

Esta semana en “Bailar el barrio”, Elena Córdoba nos da las instrucciones para recorrer nuestra casa al ritmo de la música. Lo haremos a las 17:00 h, cada uno en su hogar, ¿te unes y compartimos la energía? ¡Vamos a bailar!

## **INSTRUCCIONES PARA RECORRER LA CASA BAILANDO**

Empecemos viendo este vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=iqqJ4NDBrgE&feature=youtu.be>

Vayamos al cuarto de baño y empecemos lavándonos las manos, eso que ahora tenemos que hacer tantas veces. Hagamos bailar el agua entre las manos. ¿Podemos hacerla subir?, ¿podemos hacerla bailar como lo hacen esas fuentes de la película? Yo tengo un truco: hacer un tubo con la mano y apretarlo cuando esté lleno de agua, seguro que vosotros y vosotras encontraréis otro.

Volvamos a nuestro cuarto a calentar

([https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N\\_BXs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs&feature=youtu.be))

Debemos de calentar bien los pies, las rodillas, las caderas, la espalda, los brazos, el cuello. Recordad, no paréis hasta que se termine la canción.

Ponemos el vídeo una segunda vez y, como hacíamos en clase, imitamos algunos de los bailes que salen en este vídeo, son preciosos todos, podemos seguir uno o dos y hacerlos a nuestra manera. Al terminar tendremos el cuerpo a punto.

Recorramos el pasillo, si no tenéis pasillo recorred la habitación que os apetezca.

Miramos este vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=OhKBA6k1hRQ>

Imaginemos que podemos bailar a 4 patas o de pie, que podemos balancearnos sin prisa como este elefante, que podemos apoyar los pies delante o detrás, que podemos apoyarnos en las paredes y, sobre todo, **NO TENEMOS PRISA POR ATRAVESAR EL PASILLO**. Os proponemos esta música que tiene algo de marcha pero pesa un poco, aunque podéis usar cualquiera que os guste.

<https://www.youtube.com/watch?v=pyCkhPTU13w>

Llegamos al salón.

Recordamos los bailes que hicimos en las sillas. Elegimos una silla o un sillón aún mejor. Solo tenemos que imaginar uno o dos movimientos para hacer sentadas o sentándonos. Si estáis con la familia cada uno puede inventar un movimiento, nos los aprendemos y ponemos música para bailarlos. Os recomendamos:

<https://www.youtube.com/watch?v=p7bfOZek9t4>

Cambiamos de música: <https://www.youtube.com/watch?v=CV87-38W5R0>

Y llega el momento de ir cambiando de la silla, al sillón, del sillón al suelo, si estamos solas podemos elegir donde sentarnos. Si estáis bailando con vuestros hermanos, madres, abuelas, podemos irnos cambiando los asientos.

Asomémonos a la ventana.

Para terminar vamos a hacer un baile muy tranquilo. Vamos a hacer que baile la calle o la casa de la vecina, lo que veamos a través de nuestra ventana. Es muy fácil, solo tenemos que parpadear a veces rápido, a veces dejando los ojos cerrados un instante. Nos ponemos una música muy tranquila que os guste. A mí me gusta mucho esta: <https://www.youtube.com/watch?v=OlaTeX3uH8>

Y poco a poco vamos cerrando los ojos o miramos con ellos muy poco abiertos, como por una rendija.

FELIZ SEMANA