

## POLKA DEL CONEJO

**COLOCACIÓN:** Los alumnos se disponen en círculo de parejas con el chico en el interior y la chica en el exterior, mirándose frente a frente. Las parejas estiran sus brazos y se agarran de las manos.

**MEDIDA:** Ritmo binario.

**ADECUADA PARA:** 2º y 3º ciclo de Educación Primaria y 1º ciclo de la ESO.

### DESARROLLO:

- PARTE A:
  - 8 pasos de galope lateral comenzando los chicos con el pie I y las chicas con el pie D.
  - 8 pasos... Viceversa.
- PARTE B:
  - 5 golpes en el suelo con el pie I según indica el esquema.



- Durante la parte B se van señalando las distintas partes del cuerpo del conejo haciendo gestos con las manos, a la vez que se dan los golpes con el pie.
- El orden de las partes es el siguiente:
  - Orejas del conejo propias
  - Orejas del conejo en el compañero
  - Hocico
  - Bigotes
  - Bigotes del compañero
  - Pata derecha (no se golpea en el suelo con el otro pie).
  - Pata izquierda
  - Cola



## PROPUESTA DIDÁCTICA "DANZAS DEL MUNDO"

### VARIACIONES:

- Para conseguir cambios de pareja durante la danza, en la parte A, en lugar de cambiar de sentido en la repetición, las chicas dan un paso más largo hacia la D y así cambian de chico.
- El chico puede ayudar a avanzar a la chica impulsándola con los brazos hacia su l.



## PROPUESTA DIDÁCTICA "DANZAS DEL MUNDO"

### THE NIGHTS (Avicii)

(Adaptación a canción moderna de la danza "POLKA DEL CONEJO")

#### DESARROLLO:

##### PARTE A

- Hasta el 0:14" colocación en círculos y parejas.
- ( del 0:14" al 0:43") Pasos saltados a la drcha (chicas) izqda. (chicos) (x16); cambio de dirección (x16). Esto se repite 2 veces.

##### PARTE B

- ( del 0:43" al 1:13") Señalar partes del conejo todas seguidas:
  - Orejas propias
  - Orejas del compañero
  - Hocico
  - Bigotes propios
  - Bigotes del compañero
  - Talón p.d
  - Talón p.i
  - Colita
- ( del 1:14" al 1:29") Pasos saltados hacia el mismo lado( x16). Se repite dos veces y la segunda vez se cambia de pareja: el chico lanza a la chica hacia su izqda. Y recibe a la que le viene por la drcha.
- ( del 1:30" al 1:58") PARTE A.
- ( del 1:59" al 2:30") PARTE B.
- ( del 2:31" hasta el final) Pasos saltados hacia el mismo lado ( x16) con cambios de pareja. Se realiza 4 veces.

