









Coreografía Sesión nº 3 “Perdiendo la cabeza”. Duración: 0”-1’14”.

Dividimos la coreografía en 3 partes

COREOGRAFÍA	MOVIMIENTO DE PIERNAS	MOVIMIENTO DE BRAZOS
PARTE 1 (0”-24”)	<p>1. Con la pierna derecha empezar paso hacia adelante con el cuerpo orientado a la izquierda.</p> <p>Secuencia: Paso delante dcha-se acerca izquierda-retrocede izda-retrocede dcha. Se repite 4 veces.</p>	<p>Brazos estirados, una mano sobre la otra, realizar movimiento oscilante de hombros flexionando un poco codos.</p> 
	<p>2. Con la pierna derecha empezar paso lateral con el cuerpo orientado al frente.</p> <p>Secuencia: Paso lateral dcha-se acerca izquierda-vuelve izda-vuelve dcha. Se repite 4 veces.</p>	<p>Igual que el anterior</p> 
	<p>3. Con la pierna izquierda empezar paso hacia adelante con el cuerpo orientado a la derecha.</p> <p>Secuencia: Paso delante izda-se acerca dcha-retrocede dcha-retrocede izda. Se repite 4 veces.</p>	<p>Igual que el anterior</p> 
	<p>4. Con la pierna izquierda empezar paso lateral con el cuerpo orientado al frente.</p> <p>Secuencia: Paso lateral izda-se acerca dcha-vuelve dcha-vuelve izda. Se repite 4 veces.</p>	<p>Igual que el anterior</p> 
PARTE 2 (24”-46”)	<p>1. Posición de frente.</p> <p>Separar pierna derecha hacia la derecha y volver.</p>	<p>Si el mov. de piernas es hacia la dcha: Brazo dcho flexionado por el codo ,paralelo al suelo a la altura de pecho.</p>

	<p>Separar pierna izquierda hacia la izquierda y volver.</p>	 <p>Si el mov. de piernas es hacia la izda: Brazo izdo flexionado por el codo ,paralelo al suelo a la altura de pecho, se une al otro.</p> 
	<p>2.Avanzar hacia adelante como deslizándose, iniciar con dcha, izqda-dcha-izquierda</p>	<p>Abrir brazos extendidos desde el pecho hacia afuera.</p> 
	<p>3.Se repite el 1.Posición de frente. Separar pierna derecha hacia la derecha y volver. Separar pierna izquierda hacia la izquierda y volver.</p>	<p>Si el mov. de piernas es hacia la dcha: Brazo dcho flexionado por el codo ,paralelo al suelo a la altura de pecho.</p>  <p>Si el mov. de piernas es hacia la izda: Brazo izdo flexionado por el codo ,paralelo al suelo a la altura de pecho, se une al</p>

	<p>4. Retroceder hacia atrás como deslizando, iniciar con dcha, izqda-dcha-izquierda</p> <p>Se repite de nuevo la 2º parte (del 1 al 4)</p>	<p>otro.</p>  <p>Abrir brazos extendidos desde el pecho hacia arriba y abajo.</p> 
<p>PARTE 3 (46"-1'14")</p>	<p>1. Desplazamiento de espalda. 2 pasos de espaldas hacia la derecha empezando con el pie derecho. 2 pasos de espaldas hacia la izquierda empezando con el pie izquierdo. 2 pasos de espaldas hacia la derecha empezando con el pie derecho. 2 pasos de espaldas hacia la izquierda empezando con el pie izquierdo.</p>	<p>Brazos flexionados por los codos a la altura de la cintura. (los 4 pasos primeros)</p>  <p>En los 2 pasos siguientes, brazos se abren y se elevan describiendo círculo.</p>  <p>En los 2 pasos siguientes, brazos abajo y extendidos sin moverse.</p>

