

PROMOROACA (Rumanía)

COLOCACIÓN: En corro y agarrados de las manos en "V".

MEDIDA: Ritmo binario (4 tiempos).

ADECUADA: 1º, 2º y 3º ciclo de Primaria.

DESARROLLO:

1ª Parte:

- Avanzamos en sentido contrario a las agujas del reloj con paso cazado empezando con pie derecho (levantamos los brazos), paso cazado pie izquierdo (bajamos los brazos).
Repetimos estos pasos 8 veces (4 con pie derecho y 4 con pie izquierdo). La disposición del cuerpo es uno detrás de otro; en el último tiempo nos quedamos mirando al centro del corro y las manos nos las agarramos por la espalda.

2ª Parte:

- Paso lateral pie drcho-junta pie izqdo (x 2 veces)
 - Damos 3 pisotones en el suelo: derecha, izquierda, derecha.
 - Lanzamos una patada al aire con pie izqdo rozando el suelo en dos tiempos para volver junto al pie drcho.
 - Paso lateral pie izqdo-junta pie drcho (x 2 veces)
 - Damos 3 pisotones en el suelo: izquierda, derecha, izquierda.
 - Lanzamos una patada al aire con pie drcho rozando el suelo en dos tiempos para volver junto al pie izqdo.
-
- Se repite todo lo anterior.

Repetimos toda la danza 8 veces.



PROPUESTA DIDÁCTICA "DANZAS DEL MUNDO"

ENAMÓRATE (Dvicio)

(Adaptación a canción moderna de la danza "PROMOROACA")

DESARROLLO:

1ª Parte:

- "Era lo bonito del mar...": pasos cazados hacia la drcha (x 8).
- "Era lo bonito de tí...": pasos cazados hacia la izqda (x 8).
- "Ahora sé...": pasos cazados hacia la drcha (x 8).
- " Siento que hay...": pasos cazados hacia la izqda (x 8).

2ª Parte:

- " Enamórate..."
 - Paso lateral pie drcho-junta pie izqdo (x 2 veces)
 - Damos 3 pisotones en el suelo: derecha, izquierda, derecha.
 - Lanzamos una patada al aire con pie izqdo rozando el suelo en dos tiempos para volver junto al pie drcho.
 - Paso lateral pie izqdo-junta pie drcho (x 2 veces)
 - Damos 3 pisotones en el suelo: izquierda, derecha, izquierda.
 - Lanzamos una patada al aire con pie drcho rozando el suelo en dos tiempos para volver junto al pie izqdo.

Se repite esta parte completa 2 veces.

1ª Parte:

- "Era lo bonito del sol...": pasos cazados hacia la drcha (x 8).
- "Era lo bonito de hoy...": pasos cazados hacia la izqda (x 8).
- "Ahora sé...": pasos cazados hacia la drcha (x 8).
- " Siento que hay...": pasos cazados hacia la izqda (x 8).



PROPUESTA DIDÁCTICA "DANZAS DEL MUNDO"

2ª Parte:

- " Enamórate..."
- Paso lateral pie drcho-junta pie izqdo (x 2 veces)
- Damos 3 pisotones en el suelo: derecha, izquierda, derecha.
- Lanzamos una patada al aire con pie izqdo rozando el suelo en dos tiempos para volver junto al pie drcho.
- Paso lateral pie izqdo-junta pie drcho (x 2 veces)
- Damos 3 pisotones en el suelo: izquierda, derecha, izquierda.
- Lanzamos una patada al aire con pie drcho rozando el suelo en dos tiempos para volver junto al pie izqdo.

Se repite esta parte completa 4 veces.

- (del 2:52" al 2:58") Música lenta y nos movemos en el sitio dando una vuelta

2ª Parte:

- " Enamórate..."
- Paso lateral pie drcho-junta pie izqdo (x 2 veces)
- Damos 3 pisotones en el suelo: derecha, izquierda, derecha.
- Lanzamos una patada al aire con pie izqdo rozando el suelo en dos tiempos para volver junto al pie drcho.
- Paso lateral pie izqdo-junta pie drcho (x 2 veces)
- Damos 3 pisotones en el suelo: izquierda, derecha, izquierda.
- Lanzamos una patada al aire con pie drcho rozando el suelo en dos tiempos para volver junto al pie izqdo.

Se repite esta parte completa 2 veces.

