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

1. Realizar un tutorial de entrenamiento corporal con ejercicios para ABDOMEN.

2. El video debe contener

a) Música
b) Explicación del ejercicio
c) Ejecución del ejercicio (cantidad de repeticiones por tiempos 30 segundo o 15 repeticiones)
d) 3 series

NOTA: 4 JERCICIOS

15 REPETICIONES

3 SERIES

VERIFICA EL TUTORIAL PARA REALIZAR TU PROPIO TUTORIAL

https://www.youtube.com/watch?v=sE1wEkm-zzc

3. Pide a algún miembro de tu familia que te grabe mientras realizar tutorial de trabajo de PIERNA
4. Envíe el video TUTORIAL al correo gonzalezhmarthalu@Gmail.com
5. **PLAZO MAXIMO PARA ENVIAR DEL TRABAJO RELIZADO EL 13 DE SEPTIEMBRE a la 1:00pm**

6 . Recuerda que volvimos a la presencialidad y en tu querido colegio te esperan tus profesores.