COLEGIO EL JAZMIN IED

"Construyendo con Tecnología y Convivencia un Proyecto de Vida" Guía Aprender en Casa – ARTES ESCÉNICAS

ÁREA: ARTES ESCÉNICAS **ASIGNATURA: DANZAS**

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

TERCER PERIODO

AEROBICOS

Con los AEROBICOS queremos centrarnos en los ejercicios que combinan música y ejercicio físico, la clave es que hacer ejercicio no sea solo una rutina, sino que se convierta en algo divertido. Para que pases un buen rato y practiques una excelente forma de entrenar el cuerpo de los bailarines de manera divertida y mejorar nuestro humor.

Elige el tipo de baile que más te apetezca y busca un lugar donde practicar solo o acompañado

1. Observa las siguientes rutinas de aeróbicos

   https://www.youtube.com/watch?v=13f7QuD7E1U
   https://www.youtube.com/watch?v=IPNbBXR8EA0

2. En los grupos asignados en clase van a crear una rutina de AEROBICOS

   NOTA: Cada integrante del grupo debe dirigir al menos 3 ejercicios de la rutina para un total de 9 ejercicios en la rutina.

ESTUDIANTES 802	No	ESTUDIANTES 801
AYALA PÉREZ MARÍA FERNANDA	1	ARNEDO GAMBIN DANNA MARCELA
BOLIVAR DELGADO JULIO JOSE	2	CALIXTO JAUREGUI JOSE DAVID
BUELVAS VANEGAS YULIANIS MARCELA	3	CORDOVA CAHUASQUI YORCY ALDAIR
BULLA LOPEZ DANIEL ESTEBAN	4	CRUZ RODRIGUEZ DANNA VALERIA
CASTAÑEDA CLAVIJO SAMUEL MAURICIO	5	DÍAZ ZEA HOLMAN SEBASTIÁN
CUELLAR RINCON DANNA ESMERALDA	6	GAITAN MANRIQUE SAMI
FONTECHA GUAYARA DANNA ALEJANDRA	7	GALLEGO GODOY JADE DANIELA
GAITÁN CUÉLLAR NICOLÁS	8	GUARATE GIL JAIVER DANIEL
GARZON ROSERO YOWIN SNEIDER	9	HINCAPIE CATAÑO JUAN DAVID
MARTINEZ FEDORUK EVANGELINA	10	MÉNDEZ MANCHEGO MATEO ANDRÉS
MENDEZ ALONSO OSCAR DAVID	11	MENDOZA DUGARTE DANIEL ALEJANDRO
ORDUZ ARDILA KAREN TATIANA	12	NAVAS CRISTANCHO KEVIN JAVIER
RAMIREZ ALVAREZ ISABELLA	13	NIETO PERILLA JHON MARIO
RIOS PALACIOS MARIA JOSE	14	RODRIGUEZ PAYARES SANTIAGO
RODRIGUEZ PAYARES ALEJANDRO	15	RODRIGUEZ RAMIREZ JOHAN ESTEBAN
ROMERO VELÁSQUEZ KAREN CAMILA	16	SUSPE MOLANO BRYAN STEVEN
SALINAS QUINTERO NAZARETH BETANIA		CALDERON GOMEZ KAROL XIMENA
TELLO BARRIOS JUAN ESTEBAN		

3. Practica los EJERCICIOS, memorízalos y practica su ejecución.

4. Busca la música y el vestuario adecuado para presentar la rutina

5. Escoge un espacio amplio, que te agrade, silencioso para grabar la rutina

6. Pide ayuda a algún miembro de tu familia que te grabe mientras realizas la rutina de AEROBICOS.

   NOTA: se sugiere grabar de manera individual cada EJERCICIO y luego editar, uniendo todo para ver una única RUTINA DE AEROBICOS

7. Envíe la grabación de LOS AEROBICOS al correo gonzalezhmarthalu@gmail.com

8. **Plazo límite para enviar la grabación de tu RUTINA lunes 18 de Octubre 1:00 pm**

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