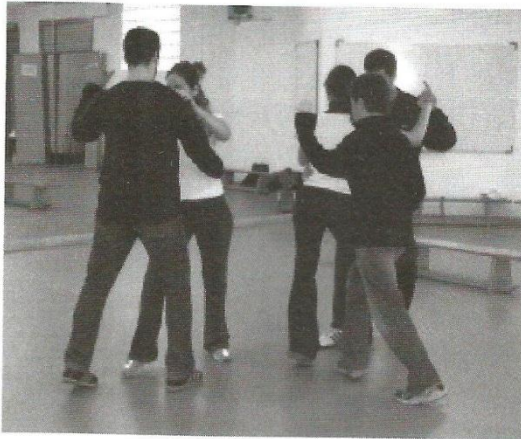
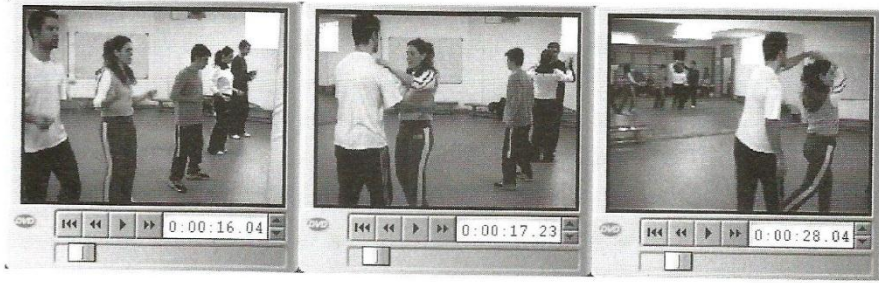
De pie, colocados en formación asimétrica y de espaldas al público.



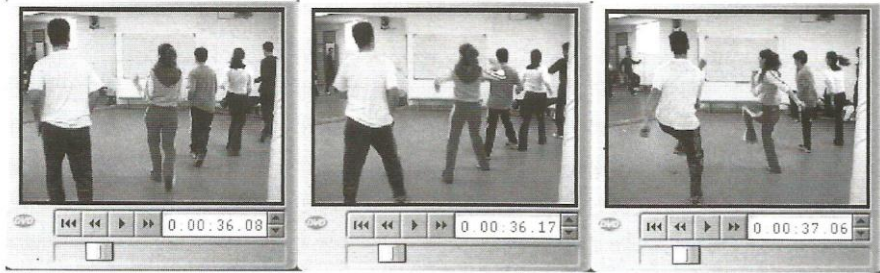
1º. Marcha alternativa hacia atrás y adelante con pitos.



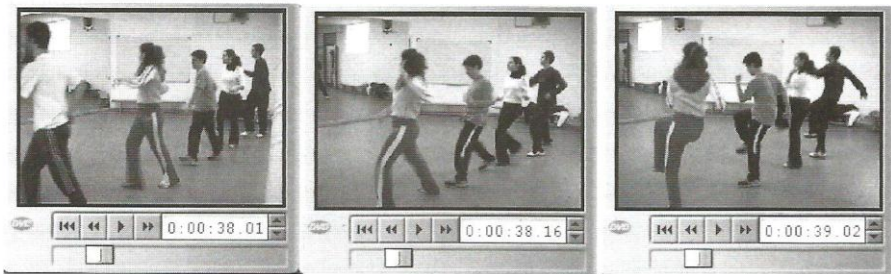
2°. Los dos participantes de cada extremo bailan agarrados en pareja. Giro de 360°. El componente del centro baila salsa individualmente.



3°. Separados y colocados en hilera, realizan tres pasos laterales (D - I - D) con patada izquierda al final. (4 pulsos)

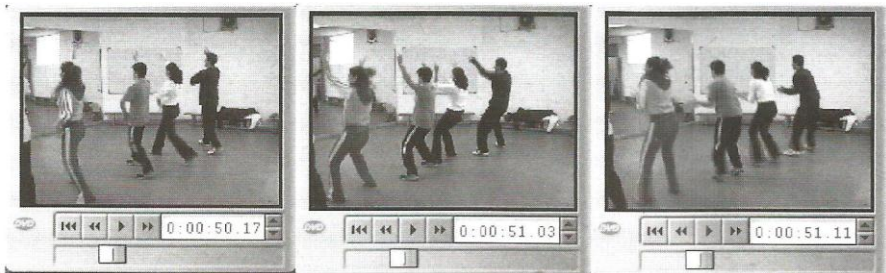


Se repite el desplazamiento anterior pero hacia el otro lado. (tres pasos laterales (I - D - I) con patada derecha al final). (4 pulsos)

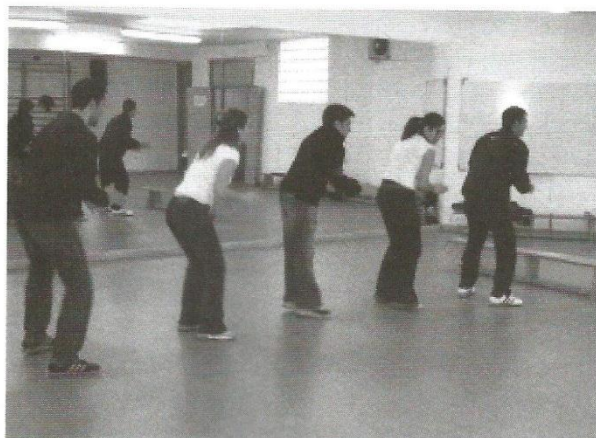


Repetir el punto 3° tres veces más.

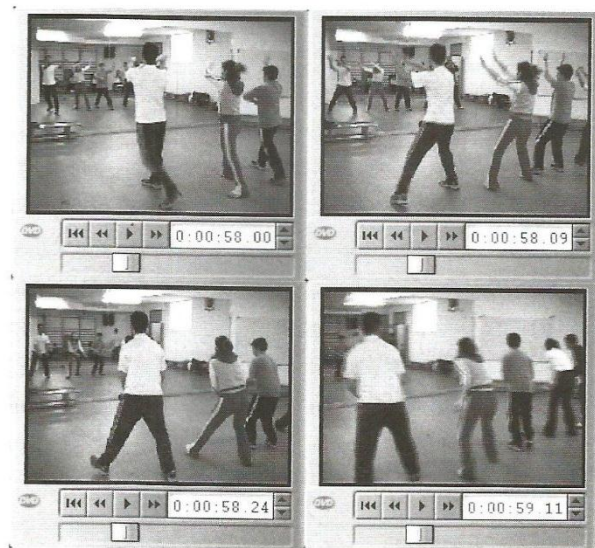
4°. De frente al público se realizan dos pasos adelante D - I (haciendo la "V") y lanzamiento de brazos extendidos alternos arriba, simultáneo a dos palmadas con saltos hacia atrás. (4 pulsos)



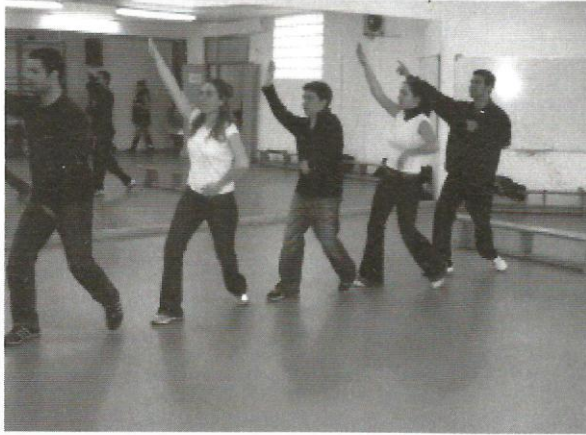
Repetir, girando sobre uno mismo hacia la derecha (3 veces más). Total 12 pulsos.



5°. De frente al escenario realizar dos pasos adelante D - I y dos pasos atrás D - I, con lanzamiento de brazos extendidos (arriba derecha, arriba izquierda, abajo derecha, abajo izquierda) simultáneos al desplazamiento de cada pierna. (4 pulsos)



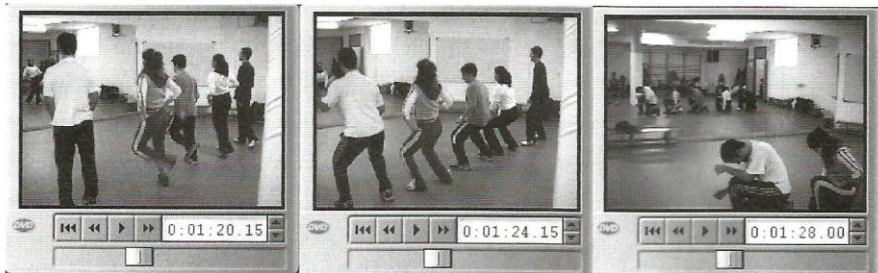
Repetir, girando sobre uno mismo hacia la derecha (3 veces más). Total 12 pulsos.



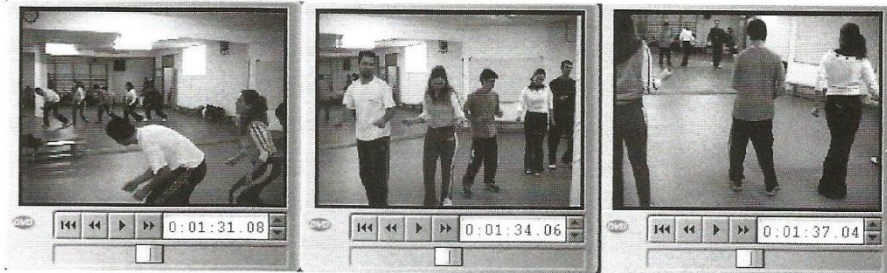
6°. Repetir paso 4°.

7°. Repetir paso 5°.

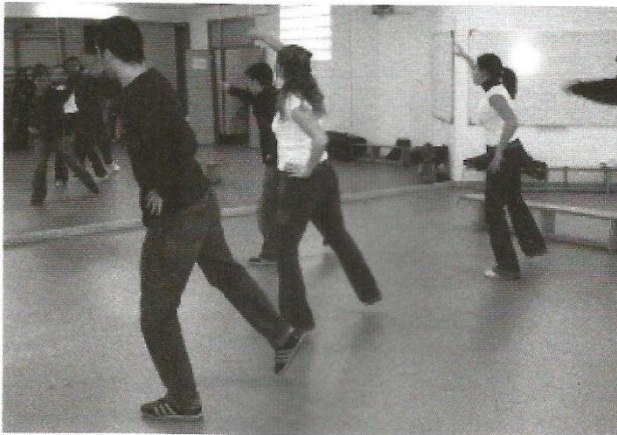
8°. Realizar un golpe con el pie derecho e izquierdo (2 veces) para continuar la acción con un "movimiento sexy" de arriba abajo, hasta interrumpir bruscamente la acción quedando en el suelo, arrodillado y con el cuerpo hiperflexionado.



