



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



12 de junio del 2020

Taller de Baby Ballet Extraescolares.

Docente: Ana Ofelia Medel Zavala

Plan de trabajo para realizar del 15 al 19 de junio 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, las clases serán en línea por medio de la plataforma **MEET**. Los días Lunes, miércoles y viernes. En un horario de 18:00 a 18:30 horas.

A continuación, los describo aquí

| | Tiempo | Actividad | Recomendaciones |
|--|-----------|--|---|
| | 5 minutos | calentamiento <u>ejercicio #1</u> 16T mariposa 16T giramos cabeza 16T giramos hombros <u>ejercicio #2</u> mariposa semilla libro <u>ejercicio #3</u> 3er posición 16T giramos pies hacia afuera | 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 |
| | 5 minutos | cent <u>ejercicio #1</u> 8T Pelota (Brazos) 8T Mariposa (abrimos brazos Allongée) <u>ejercicio #2</u> 8T flexiono y estiro piernas (pliés). 8T brazos arriba, y bajo | |



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



| | | | |
|--|-----------|---|--|
| | | <u>ejercicio #3</u> 8T gigantes y enanos (pliés y relevés) | |
| | 5 minutos | <i>stretch o alargamiento</i> <u>ejercicio #1</u> 2da posición (piernas separadas) 8T pintando un arcoíris (estiramos hacia lado izquierdo y hacia lado derecho) <u>ejercicio # 2</u> 2da posición 16 T flexiono pierna y estiro abajo busco hormiguitas <u>ejercicios #3</u> acostados 8T subimos piernas pingüinos | |
| | 5 minutos | <i>saltos</i> <u>ejercicio #1</u> saltos <u>ejercicio #2</u> pequeña coreografía | |