



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



22 de mayo del 2020

Taller de Baby Ballet Extraescolares.

Docente: Ana Ofelia Medel Zavala

Plan de trabajo para realizar del 25 al 29 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

video	Tiempo	Actividad	Recomendaciones
1	10 min	<i>Calentamiento</i> <u>secuencia #1</u> 16T mariposa 16T giramos cabeza 16T giramos hombros <u>secuencia #2</u> mariposa semilla libro <u>secuencia #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 Mandar evidencias de su actividad con nombre de cada alumna, grado y grupo.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



2	10 min	<p>centro</p> <p><u>secuencia #1</u> 16T Pelota (Brazos) 16T Mariposa (abrimos brazos Allongée)</p> <p><u>secuencia #2</u> 16T flexiono y estiro piernas (pliés). 16T brazos arriba, a un lado y mariposo</p> <p><u>secuencia #3</u> 16T gigantes y enanos (pliés y relevés)</p>	
3	10 min	<p><u>stretch o alargamiento</u></p> <p><u>secuencia #1</u> 2da posición (piernas separadas) 16T pintando un arcoíris (estiramos hacia lado izquierdo y hacia lado derecho)</p> <p><u>secuencia #2</u> 16T Limpiando vidrios (giramos brazos lento y rápido) 16T Buscamos hormiguitas: (bajamos medio torso hasta alcanzar el piso y quedamos).</p> <p><u>secuencia #3</u> acostados 16T 1subir y bajas (piernas suben lento y bajan en uno)</p>	
4	10 min	<p><u>saltos</u></p> <p><u>secuencia #1</u> salto de rana brazos arriba y abajo</p> <p><u>secuencia #2</u> salto de rana hacia adelante brazos arriba y abajo</p> <p><u>secuencia #3</u> saltos hacia los lados</p>	