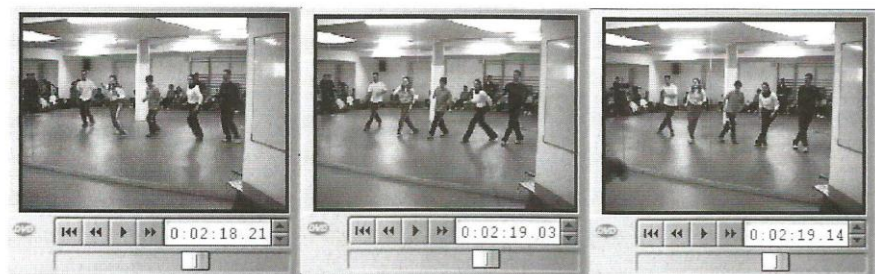
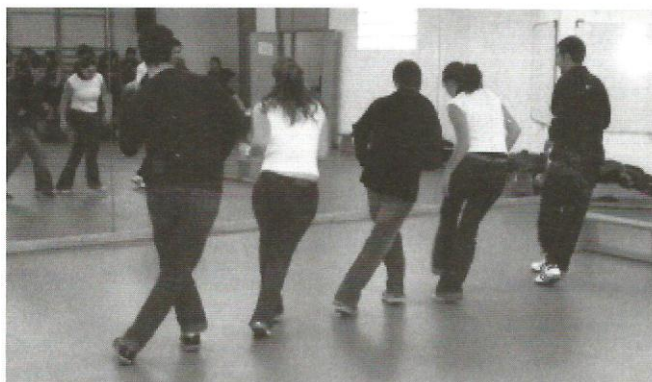
9º Levantar poco a poco con pitos, marcha y giro de 360º sobre uno mismo hasta quedar alineados y de frente al escenario. Se continúa bailando salsa individualmente con desplazamientos asimétricos adelante y atrás.



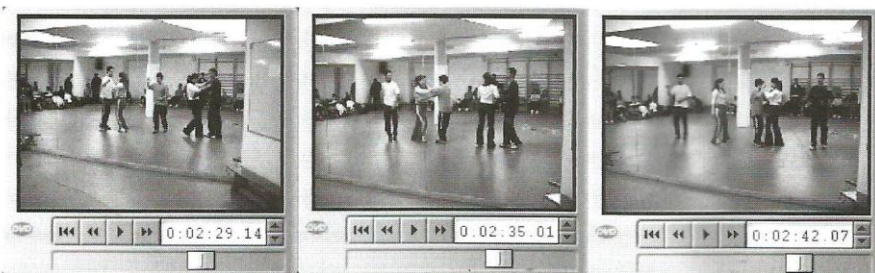
10º Lunges de bajo impacto (16 veces).



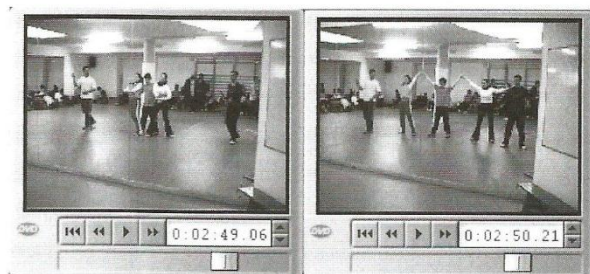
11º En fila y de frente al escenario, repetir el "Paso borracho" 8 veces (D - I - D - I) manteniendo la fila en todo momento.



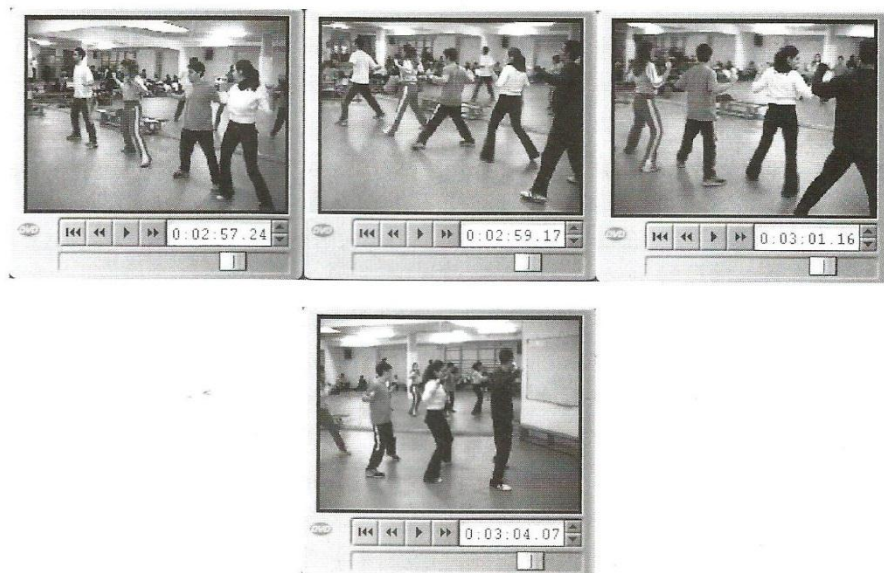
12º En fila, se hacen parejas y se baila salsa, quedando el central con baile individual y alternando salsa con ambas parejas.



Cierre de baile de salsa y enlace de todos alineados con brazos extendidos hacia arriba hasta parar bruscamente el movimiento.

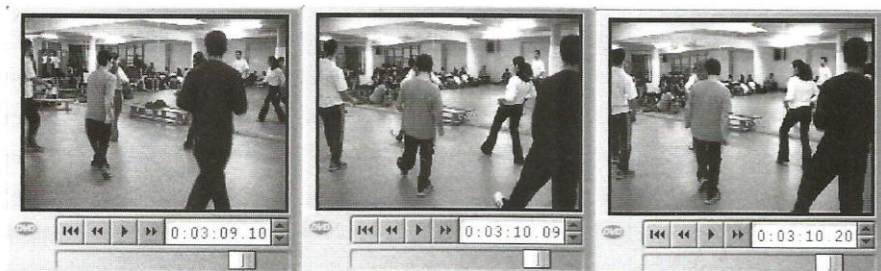


13° Pasos laterales (dobles) con apertura de brazos formando un cuadrado (8 veces).

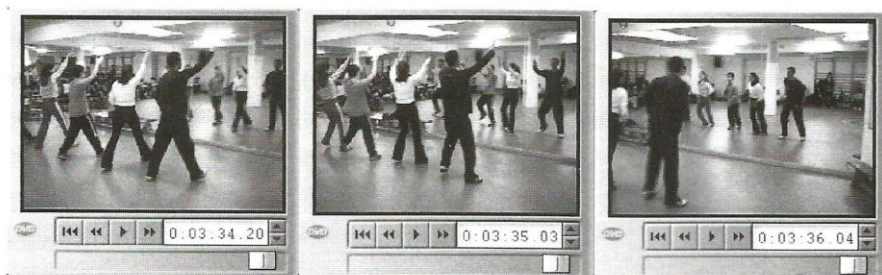


14° Pasos laterales hacia la derecha cruzados por detrás, con apoyo final de talón y punta.

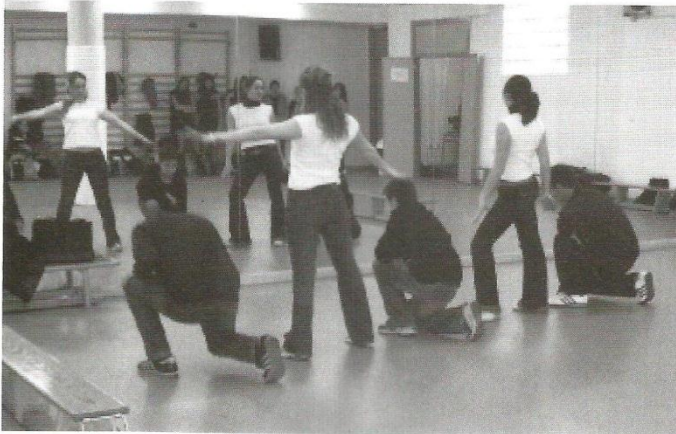
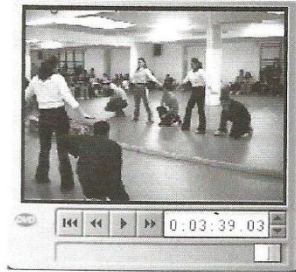
Pasos laterales hacia la izquierda cruzados por detrás, con apoyo final de talón y punta. (6 veces)



15° De frente al público realizar dos pasos adelante D - I y dos pasos atrás D - I con lanzamiento de brazos extendidos (arriba derecha, arriba izquierda, abajo derecha, abajo izquierda). Simultáneos todos al desplazamiento de cada pierna. (8 veces)



16º Golpe final con caída de los chicos al suelo y las chicas apoyadas sobre ellos. **FIN.**






11.1. Datos técnicos

- **Música:** Baby One More Time (Britney Spears).
- **Duración:** 3:31''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** 92 beat/minuto.
- **Edad:** de 8 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Cinco en adelante.
- **Organización:** Individual asimétrica.
- **Material necesario:** Una silla por cada participante.
Reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 4 unidades de 50 minutos.
- **Observaciones:** Es una coreografía eminentemente interpretativa, centrada básicamente en movimientos y desplazamientos sencillos, pero con un alto contenido expresivo.

La lentitud motriz de las acciones, condicionada por la adaptación de cada gesto a dos pulsos, presenta un fácil aprendizaje y puesta en práctica, ya que el participante dispone de un amplio margen de tiempo para anticiparse a las acciones sucesivas. Sin embargo, hace que esta coreografía sea excesivamente monótona y, en todo caso, su aceptación para el público sólo estaría motivada por una excelente representación y comunicación expresiva de los participantes. Se requiere de éstos un sobresaliente estado de complicidad entre ellos y el público.

A partir de su estructura o de una dinámica de pasos ya elaborada, se puede llevar a cabo una adaptación de la misma, ajustando los movimientos a cada pulso y añadiendo acciones más analíticas, propiciando tanto un incremento de la velocidad en la sucesión de las acciones, como un aumento comunicativo y expresivo que mantenga la atención del público.

