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: UNDECIMO**

TERCER PERIODO

ENTRENAMIENTO CORPORAL CON AERORUMBA

¿Qué es la aerorrumba?

Es una alternativa de trabajo aeróbico que ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes populares.

1. Crea una rutina de AERORUMBA
2. la rutina debe contener los siguientes géneros musicales

   A) canción "electrónica" para el calentamiento (2 minutos)
   B) mapale
   C) Carranga
   D) San juanero
   E) Merengue
   F) Salsa
   G) Bachata
   H) Salsa Choke
   I) Champeta
   J) Música para el estiramiento final (música relajante).

3. Cada ritmo musical debe durar 1 MINUTO
4. Pide a algún miembro de tu familia que te grabe mientras realizas tu rutina de AERORUMBA
5. Envíe el video al correo gonzalezhmarthalu@Gmail.com
6. **PLAZO MAXIMO PARA ENVIAR EL VIDEO DE LA RUTINA DE AERORUMBA EL 18 DE OCTUBRE a la 1:00pm**
7. Recuerda que volvimos a la presencialidad y en tu querido colegio te esperan tus profesores.