



ADAL
ASOCIACIÓN DE PROFESORADO
EDUCACIÓN FÍSICA



Dirección general de Bilingüismo
y calidad de la enseñanza
VICEPRESIDENCIA,
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y UNIVERSIDADES



Leganés
AYUNTAMIENTO

XXVI JORNADAS DE COEDUCACIÓN FÍSICA
XXVI ENCUENTROS DE JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS POR LA IGUALDAD Y
LA INTERCULTURALIDAD DE LA COMUNIDAD de MADRID"

Leganés 2026

COREOGRAFÍAS SENCILLAS

APERTURE – HARRY STYLES

INICIO (seg.)	REF.	BLOQUE	MOVIMIENTOS Y PASOS	TIEMPOS (8xN)
0:00	0	INTRO	Se mueven cabezas 4t 4t 8t x 2	(8 X 4)
0:14	1	MANOS	Manos al frente aplauso LSE	(8 X 4)
0:29	2	CABEZAS	Cabezas miran manos (1, 2, 3) y arriba (y 4)	(8 X 4)
0:45	3	ESTROFA	Medusa	(8 X 4)
0:59	2	CABEZAS	Cabezas + manos al frente	(8 X 2)
1:14	3	ESTROFA	Medusa	(8 X 4)
1:29	4	CODOS	Codos 4 saltados 4 a los lados	(8 X 4)
1:44	5	PRE-ESTRIB.	Agito brazos y cambio 3 y 4 7 y 8 3 y 4	(8 X 4)
1:59	6	ESTRIBILLO	Patada con brazo alterno, agarre de manos y arriba	(8 X 8)
2:29	3	ESTROFA	Medusa	(8 X 4)
2:44	4	CODOS	Codos 4 saltados 4 a los lados	(8 X 4)
2:59	5	PRE-ESTRIB.	Agito brazos y cambio 3 y 4 7 y 8 3 y 4	(8 X 2)
3:07	6	ESTRIBILLO	Patada con brazo alterno, agarre de manos y arriba	(8 X 8)
3:37	7	PUENTE 1	Claqué, abro a un lado suspensión arriba y abro al otro (8x2)	(8 X 2)
3:45	8	PUENTE 2	Dub derecha, olitas izquierda	(8 X 2)
3:52	7	PUENTE 1	Claqué, abro a un lado suspensión arriba y abro al otro (8x2)	(8 X 2)
4:00	8	PUENTE 2	Dub derecha, olitas izquierda	(8 X 2)
4:07	6	ESTRIBILLO	Patada con brazo alterno, agarre de manos y arriba	(8 X 8)
4:37	2	CABEZAS	Cabezas miran manos (1, 2, 3) y arriba (y 4)	(8 X 4)
4:52	1	MANOS	Manos al frente aplauso LSE	(8 X 2)
4:59	0	OUTRO	Se mueven cabezas 4t 4t 8t x 2	(8 X 2)



ADAL
ASOCIACIÓN DE PROFESORADO
EDUCACIÓN FÍSICA



Dirección general de Bilingüismo
y calidad de la enseñanza
VICEPRESIDENCIA,
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y UNIVERSIDADES



Leganés
AYUNTAMIENTO

XXVI JORNADAS DE COEDUCACIÓN FÍSICA
XXVI ENCUENTROS DE JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS POR LA IGUALDAD Y
LA INTERCULTURALIDAD DE LA COMUNIDAD de MADRID”

Leganés 2026

COREOGRAFÍAS SENCILLAS

MAKEBA - JAIN				
INICIO (seg.)	REF.	BLOQUE	MOVIMIENTOS Y PASOS	TIEMPOS (8xN)
0:00	1	INTRO	7 pisotones o suspensiones pie D + Palma / 7 pisotones o suspensiones pie I + Palma	(8 X 4)
0:17	2	BRAZOS	Brazo I hacia delante y hacia atrás cambiando de dirección / brazo D hacia delante y hacia atrás cambiando de dirección	(8 X 4)
0:34	3	ESTRIBILLO	Brazos + Desplazamiento 5 pasos hacia delante y cambio de dirección.	(8 X 8)
1:06	4	ESTROFA	Pasos en V 2 sin palmada y 2 con palmada intercalada a cada paso	(8 X 4)
1:23	3	ESTRIBILLO	Brazos + Desplazamiento 5 pasos hacia delante y cambio de dirección.	(8 X 4)
1:39	4	ESTROFA	Pasos en V 2 sin palmada y 2 con palmada intercalada a cada paso	(8 X 4)
1:55	3	ESTRIBILLO	Brazos + Desplazamiento 5 pasos hacia delante y cambio de dirección.	(8 X 4)
2:12	4	VARIACIÓN	Inclinar tronco hacia persona de delante 4 veces y cambio de dirección (y persona)	(8 X 4)
2:29	3	ESTRIBILLO	Brazos + Desplazamiento 5 pasos hacia delante y cambio de dirección.	(8 X 4)