11.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

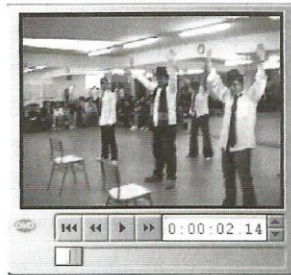
Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía nº 8			
	Grado de complejidad	Baja	Media
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.	♪		
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.		♪	
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.	♪		
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.	♪		
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.		♪	
• Variación de los sistemas de referencia.		♪	
• Tempo de la música.			♪
• Regularidad y acentuación de la música.			♪
• Duración de la coreografía.		♪	
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.		♪	
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.		♪	
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.	♪		
• Toma de decisiones y resolución de problemas.		♪	

Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades motrices, expresivas y cognitivas.

11.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

Posición inicial.

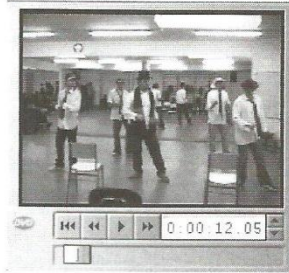
1°. De espaldas al público, piernas abiertas y brazos extendidos hacia arriba.



2°. Al primer pulso, bajada de brazos y movimiento con la cadera de izquierda a derecha. Las manos quedan pegadas al tronco, acompañadas de un pequeño paso lateral de izquierda a derecha.

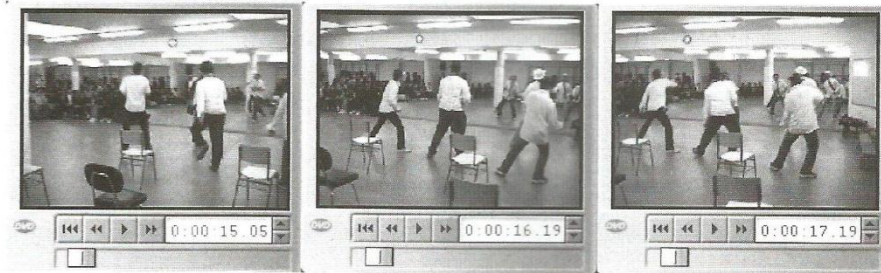


3°. Los mismos movimientos, con puños en posición de boxeo.

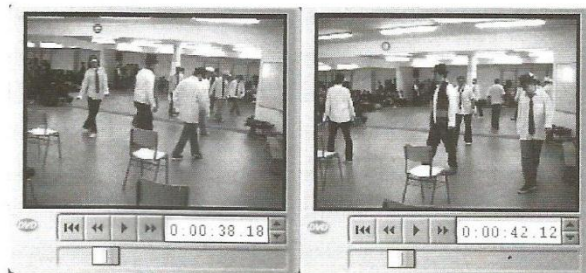


4°. Se realizan movimientos ondulantes del tronco hacia la derecha e izquierda con impulso de brazos.

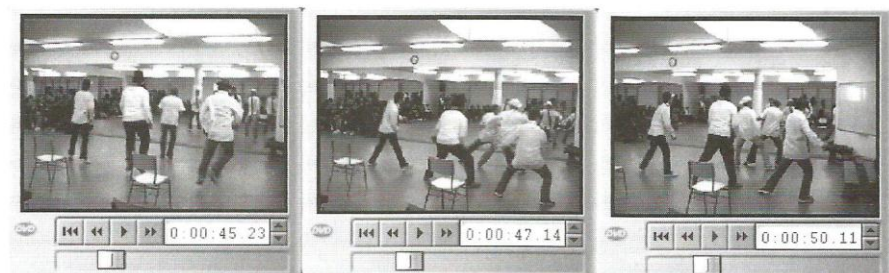
5°. Giro de 180° hacia la derecha, acompañado de un pequeño salto para iniciar movimientos de pelvis hacia derecha e izquierda.



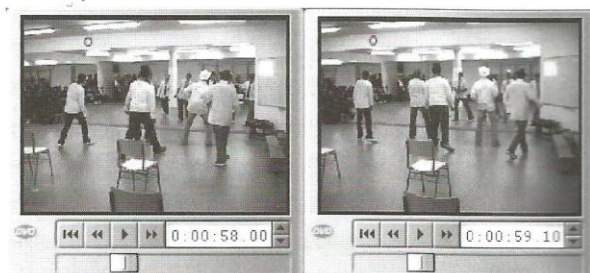
6°. Cada participante realiza un giro completo de 360°, siguiendo los pulsos con pasos del pie derecho e izquierdo.



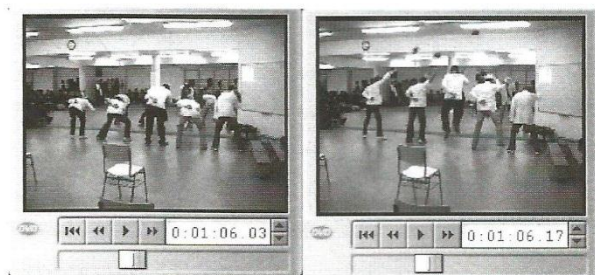
7°. Se realizan semiflexiones de piernas, acompañadas de movimientos rítmicos laterales de tronco con desplazamiento de ambas manos de derecha a izquierda.



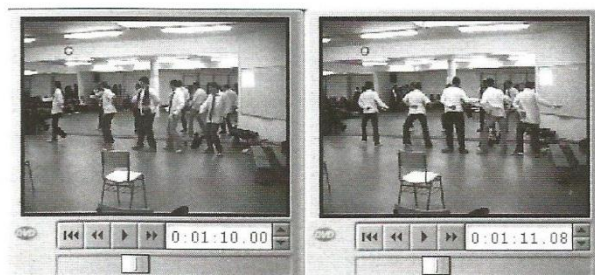
8°. Pasos lentos, coincidiendo con cada pulso, de derecha a izquierda hacia delante.



9º. Cada componente se agacha en un pulso (formando una ola). En el último pulso de la serie musical se da un pequeño salto y se tiran los sombreros hacia arriba.

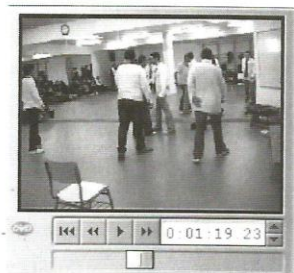


10º. De espaldas al público, se realizan balanceos del pie derecho hacia delante, manteniendo fija la mano izquierda detrás del cuerpo y acompañando con la mano derecha al movimiento del pie que balancea.



Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

11°. Se realizan pasos de derecha a izquierda hacia atrás.

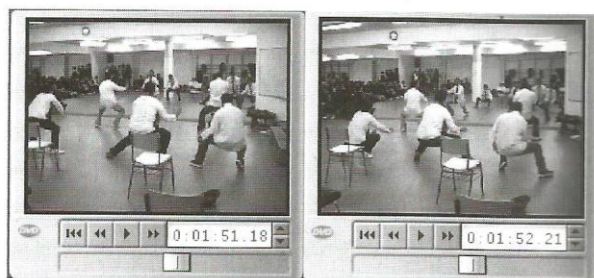


12°. Desde posición de pie y de cara al escenario, se realizan giros del brazo derecho alrededor de la cabeza, finalizando la posición con el brazo extendido. Se repite la acción con el brazo izquierdo.

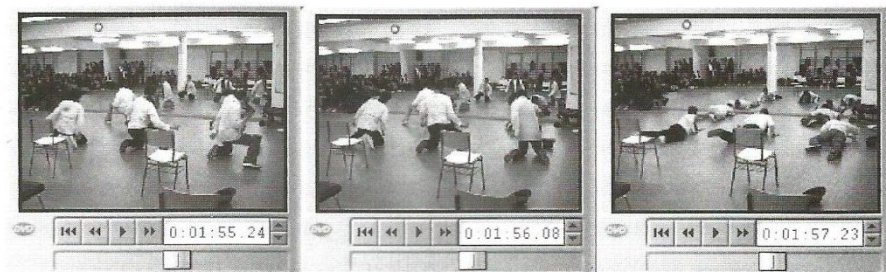


13°. Igualmente, se realizan movimientos circulares de la cintura de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

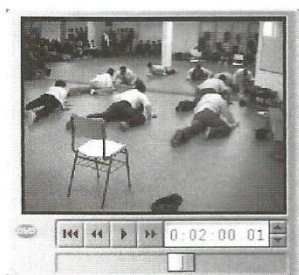
14°. Agacharse progresivamente con ambas manos extendidas hacia delante, acompañadas de movimientos ondulantes.



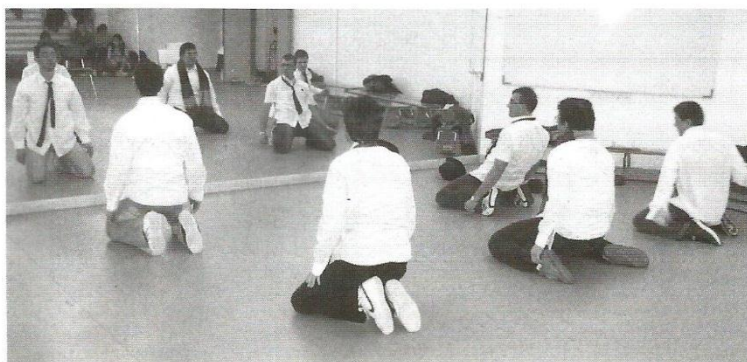
15°. Apoyar la rodilla izquierda en el suelo, seguidamente de la rodilla derecha y a continuación repetir la acción con las manos hasta terminar tumbados.

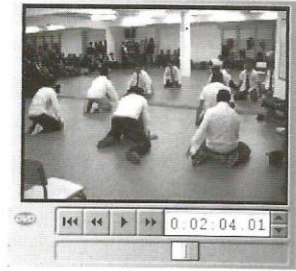


Desde la posición de tumbado, cada participante se arrastra hacia delante en 4 pulsos con apoyo de rodilla I - D - I - D.

