



15 de mayo del 2020

Taller de Baby Ballet Extraescolares.

Docente: Ana Ofelia Medel Zavala

Plan de trabajo para realizar del 18 al 22 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) 1er posición 8T brazos a los lados estiro lado izquierdo 8T brazos a los lados estiro lado derecho brazos arriba, bajamos hasta tocar el piso <u>secuencia # 2</u> 2da posición (piernas separadas) Brazos hacia los lados 8T estiro hacia lado derecho. 8T estiro hacia lado Izquierdo. 8T flexiono piernas y estiro tocando puntas de pies <u>secuencia # 3</u> 3er posición (piernas estiradas hacia el frente) brazos hacia los lados 8T estiramos lado izquierdo. 8T estiramos lado derecho. 8T levantamos pierna derecha e izquierda 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.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



2	15 a 20 min	<p>Realizar los siguientes ejercicios:</p> <p>Centro:</p> <p><u>Secuencia # 1</u> 6ta posición 16T giramos pies hacia fuera hasta llegar a 1er posición (pies de pingüino) regresamos a 6ta posición.</p> <p><u>secuencia # 2</u> 1T. brazos hacia los lados y regreso hacia al frente como si cargaras una pelota grande. 4T brazos cargando pelota arriba y abajo.</p> <p><u>secuencia # 3</u></p> <p>8T relevé 8T Passé (subir pie a la altura de la rodilla) 8T brazos arriba y bajamos, tocar puntas de pie</p>	En la secuencia # 2 puedes apoyarte con una silla o sillón
3	15 a 20 min	<p>Realizar los siguientes ejercicios:</p> <p><u>secuencia # 1</u></p> <p>16T de saltos en 6ta posición 16T de saltos en 1er posición 4T de saltos y 4 palmadas subimos brazos y bajamos.</p> <p><u>Dinámica de un juego con diferentes posiciones de ballet</u></p>	