

Hoy es nuestra última clase, así es que vamos a juntar los momentos favoritos que hemos pasado juntas, los vamos a compartir de nuevo.

¿Preparadas?

Calentamiento: hoy empezamos el calentamiento viendo un vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=dGwdB9QKbG4>

Cerramos los ojos y respiramos a fondo 4 veces. Imaginamos que, como esa niña del vídeo, no podemos dejar de bailar. Nuestros pies no pueden parar, nuestras rodillas tampoco, las caderas se nos descontrolan, y al final los brazos se echan a bailar.

Solo nos falta calentar la espalda para tener el cuerpo en forma. Recordamos a nuestro oso. Miramos el vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=8CnFo7qinng>

Buscamos un rincón de la pared donde no podamos tirar muchas cosas y vamos a sacarle partido a nuestra espalda. ¿Listas? ¿Acción?

Vamos a nuestras camas.

Nos tumbamos boca arriba con la cabeza y los brazos colgando por fuera de la cama. Vemos todo nuestro cuarto del revés, los brazos y las manos también cuelgan del revés. Hacemos un baile con los brazos del revés y la cabeza colgando, a ver qué sale y cómo se mueve la habitación patas abajo. Podéis poner la canción que queráis, os proponemos esta: <https://www.youtube.com/watch?v=pyCkhPTU13w>

Llega el momento de hacer un conjuro juntando nuestras palabras.

Repetimos a la vez:

Pintar	Sí
Dulce	Sí
Salchipapas	Sí
Lluvia	Sí
Mesa	Sí
Nubes	Sí

Vamos a repetirlo un poco más fuerte:

Pintar	Sí
Dulce	Sí
Salchipapas	Sí
Lluvia	Sí
Mesa	Sí
Nubes	Sí

¿Podemos un poco más fuerte?

Pintar	Sí
Dulce	Sí
Salchipapas	Sí

Lluvia	SÍ
Mesa	SÍ
Nubes	SÍ

¿UN PELÍN MÁS?

Pintar	SÍ
Dulce	SÍ
Salchipapas	SÍ
Lluvia	SÍ
Mesa	SÍ
Nubes	SÍ

¡VAMOS A METERLE un poco de ritmo!

¿Os acordáis de este vídeo?

<https://www.youtube.com/watch?v=IVPLuBy9CY>

¿Lo vemos un momento?

Ahora solo tenemos que repetir nuestro conjuro dándole un poco de ritmo con cualquier cosa: una palmada, un paso, un golpecito en la pared, en los muslos.... Ya sabemos: ¡¡¡TODO ES RITMO!!!

Ahora ya podemos olvidar nuestro conjuro y hacer música golpeando cualquier cosa. Vamos a hacerlo por turnos, alguien propone un ritmo y los demás lo repetimos. Y ahora vamos a hacerlo todos a la vez a ver qué suena. ¿Ha molado?

¿Os acordáis de este vídeo?

<https://www.youtube.com/watch?v=87HPvWH4hjl>

Fue el último baile que hicimos en el museo, fue precioso. ¿Lo repetimos? Cada uno va a proponer uno o dos gestos, los que lo vamos a hacer solos nos inventamos 4 gestos. Ahora hacemos un gesto cada vez que demos un paso. ¿Fácil no? Bueno, ahora tenemos que recorrer toda la casa así, haciendo una fila. Toda la casa es toda la casa: cuarto de baño, cocina, dormitorios... toda, toda.

Último baile.

Vamos a hacer un baile juntando todas las cosas que queráis que hiciéramos juntas. Vamos a ensayarlo.

Damos un salto

Hacemos twerking

Damos una palmada

Nos tumbamos y dormimos un momento

Decimos adiós con la mano

Lo repetimos varias veces.

Ahora le ponemos música: <https://www.youtube.com/watch?v=HND7qHLpyUI>

Asomémonos a la ventana.

Vamos a bailar con la calle o con la casa de la vecina, lo que veamos a través de nuestra ventana. 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 y respiramos muy tranquilos cuatro veces.

HASTA MUY PRONTITO

BAILAD MUCHO

BAILAD EL BARRIO

BAILAD TODOS LO DÍAS UN POCO

HASTA SIEMPRE

HA SIDO UN GUSTAZO BAILAR CON VOSOTROS Y VOSOTRAS