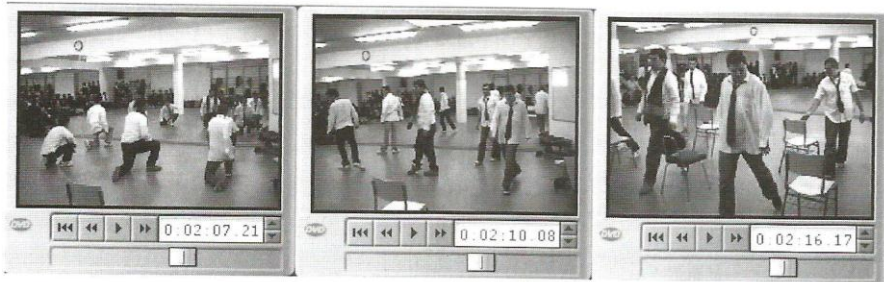


16°. Levantarse con apoyo de rodilla derecha, rodilla izquierda [2 veces]. Una vez arrodillados levantar el pie derecho y a continuación el izquierdo.

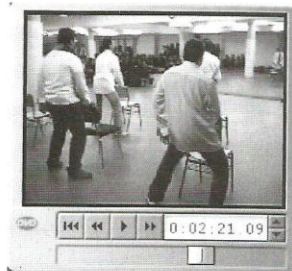




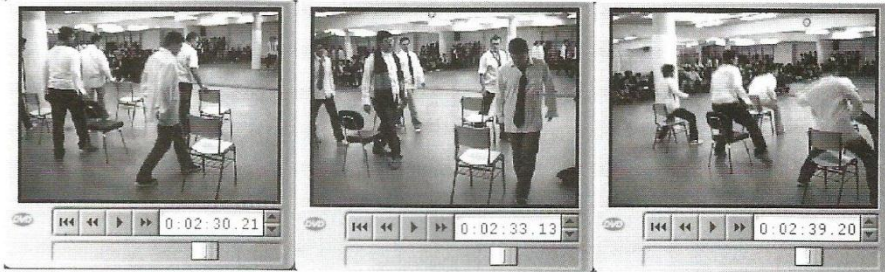
17º Giro hacia atrás por el lado izquierdo, comenzando con pasos de derecha a izquierda hasta llegar a la silla.



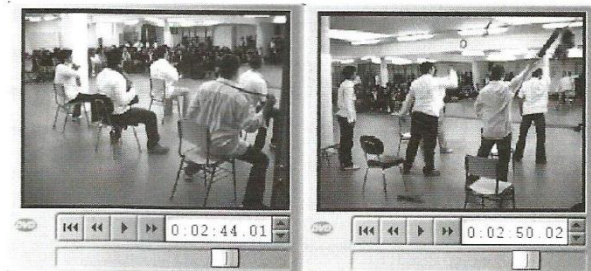
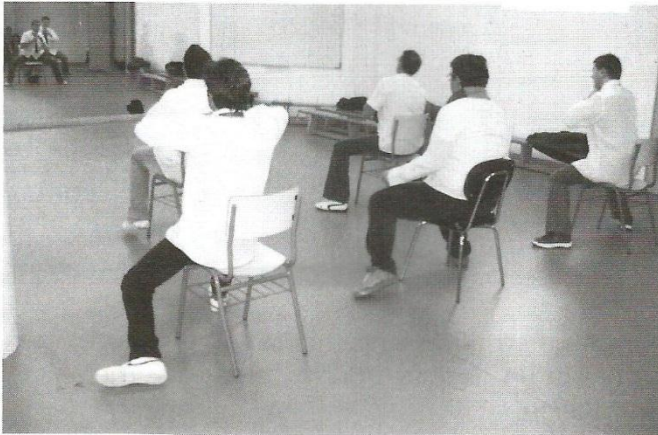
18º. Colocados de pie delante de la silla, realizar movimientos oscilatorios de pelvis hasta quedar sentados sobre ésta.



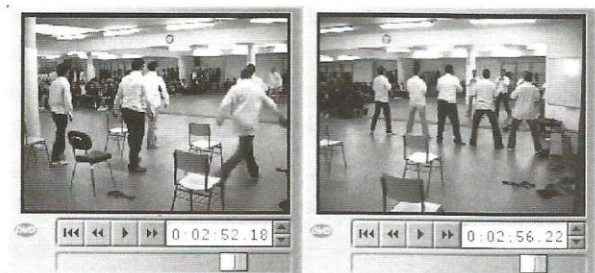
19°. Girar alrededor de la silla (dos vueltas) con pasos de derecha e izquierda.



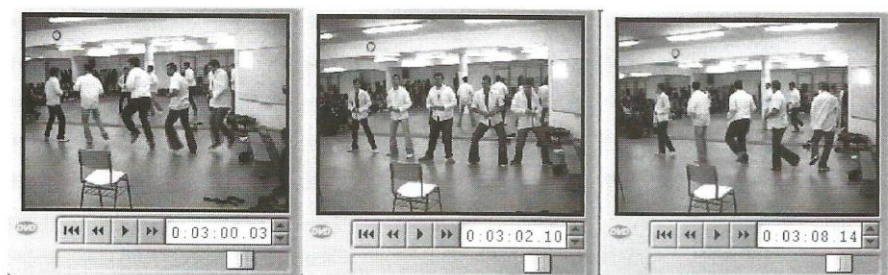
20°. Sentarse en la silla y desatar la corbata siguiendo cada pulso de la música. Al último pulso de la frase musical, levantarse y tirar la corbata con la mano derecha.



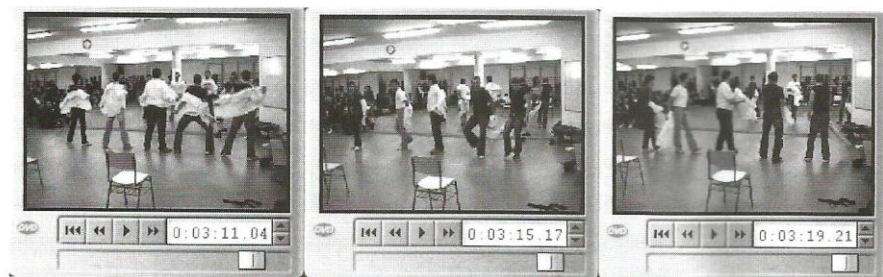
21º Desplazarse hacia adelante con pasos amplios comenzando por la pierna izquierda, colocándose todos alineados y frente al público.



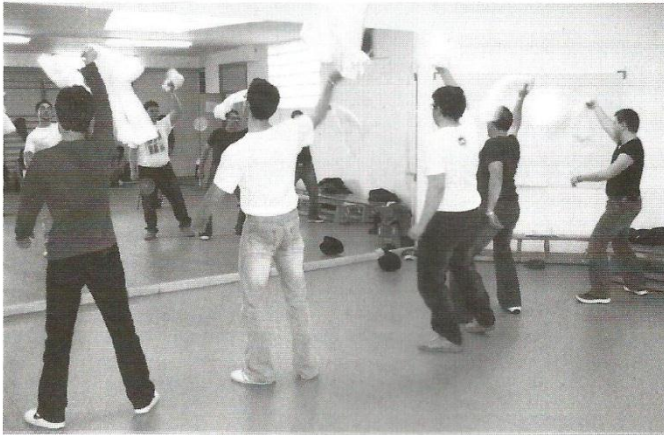
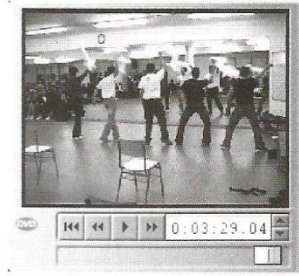
22º. Realizar movimientos ondulantes de tronco, desabrocharse parcialmente la camisa (botón a botón) al pulso de la música para girar a continuación 180º sobre sí mismo con un salto. Se continúa desabrochando la camisa, girando nuevamente 180º concluyendo el círculo y quedando nuevamente frente al escenario.



Cada participante se quita lentamente la camisa realizando simultáneamente un giro de 360º sobre sí mismo, con pasos al ritmo de la música.



24°. Se realizan movimientos circulares con la mano derecha extendida hacia arriba y con la camisa en la mano, lanzándola al público en el último pulso. **FIN.**





Livin' A
Lie

12.1. Datos técnicos

- **Música:** Livin' a Lie.
- **Duración:** 5:07''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** 146 beat/minuto.
- **Edad:** De 10 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Ocho en adelante.
- **Organización:** Parejas simétricas, con una separación lateral y frontal mínima de un metro.
- **Material necesario:** Reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 8 unidades de 50 minutos.
- **Observaciones:** Coreografía muy original inspirada en los movimientos básicos de bailes populares y tradicionales. Su estructura y dinámica obliga a una agrupación par, si bien puede ser indeterminado el número de participantes.


Requiere de mucha compenetración con la pareja e intergrupala ya que abundan los movimientos amplios y analíticos con una gran amplitud segmentaria, realizados a su vez a una velocidad muy rápida (146 beat/min).

En edades inferiores a los diez años puede resultar compleja su enseñanza, debido a que el participante necesita de una correcta maduración de su esquema corporal y por tanto una representación mental necesaria para disponer de una amplia disociación segmentaria.

Los movimientos se integran continuamente en situaciones espacio-temporales complejas que ayudan al participante a la consolidación de la lateralidad así como al desarrollo de las capacidades coordinativas, mejorándose notablemente tanto el equilibrio estático dinámico como la coordinación dinámica general.

A nivel cognitivo requiere de una gran capacidad de retención memorística, ya que son múltiples los segmentos implicados, las acciones motrices, y los sistemas de referencia, habiendo que añadir la escasa repetitividad de las acciones motoras.

12.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía nº 9			
Grado de complejidad	Baja	Media	Alta
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.			♪
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.			♪
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.			♪
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.		♪	
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.			♪
• Variación de los sistemas de referencia.			♪
• Tempo de la música.		♪	
• Regularidad y acentuación de la música.			♪
• Duración de la coreografía.			♪
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.			♪
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.		♪	
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.			♪
• Toma de decisiones y resolución de problemas.			♪

Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades motrices, expresivas y cognitivas.

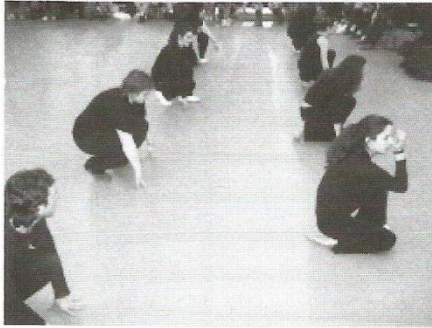
12.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

Estructura de la coreografía		
INICIO 	PARTE MUSICAL 	ESTROFA
ESTROFA 	ESTROFA 	FRASE DE ENLACE
FRASE DE ENLACE 	FRASE DE ENLACE 	4° ESTRIBILLO
1° ESTRIBILLO 	3° ESTRIBILLO 	
ESTROFA 	PARTE MUSICAL 	PARTE MUSICAL
FRASE DE ENLACE 	PARTE MUSICAL 	FINAL, ESTROFA MUSICAL
2° ESTRIBILLO 	ESTROFA MUSICAL 	
		Golpe final

Estructura de la coreografía "Livin' a Lie".

