



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.

COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



08 de mayo del 2020

Taller de Baby Ballet Extraescolares.

Docente: Ana Ofelia Medel Zavala

Plan de trabajo para realizar del 11 al 15 de mayo del año en curso.

Con el objetivo de fortalecer en las alumnas el interés y la pasión que tiene por el taller de Baby Ballet y dadas las circunstancias que vivimos por la pandemia del COVID 19 en este momento en nuestro país, realizare algunos videos, y por medio de estos las alumnas podrán seguir su clase desde casa.

A continuación, los describo aquí

sección	Tiempo	Actividad	Recomendaciones
1	15 a 20 min	Realizar los siguientes ejercicios: Piso <u>secuencia #1</u> 1er posición 16T mariposa (se repite una vez más) 3era posición 8T pie derecho apunta y flexiona. 8T pie Izquierdo apunta flexiona. brazos arriba, bajamos hasta tocar punta de pies <u>secuencia # 2</u> 2da posición (piernas separadas) 16T apunto y flexiono pies 8T estiro hacia lado derecho 8Testiro hacia lado Izquierdo <u>secuencia # 3</u> acostados sobre el piso 8T levantamos pierna derecha y bajamos lento 8T levantamos pierna derecha y bajamos lento.	Las alumnas deben de realizar los ejercicios en compañía de sus papás. Realizar las actividades en un lugar tranquilo. De preferencia ponerles un tapete en el suelo para que no se lastimen. Al realizar los ejercicios traer ropa cómoda Realizar los ejercicios con sus zapatillas de ballet sus ejercicios Mandar evidencias de su actividad con nombre de cada alumna, grado y grupo.
2	15 a 20 min	Realizar los siguientes ejercicios: Centro: <u>Secuencia # 1</u>	En la secuencia # 2 puedes apoyarte con una silla o sillón



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



		<p>6ta posición 16T brazos hacia los lados y regresan al frente.</p> <p>16T brazos hacia el frente girando palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo.</p> <p>16T. brazos hacia los lados y regreso hacia al frente como si cargaras una pelota grande.</p> <p><u>secuencia # 2</u> 8T Plié en 6ta posición 8T Plié en 1er posición (pies apoyados en el piso y giramos pies hacia afuera)</p> <p><u>secuencia # 3</u> Coreografía pequeña</p>	
3	15 a 20 min	<p><u>Coreografía libre</u></p> <p>Realizar una coreografía o un baile pequeño de 1 minuto. Con música clásica.</p>	<p>Escoge la música que sea de tu agrado.</p> <p>manda la evidencia de tu coreografía</p>