COLEGIO EL JAZMIN IED

"Construyendo con Tecnología y Convivencia un Proyecto de Vida"

Guía Aprender en Casa – ARTES ESCÉNICAS

ÁREA: ARTES ESCÉNICAS **ASIGNATURA: DANZA**

DOCENTE: MARTHALU GONZALEZ H. **CURSO: OCTAVO**

TERCER PERIODO

ENTRENAMIENTO CORPORAL PARA BAILAR

Entrenamiento para bailarines que quieren mejorar su estado físico y su rendimiento. ¡Una buena planificación será necesaria para expresar todo tu talento!

Los bailarines requieren, además de una calidad artística, de una buena forma física. Sus piernas y espalda deben estar fuertes para realizar saltos, deslizamientos y giros, así como sus brazos. Su preparación física o entrenamiento debe centrarse en mejorar los siguientes aspectos básicos: **resistencia aeróbica, fuerza-potencia muscular y flexibilidad.**
El desarrollo de estas capacidades físicas es indispensable para que el bailarín tenga una buena técnica en la ejecución de movimientos y mejore su rendimiento. Además de reducir el riesgo de posibles lesiones.

1. En tu cuaderno crea una rutina corporal con el objetivo de preparar tu cuerpo para la danza

   NOTA: La rutina debe contener

   a) 3 minutos de calentamiento (¿que ejercicios?, saltar lazo, jacks, etc.)

   b) Ejercicios de cardio (1 ejercicio)

   c) Ejercicios para pierna (3 ejercicios)

   d) Ejercicios para abdomen (3 ejercicios)

   e) Ejercicios para brazo (3 ejercicios)

   f) REALIZAR LAS GRAFICAS

2. Tome una fotografía de su cuaderno con la rutina de entrenamiento

3. Pide ayuda a alguien de tu familia para que te grabe mientras ejecutas la rutina.

4. Envíe el video de la ejecución de la rutina al correo gonzalezhmarthalu@Gmail.com

5. **PLAZO MAXIMO PARA ENVIAR EL VIDEO Y EL TRABAJO DEL CUADERNO LUNES 30 DE AGOSTO a la 1:00pm**

6. Tenga en cuenta que la rutina deberá liderarla durante la siguiente clase.