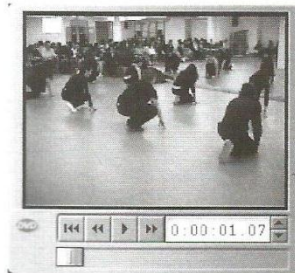
Posición inicial

El grupo está compuesto por ocho personas (o número par) colocadas de forma alterna, cuatro delante y cuatro detrás. Hay que destacar que en algunos movimientos sólo la fila de delante gira para actuar con la de atrás.

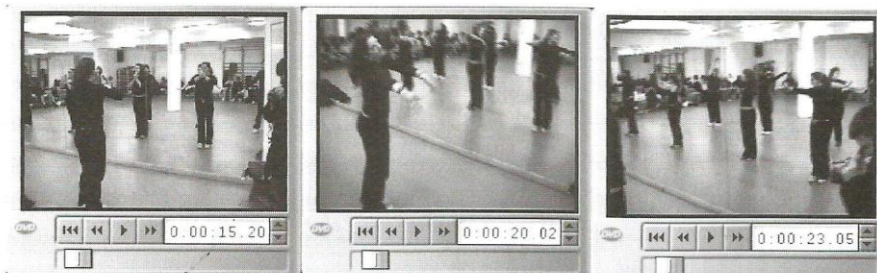
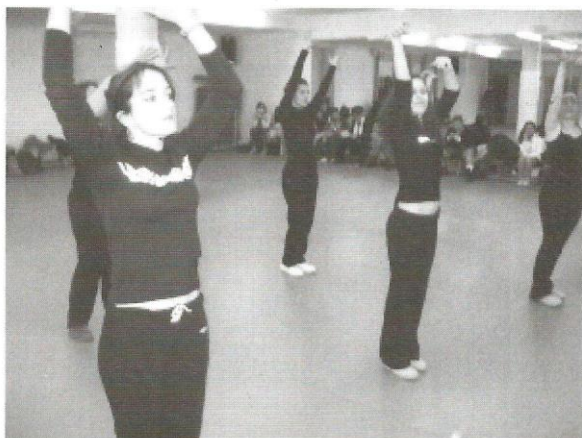


Primera parte principal

1º. En posición de salida de tacos, de frente, levantarse durante ocho compases (32 pulsos). Los de delante abren los brazos en círculo para después cerrarlos, y los de atrás lo hacen a la inversa.

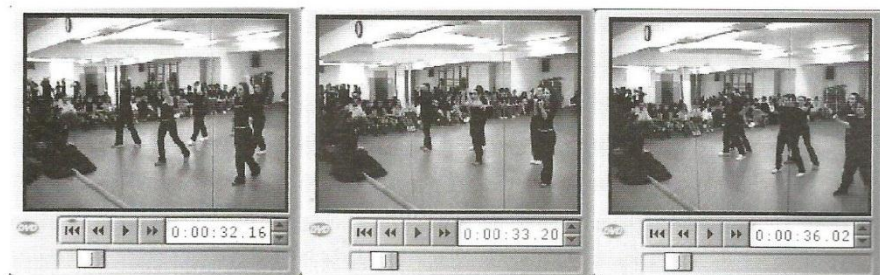


2º. De pie, realizar giro circular con ambos brazos extendidos durante ocho compases (32 pulsos). Aquí, los de delante comienzan por la derecha y los de atrás por la izquierda para después alternar el movimiento.



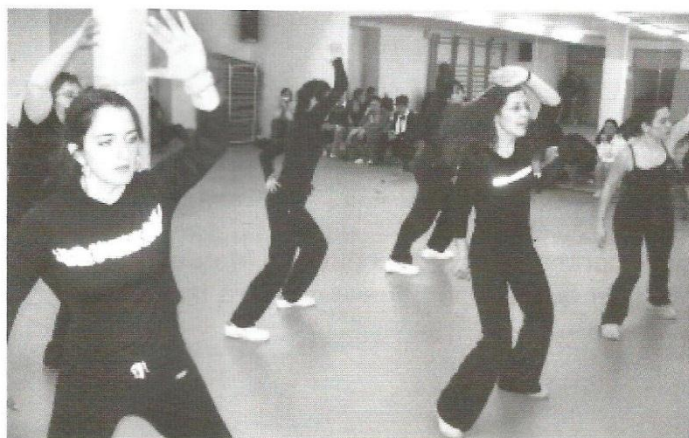
Primera transición

3º. Cruce entre compañeros durante ocho compases (32 pulsos). Este cruce consiste en realizar un cuadrado: los de delante hacia atrás, y viceversa, comenzando con el pie derecho. A esto acompaña un movimiento rítmico de brazos a la altura de los hombros, alternando con otro movimiento arriba - abajo.



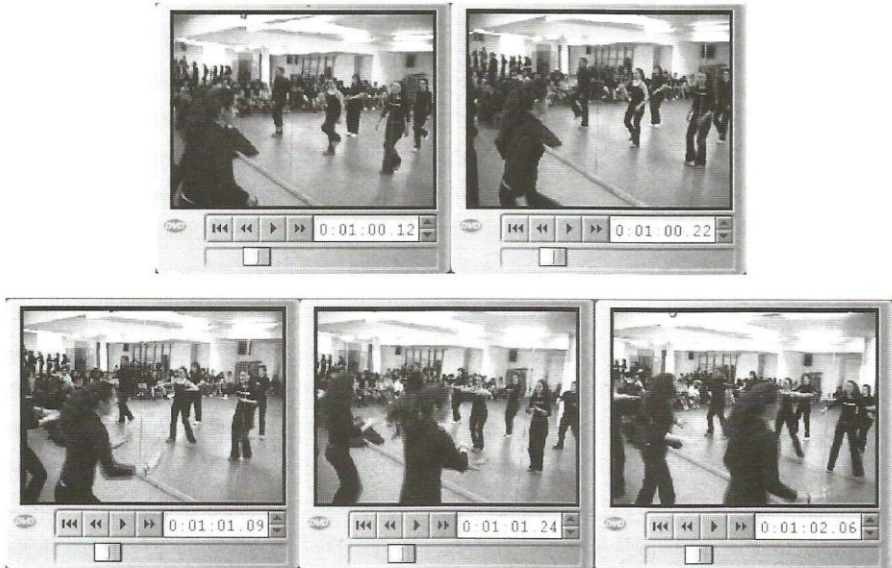
Primer estribillo

4º. Lunges de alto impacto. Elevación de brazos alterna con movimientos de alto impacto de la pierna del mismo lado durante ocho compases (32 cursos). La fila de delante comenzará por la derecha y la de atrás por la izquierda.

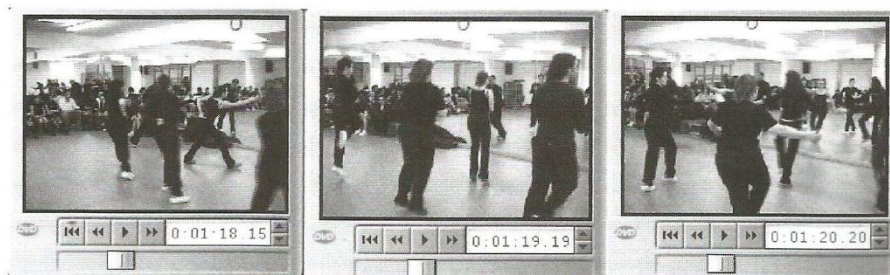


Segunda parte principal

5°. Marcha – zapateo, durante dos pulsos y enlace con doble paso lateral hacia derecha e izquierda del escenario, según fila delantera o trasera, con movimiento rítmico desde los codos, brazos elevados a la altura de los hombros y palmas de las manos hacia abajo.

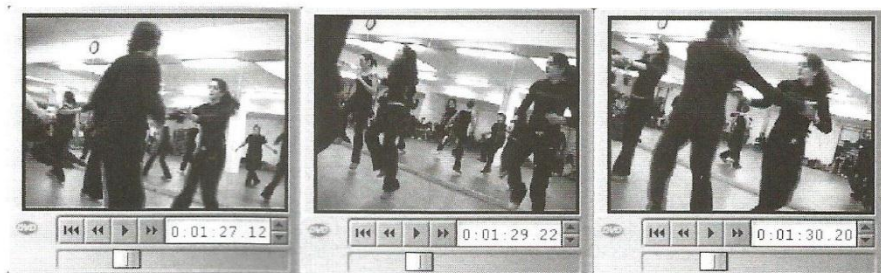


6°. Torero. Doble paso lateral con cruce de piernas por detrás y manos describiendo un círculo en el mismo sentido del desplazamiento, para después realizar un cambio de dirección y de sentido. La otra mano estará en posesión de jarra 8 compases (32 pulsos). En el último paso, palmada y elevación de la pierna contraria a la dirección en la que se pase, momento en el que el compañero se dará la vuelta.

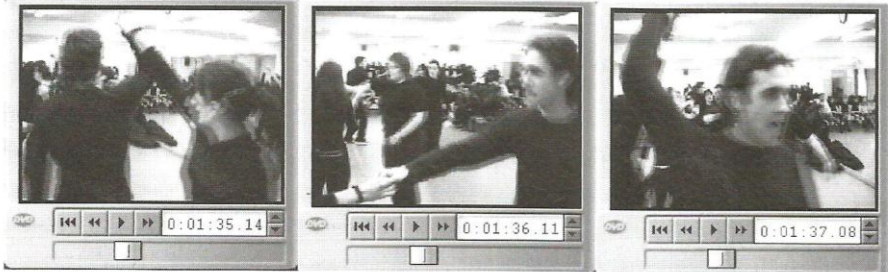


Segundo estribillo

7º. Una fila realiza doble paso lateral. El grupo de enfrente realiza dos pasos diagonales para juntarse y hacer el posterior ejercicio de pareja.

