

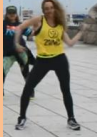

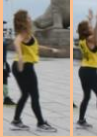
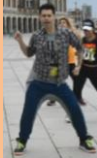


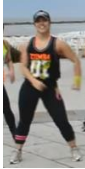
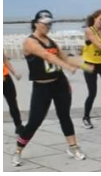



Coreografía Sesión nº 5 “Lo digo”. Duración: 0”-1’08”.

Dividimos la coreografía en 3 partes

COREOGRAFÍA	MOVIMIENTO DE PIERNAS	MOVIMIENTO DE BRAZOS
<p>PARTE 1 (0”-32”)</p>	<p>1. Con la pierna derecha abrir hacia la derecha y a continuación, acercar pie izquierdo (paso simple). Desplazamiento a la izquierda, desplazando pie izdo hacia la izda y acercando pie dcho (paso simple). Se repite 8 veces. (4 dcha-4 izqda, alternando). Se repite otras 8 veces con movimientos de brazos diferente.</p>	<p>Los 8 primeros pasos, los brazos flexionados por los codos acompañan movimiento.</p>  <p>Los 8 pasos siguientes, golpeo de las manos en los muslos, se elevan y dan palmada al lado de donde se produce el desplazamiento. (7 palmadas)</p> 
<p>PARTE 2 (32”-51”)</p>	<p>-4 golpes de brazos asimétricos.</p> <p>-3 pasos laterales deslizado hacia la derecha + 4 pasos de mambo (pasando la pierna izquierda en diagonal por delante de la dcha hacia la dcha).</p> <p>-2 golpes con brazos y movimiento de caderas en círculo hacia atrás.</p>	<p>mov. brazos asimétricos</p>  <p>Los brazos se desplazan hacia el lado contrario del desplazamiento lateral y van bajando.</p>  <p>Brazos flexionados por codos acompañan 1º y 2º paso de mambo (brazo contrario al pie que se adelanta), los otros 2 pasos de mambo, los brazos van arriba.</p>  

	<p>-3 pasos laterales deslizando hacia la izquierda + 4 pasos de mambo (pasando la pierna derecha en diagonal por delante de la izda hacia la izda).</p>	<p>Los brazos se desplazan hacia el lado contrario del desplazamiento lateral y van bajando.</p>  <p>Brazos flexionados por codos acompañan 1º y 2º paso de mambo (brazo contrario al pie que se adelanta), los otros 2 pasos de mambo, los brazos van arriba.</p> 
<p>PARTE 3 (51"-1'08")</p>	<p>Secuencia: paso simple lateral de mambo hacia la derecha (separo pie derecho hacia la dcha y vuelve a posición inicial), simple hacia la izquierda (separo pie izquierdo hacia la izda y vuelve a posición inicial) y doble hacia la derecha. Esta secuencia se repite 4 veces (2 a cada lado)</p>	<p>En los pasos simples de mambo, los dos brazos flexionados por los codos y por delante, acompañan el movimiento de piernas.</p>  <p>En los pasos dobles, los brazos hacen círculo hacia delante y atrás.</p>  

Coreografía sesión 5: LO DIGO					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 una 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 acompañan la mayoría de las veces aunque hay pequeños desajustes de ritmo 1	Los movimientos y el ritmo se acompañan 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					