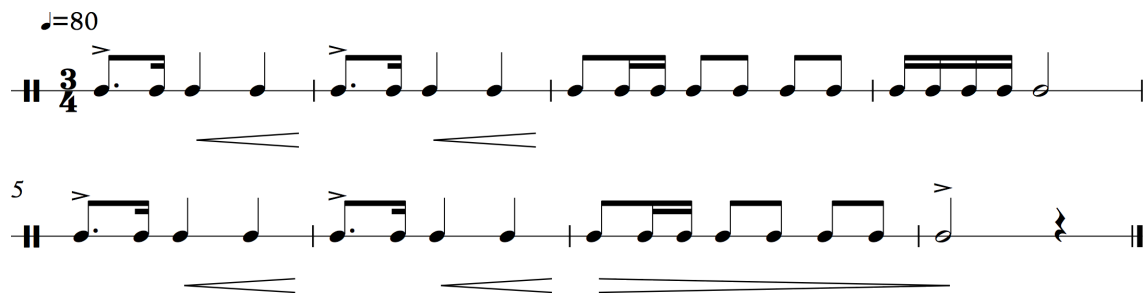


# Polonez

Aleksandra Karczewska  
(Nivel 1 Barcelona 2019/20)



| MODO    | PALABRAS CLAVE                      | MATERIALES                                                   |
|---------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|         | Movimiento locomotor y estacionario | -Espacio para movimiento<br>-Tela azul<br>-Pequeña percusión |
| MÉTRICA |                                     |                                                              |
| Doble   |                                     |                                                              |

## COMENTARIOS Y PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Aleksandra compuso este recitado al estilo de las danzas polonesas de su país. Propone bailarla marcando con peso los acentos señalados en la partitura. Aunque el compás sea de tres cuatro, lo que nos haría pensar que se trata de un recitado triple, el tempo con el que ella lo interpreta lo hace sentir como doble en nuestra audición rítmica.

### ACTIVIDAD ACULTURACIÓN

Nos colocaremos sentadas en círculo con las/os bebés en regazo. Marcaremos los acentos dando un pequeño impulso a las pequeñas/os hacia arriba c. 1-2-5-6-8, en los restantes compases 3-4-7 los haremos rebotar suavemente.

### ACTIVIDAD IMITACIÓN

De pie, en círculo con el paracaídas, lo levantaremos coincidiendo con los acentos c. 1-2-5-6-8 y nos desplazaremos siguiendo el micropulso hacia un lado y hacia el otro, en los otros compases 3-4-7.

### ACTIVIDAD ASIMILACIÓN

La profesora entregará a cada participante una pelota. La tiraremos hacia arriba coincidiendo con los acentos y la haremos rebotar siguiendo la micropulsación.