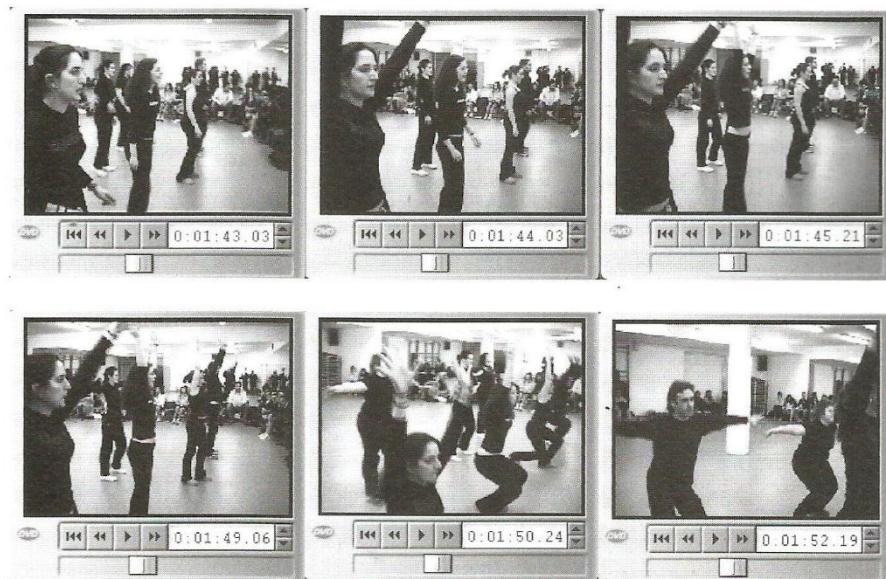


8°. Cuatro giros (vueltas) por delante del compañero de atrás, cambiándose de posición con el de delante.



Segunda transición

9°. Elevación de brazos cada dos pulsos comenzando por los compañeros de la derecha. Se alternarán los brazos arriba y en cruz, de forma que se vean en una fila de la primera forma, y en la segunda de la otra. Una vez que todos los compañeros estén incorporados en este movimiento, agacharse alternativamente de cuatro en cuatro manteniendo simultáneamente el movimiento de los demás segmentos corporales. Cada ejercicio de brazos se realizará durante dos pulsos.



Tercera parte principal

10º. Pavana. Danza española antigua, consistente en el giro de dos compañeros, agarrados de la misma mano (derecha con derecha) uno sobre el otro, con paso de pavana. Es decir, contando dos pasos se juntan los pies y se comienza con el pie que se ha finalizado anteriormente. Posteriormente, se cambia la mano y de sentido del giro y continúa el otro compañero. Comienza el ejercicio el compañero de atrás, saludándose al final de forma cortés y galante. (8 pulsos)



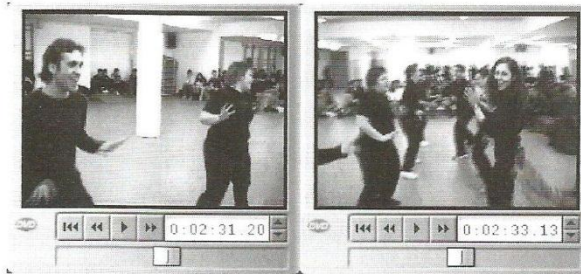


Movimiento de saludo de enlace

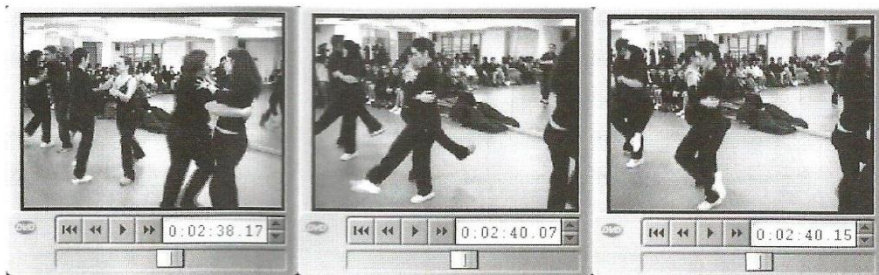
11°. Salsa. Con movimiento rítmico de brazos y manos a la altura de las caderas, y los compañeros uno frente al otro, realizar movimiento de piernas adelantando una y llevándola luego hacia atrás. Comenzará con la pierna derecha adelantada el compañero de atrás. El de delante tendrá que realizar justo lo contrario, es decir, llevar la pierna izquierda hacia atrás.



Esta parte se completa con desplazamiento lateral alterno, empezando derecha - izquierda, realizado por el compañero de atrás y con movimientos inversos el compañero de delante. Simultáneamente se realizan movimientos circulares de brazos delante del cuerpo y con palmas hacia abajo.

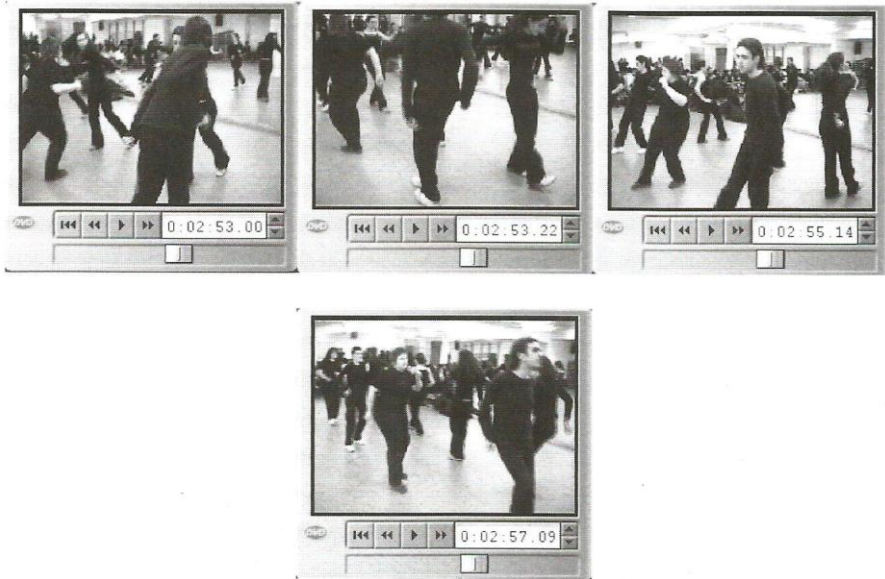


12°. Tango. La pareja, cogiendo el compañero por la cintura, dará media vuelta con cuatro pasos [4 pulsos], para posteriormente lanzar y cruzar la pierna que tenemos en el interior por encima de la otra, durante otros cuatro pulsos. Repetir cuatro veces.

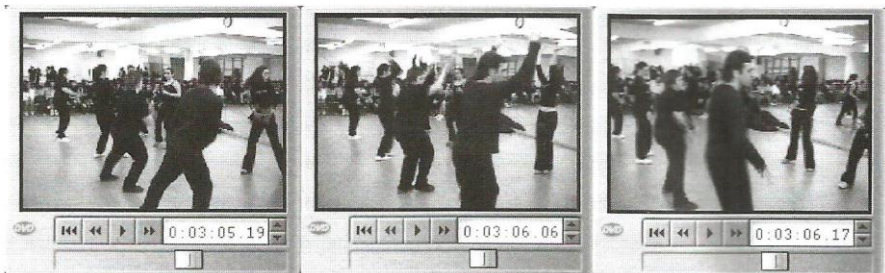


Tercera transición

13°. Realizar dos vueltas de 360° en dieciséis pulsos cada una, mediante desplazamientos alternos de ambos pies, y un movimiento rítmico de brazos a la altura de las caderas. Cada una de las filas realizará la vuelta en sentido contrario a la otra.

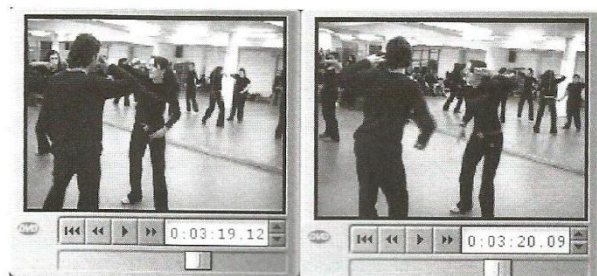


14°. Fandangueo. Movimiento alterno de piernas dejando caer los brazos desde arriba de forma rígida hacia el lado de la pierna que se mueve. Cuatro veces hacia atrás y cuatro hacia delante, aumentando y disminuyendo el espacio de separación de ambas filas.

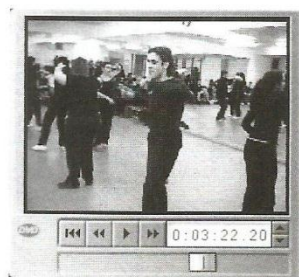




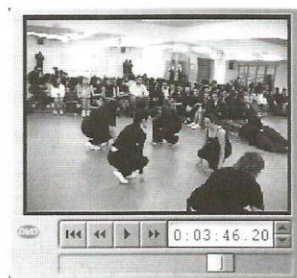
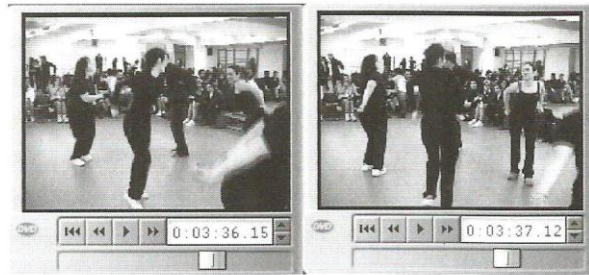
15°. De pie, la pareja frente a frente, debe realizar movimientos semicirculares de brazos, con los dedos cruzados y mirada al rostro. El compañero de enfrente utilizará el mismo brazo que nosotros.



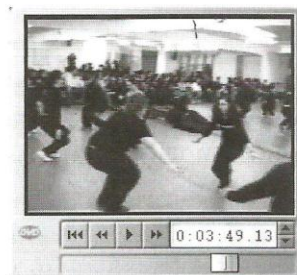
16°. Con el mismo movimiento anterior se realizarán dos giros de 360° hasta quedar uno frente al otro.



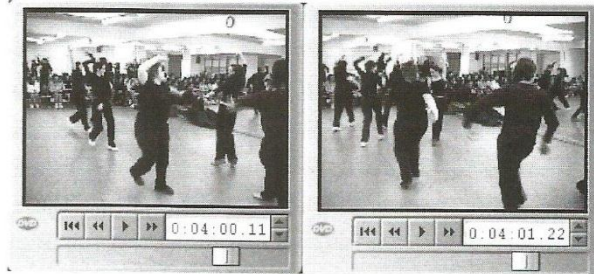
17°. Dar saltos hacia derecha e izquierda con las manos a la altura de las caderas (movimiento de esquí). Ambos comienzan por la derecha para realizar el movimiento de agacharse en el último salto (4 hacia cada lado).



