

Actividad:

SIETE SALTOS

OBJETIVOS

- Disfrutar de la música y el baile.
- Trabajar la motricidad gruesa.
- Conocer y aprender los pasos básicos de la danza.
- Mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Favorecer la expresión corporal a través de la danza.

DURACIÓN

Entre 20 y 30 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada a todas las edades

MATERIAL

- Reproductor de música (puede ser el ordenador).

DESARROLLO

- Paso 1

Hacer ejercicio previo de movimiento de distintas partes del cuerpo. De pie, en corro:

- 1- Levantar un pie y hacer giros de tobillo, lo mismo con el otro pie.
- 2- Apoyar y juntas las piernas y hacer giros de rodillas.
- 3- Hacer giros a la altura de la cintura.
- 4- Hacer movimientos de hombros.
- 5- Hacer giros en las muñecas.
- 6- Mover la cabeza arriba, abajo y a los lados.

- Paso 2

Escuchar una vez la melodía quedándonos sentados en el corro. Puedes escucharla haciendo clic [AQUÍ](#). Además es el video que utilizaremos para seguir los pasos.

- Paso 3

Escuchar la melodía mirando el video y prestando atención a los pasos.

- Paso 4

Ahora, ¡empezamos con nuestro baile!

Para ayudarte, te damos unas pistas. Los pasos del baile son:

Dar vueltas en el corro.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Brazos en jarra y subir una pierna haciendo equilibrios.

A partir de aquí, esto se repite una y otra vez, añadiendo un nuevo paso:

Dar vueltas en el corro.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Brazos en jarra y subir una pierna haciendo equilibrios.

Brazos en jarra y subir la otra pierna haciendo equilibrios.

Dar vueltas en el corro.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Brazos en jarra y subir una pierna haciendo equilibrios.

Brazos en jarra y subir la otra pierna haciendo equilibrios.

Una rodilla al suelo.

Dar vueltas en el corro.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Brazos en jarra y subir una pierna haciendo equilibrios.

Brazos en jarra y subir la otra pierna haciendo equilibrios.

Una rodilla al suelo, la otra rodilla al suelo.

Dar vueltas en el corro.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Brazos en jarra y subir una pierna haciendo equilibrios.

Brazos en jarra y subir la otra pierna haciendo equilibrios.

Una rodilla al suelo, la otra rodilla al suelo.

Apoyar un codo en el suelo.

Dar vueltas en el corro.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Brazos en jarra y subir una pierna haciendo equilibrios.

Brazos en jarra y subir la otra pierna haciendo equilibrios.

Una rodilla al suelo, la otra rodilla al suelo.

Apoyar un codo en el suelo, apoyar el otro codo en el suelo.

Dar vueltas en el corro.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Tres pisotones fuertes, salto adelante, salto atrás.

Brazos en jarra y subir una pierna haciendo equilibrios.

Brazos en jarra y subir la otra pierna haciendo equilibrios.

Una rodilla al suelo, la otra rodilla al suelo.

Apoyar un codo en el suelo, apoyar el otro codo en el suelo.

Agachar la cabeza.

¿Ves que la danza sigue un orden? Pero la mejor forma de aprenderla es...
¡PRACTICANDO!

- Webgrafía

Carmen 1987. Danza de los Siete Saltos.