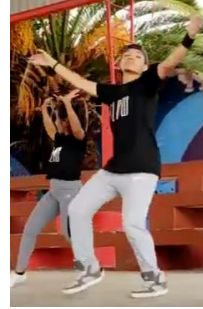
		
	<p>2.Pasar pie derecho por delante y en diagonal hacia la izquierda (conocido como paso de mambo). Ir y volver 3 veces.</p> <p>De frente, con piernas abiertas. Con movimientos de hombros.**</p>	<p>Movimiento de brazos e las 2 primeras repeticiones: Con codos flexionados y brazos pegados al cuerpo, extender brazos hacia adelante.</p>  <p>En la tercera repetición: extendemos brazos hacia adelante a la altura del pecho y hacemos como si trajéramos una cuerda hacia nosotros.</p>   <p>**</p>
	<p>3.Desplazamiento de espalda. 2 pasos de espaldas hacia la izquierda empezando con el pie izquierdo.</p>	<p>Brazos flexionados por los codos a la altura de la cintura.(los 4 pasos</p>

2 pasos de espaldas hacia la derecha empezando con el pie derecho.
2 pasos de espaldas hacia la izquierda empezando con el pie izquierdo.
2 pasos de espaldas hacia la derecha empezando con el pie derecho.

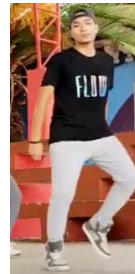
primeros)



En los 2 pasos siguientes, brazos se abren y se elevan describiendo círculo.



En los 2 pasos siguientes, brazos abajo y extendidos sin moverse.



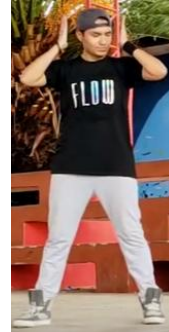
4. Pasar pie izquierdo por delante y en diagonal hacia la derecha (conocido como paso de mambo). Ir y volver 3 veces.

De frente, con piernas abiertas. Con movimientos de brazos.**

Movimiento de brazos e las 2 primeras repeticiones: Con codos flexionados y brazos pegados al cuerpo, extender brazos hacia adelante.



En la tercera repetición: extendemos brazos hacia adelante a la altura del pecho y hacemos como si trajéramos una cuerda hacia nosotros.



** Mano izda
a la oreja izda, mano dcha
a la oreja dcha y mov
circular del cuello.

					PUNTUACIÓN APARTADOS
Ejecución técnica (0 a 5 puntos)	Realiza la coreografía no ajustándose en la en las tres partes a la ejecución de los pasos de piernas y/o brazos. 1	Realiza la coreografía correctamente en 1 parte ejecutando pasos de piernas y/o brazos. 2	Realiza la coreografía de 2 partes correctamente tanto pasos de piernas como brazos. 4	Realiza la coreografía perfectamente en las 3 partes, tanto pasos de piernas como brazos 5	
Ritmo y movimiento (0 a 2 puntos)	No existe movimientos acompasados a tiempos y ritmo en la mayoría de las ocasiones 0,25	Los movimientos son rítmicos únicamente en algunas partes de la coreografía 0,5	Los movimientos y el ritmo se acompasan la mayoría de las veces aunque hay pequeños desajustes de ritmo 1	Los movimientos y el ritmo se acompasan y acoplan perfectamente a los tiempos 2	
Fluidez(memorización) (0 a 2 puntos)	Realiza la coreografía con soporte visual (persona o video) con dificultades para seguir la secuencia de pasos. 0,25	Realiza la coreografía con soporte visual (persona o video) recordando una gran parte de la secuencia de pasos. 0,5	Realiza la coreografía con soporte visual (persona o video) recordando la secuencia de pasos. 1	Realiza la coreografía sin necesidad de soporte visual (persona o video) 2	
Requisitos tiempo y grabación (0 a 1 punto)	Video no orientado o tiempo no adecuado de grabación 0,25	Video orientado y tiempo de grabación adecuado pero no visualización completa de piernas ni brazos 0,50	Vídeo orientado y Tiempo de grabación adecuado pero visualización no completa de piernas o brazos 0,75	Video y tiempo adecuado y visualización completa de piernas y brazos 1	
PUNTUACIÓN TOTAL					