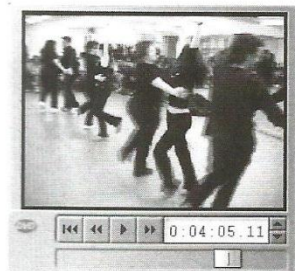
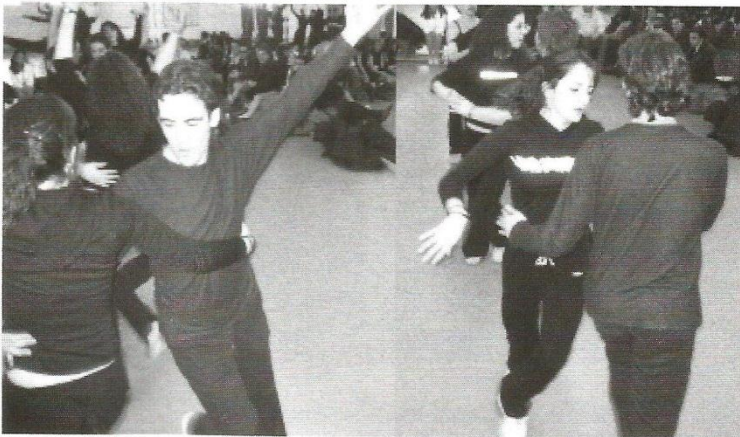
18°. Subida transitoria, con tambaleo, al ritmo creciente de la música (16 pulsos). Se concluye con 8 pulsos de taconeo en estático para enlazar con el siguiente movimiento.

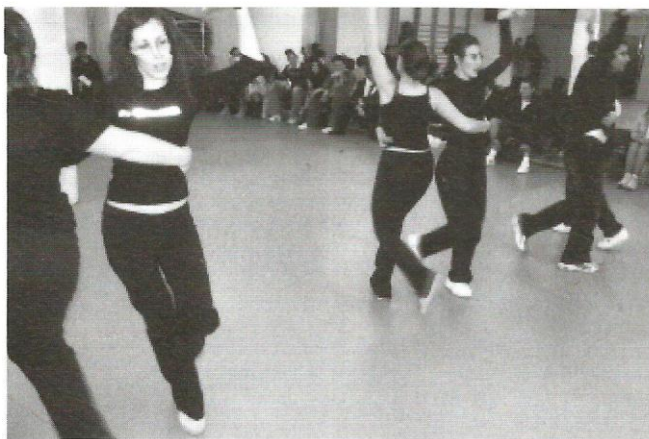


19°. Sevillanas. Tres pasos, de cuatro pulsos cada uno, comenzando por el lado derecho.

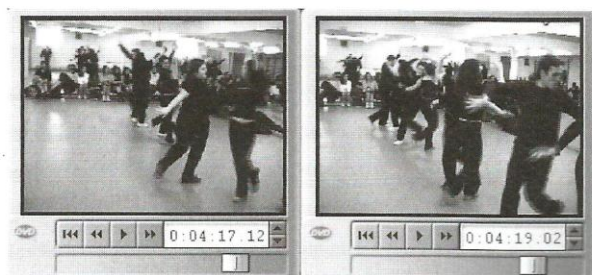


20°. A continuación, agarrarse de la cintura con el compañero y girar en círculo durante dieciséis pulsos.

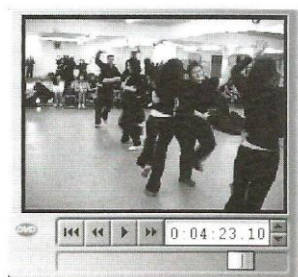




21°. Realizar cuatro cruces con movimientos de sevillanas. Los dos bailarines se mantendrán cerca pero sin establecer contacto físico con el tronco.

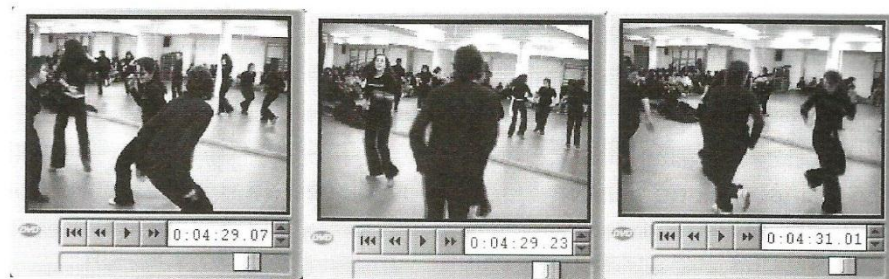


22°. Volver a agarrarse de la cintura con el compañero y girar en círculo durante dieciséis pulsos.

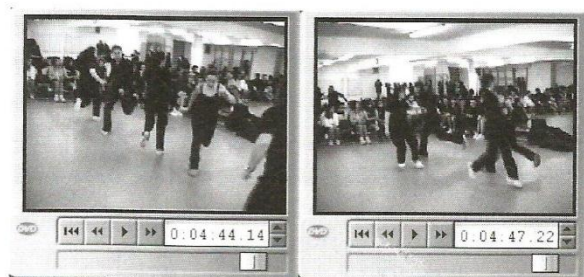


4ª Transición

23º. Ocho movimientos hacia un lado y hacia otro, con paso de cha-cha-cha intermedio. Cuatro pulsos cada uno.



24º. Cogidos al compañero por la mano derecha, saltar imitando el paso de carrera adelante y atrás cuatro veces. Cambiar de mano y repetir los movimientos hacia el lado izquierdo.



25º. Dándose la espalda, descender hasta quedar en cuclillas para ir ascendiendo lentamente con movimientos alternos de brazos. Darse la vuelta para los cinco pulsos finales.

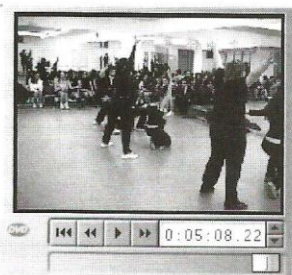


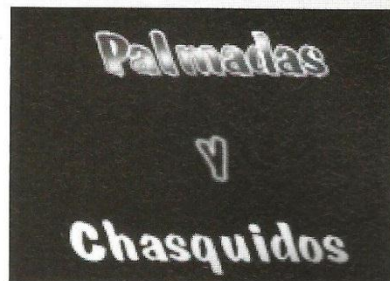


26°. Cinco pulsos finales. Hacer movimiento de manos con el compañero, similar a los juegos escolares: chocar dos manos encontradas –un pulso–, de frente –un pulso–, palmada –un pulso–, de frente de nuevo –un pulso–, y estirar los brazos hacia arriba. **FIN.**



FIN





13.1. Datos técnicos

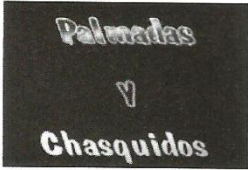
- **Música:** (música infantil). "Palmadas y chasquidos".
- **Duración:** 1:46''
- **Compás de la melodía:** 4 x 4
- **Tempo de la música:** 124 beat/minuto.
- **Edad:** De 3 años en adelante.
- **Nº de participantes:** Indeterminados (número par).
- **Organización:** En círculo, repartidos por toda la sala.
- **Material necesario:** Reproductor de DVD para proyección.
- **Nº de sesiones aproximadas para el aprendizaje:** 2 unidades de 50 minutos.
- **Objetivo:** El principal objetivo de esta coreografía es iniciar al niño en las actividades coreográficas. Las características de la música, por su estructura sencilla con un tempo

intermedio y un ritmo muy marcado, ayudan al niño a iniciarse en desplazamientos rítmicos, atendiendo a su vez a la participación colectiva.

Las habilidades motrices son de técnica muy sencilla, con predominio de movimientos globales y muy repetitivos. Esto motiva al niño a mantener la atención, comprensión y retención necesaria para adentrarse en su práctica, y no caer en la negación por frustración.

Si el profesor adapta su enseñanza con los intervalos e individualidades adecuadas, esta coreografía fomenta la desinhibición grupal y el avance en la socialización del individuo, ayudando igualmente al conocimiento y desarrollo corporal gracias al avance en la percepción corporal y espacio-temporal.

13.2. Tabla de grado de complejidad en el proceso de enseñanza

Proceso de enseñanza - aprendizaje			
Coreografía n° 10			
	Grado de complejidad	Baja	Media
Respecto al movimiento			
• Número de segmentos implicados en la coreografía.	♪		
• Número de veces que se repite el movimiento en la coreografía.	♪		
• Dificultad de las habilidades o movimientos que se realizan.	♪		
• Base de sustentación sobre la que se realizan los movimientos.	♪		
• Lado corporal con el que se realiza el movimiento.	♪		
• Variación de los sistemas de referencia.	♪		
• Tempo de la música.	♪		
• Regularidad y acentuación de la música.	♪		
• Duración de la coreografía.	♪		
Respecto a la capacidad expresiva			
• Implicación segmentaria expresiva.	♪		
• Información y grado de comunicación del movimiento que se realiza.	♪		
Respecto a la capacidad cognitiva			
• Memorización y retención.	♪		
• Toma de decisiones y resolución de problemas.	♪		

Cuadro de complejidad en el aprendizaje en relación a las capacidades motrices, expresivas y cognitivas.

13.3. Estructura de la coreografía y dinámica paso a paso

Posición inicial

Los componentes del grupo, cuyos participantes han de ser número par, se colocan de pie formando un círculo.



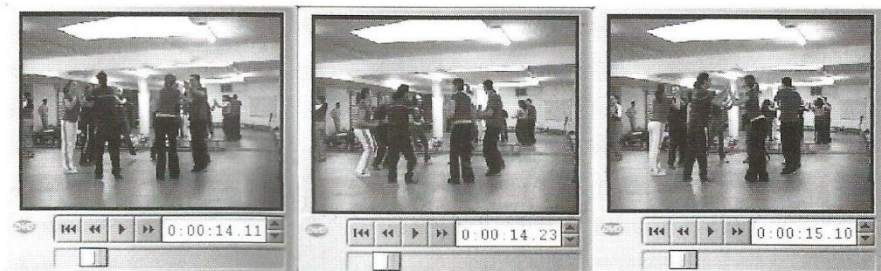
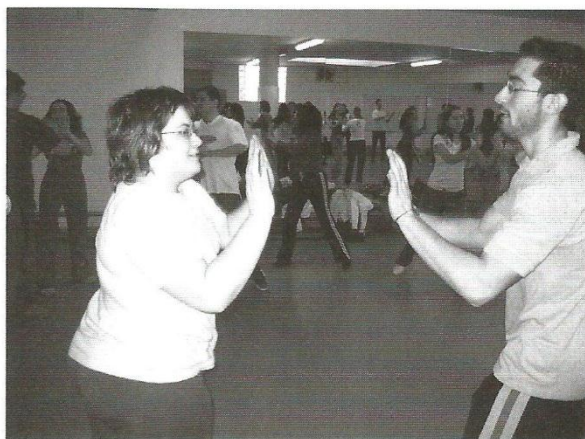
En los primeros pulsos musicales previos a la fase cantada, los componentes del grupo realizan chasquidos de dedos con movimientos rítmicos de brazos, tronco y piernas.



Primera parte (1ª frase musical)

Realizar ocho movimientos alternos, de ambas manos, hacia un lado y otro chocándolas con las del compañero (alzando los brazos, las piernas estarán ligeramente abiertas y flexionadas):

- El movimiento inicial para los números pares sería: derecha – pecho - izquierda - pecho. (1 pulso en cada uno.) Total: 16 pulsos.
- El movimiento inicial para los números impares sería: izquierda - pecho - derecha - pecho. (1 pulso en cada uno.) Total: 16 pulsos.



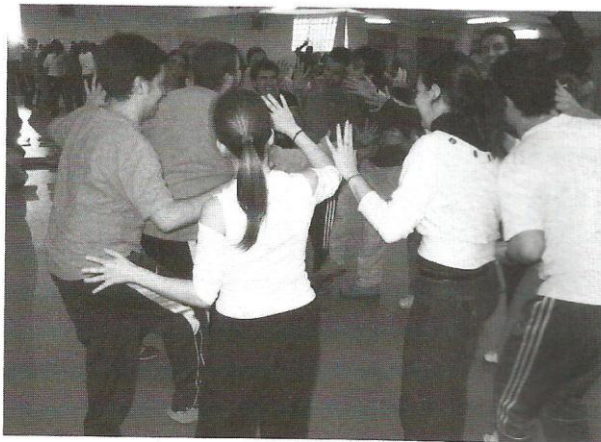
Segunda parte (2ª frase musical)

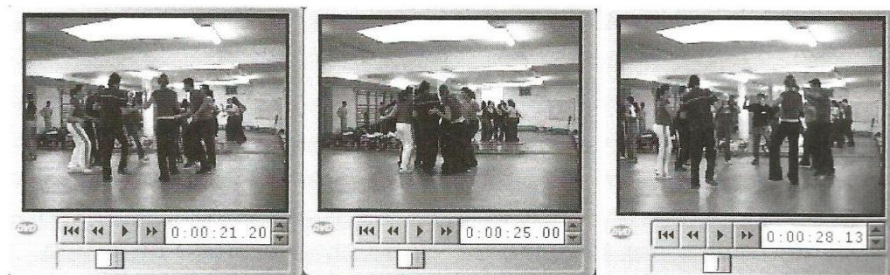
Dar 4 pasos hacia delante, comenzando por la pierna derecha, y 4 hacia atrás, comenzando por la pierna derecha (agitando las manos y saludando al de enfrente, a la altura del pecho, cuando vayamos hacia delante, y diciendo adiós cuando vayamos hacia atrás).

Se deben realizar 2 pulsos en cada paso: doy el paso y me mantengo durante un pulso en esa posición. A su vez, el círculo del grupo se cierra y se agranda (se cierra cuando vamos hacia delante y se vuelve a agrandar cuando vamos hacia atrás).

Primer paso (2 pulsos)	Segundo paso (2 pulsos)	Tercer paso (2 pulsos)	Cuarto paso (2 pulsos)
Quinto paso (2 pulsos)	Sexto paso (2 pulsos)	Séptimo paso (2 pulsos)	Octavo paso (2 pulsos)

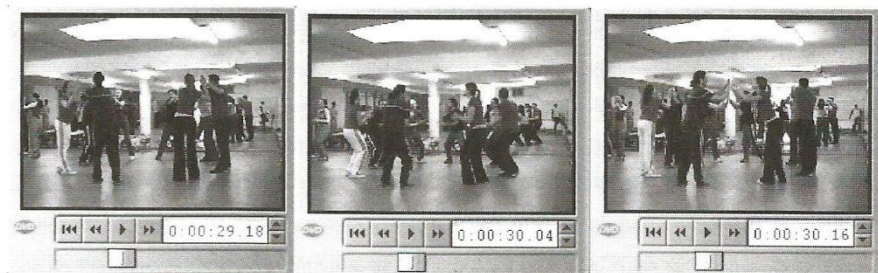
Estructura en pulsos de la segunda parte.





Tercera parte (3ª y 4ª frases musicales)

Realizar dieciséis movimientos similares a la primera parte. Sin embargo, ahora las manos no van hacia el pecho sino que se chocan dando una palmada (32 pulsos en total: 16 palmadas; 8 movimientos hacia la derecha y 8 hacia la izquierda).



Repetir dos veces más las fases 1ª, 2ª y 3ª. **FIN.**



Consideraciones previas: Es importante tener en cuenta la posición de cada participante, siendo necesario numerarse desde el principio. En este sentido, los niños pares comenzarían el movimiento hacia la derecha y los impares hacia la izquierda (solo así se garantiza un palmeo simultáneo).

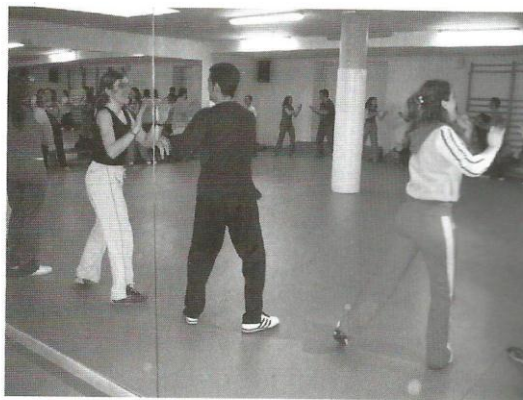
Se debe comenzar la práctica todos frente al espejo, ensayando por la derecha y por la izquierda. Si no obtuviéramos un grupo par de alumnos, el profesor participaría con ellos.

En Educación Infantil esta coreografía puede presentar los siguientes valores:

Dificultad: (Media-Alta). 0 1 2 **3** 4 5.

Motivación: (Alta). 0 1 2 3 **4** 5.

El hecho de ser una actividad compartida con sus compañeros, rítmica y "bailable", le confiere al alumno un alto grado de motivación, llegando a prestar un mayor interés que a otras actividades cotidianas. Si el participante alcanza una ejecución rítmica correcta obtendrá un alto nivel de satisfacción personal que favorecerá el inicio del niño a las actividades de expresión y coreográficas.



Ejemplo de participación con todo el grupo de clase.

Bibliografía

- Aguado Jodar, X.; Fernández Ordóñez, A. (1992). *Unidades Didácticas para Primaria II*. Barcelona: Inde.
- Alter, J. B. (1993). "Dance-Based Dance Theory. From Borrowed Models to Dance-Based Experience". *Dance Research Journal*. V. 25. pp. 37-39.
- Blázquez, D.; Ortega, E. (1991). *La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años*. Madrid: Cincel.
- Brick Lynne. (2002). *Aeróbic. Ejercicios, sesiones y programas - Programa fitness*. Barcelona: Hispano Europea.
- Bucek, L.E. (1992). "Constructing a child-centered dance curriculum". *Journal of Physical Education, Recreation a Dance*. n-d. 1992. pp. 39-42.
- Bueno, M. L.; Campuzano, J; Fontecha, C; Manchón, J.; Moral, P.; Perona, M.; Rico, I.; Ruíz, L.M. (1990) *Educación Primaria, Segundo Ciclo. Educación Física*. Madrid: Gymnos
- Castañer Balcells, M.; Cameriono Foguet, O. (1992). *Unidades Didácticas para Primaria I. Bailando en la escuela, el cuerpo expresivo, material alternativo y percepción*. Barcelona: Inde.

Ritmo y expresión corporal mediante coreografías

Drake, J. (1992). *Postura sana*. Barcelona: Martínez Roca.

García Ruso, H.M^a (2003). *La danza en la escuela*. Barcelona: Inde.

Green, A. (1992). "A conceptual approach to studio dance, pre k-12". *Journal of Physical, Recreation, Educación and Dance*, n-d. 1992. pp. 43,48.

Howse, J. (2002). *Técnica de la danza y prevención de lesiones*. Barcelona: Paidotribo.

Jurado Luque, U. (2003) *Educación Musical. Propuestas didácticas*. Sevilla: MAD.

Leese, S. ; Packer, M. (1991). *La Danza en las escuelas. Cómo enseñarla y aprenderla*. Madrid: Edaf.

Madden, D.G. (1990). "Algunas bases sobre composición coreográfica". *Revista de Educación Física*, n° 34. pp. 19-21.

MEC (1991). *Diseño Curricular Base. Educación primaria y secundaria*. Madrid.

Salomó Guri, C. (1999). *Unidades Didácticas para secundaria III. Bailes de Salón. Pasodoble, vals, rumba, fox trot, cha-cha-cha, tango, rock & roll*. Barcelona: Inde.

Viciano Garofano, V; Arteaga Checa, M. (1999). *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: Inde.



RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL MEDIANTE COREOGRAFÍAS

La danza es una de las formas de comunicación y expresión más ricas que aprendida y escenificada en forma de coreografía reúne los principales requisitos de interacción grupal, desde la desinhibición y motivación, hasta el desarrollo de las principales capacidades expresivas, cognitivas y físicas, que favorecen la integración y socialización del individuo.

Este libro desarrolla, con una estructura eminentemente práctica, diez coreografías. El lector encontrará que para cada una de ellas se presenta una ficha de valoración de los aspectos relacionados con el movimiento, la capacidad expresiva y la capacidad cognitiva, todos ellos necesarios para la ejecución y que determinan el grado de dificultad del proceso así como el método más adecuado para su enseñanza.

En el texto también se incluyen los fotogramas temporales de cada una de las coreografías, lo que facilita el aprendizaje de la técnica de cada movimiento y el momento exacto de su ejecución.

ISBN: 978-84-8019-841-7



9 788480 198417

www.paidotribo.com