

1° y 2°

1° día

COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

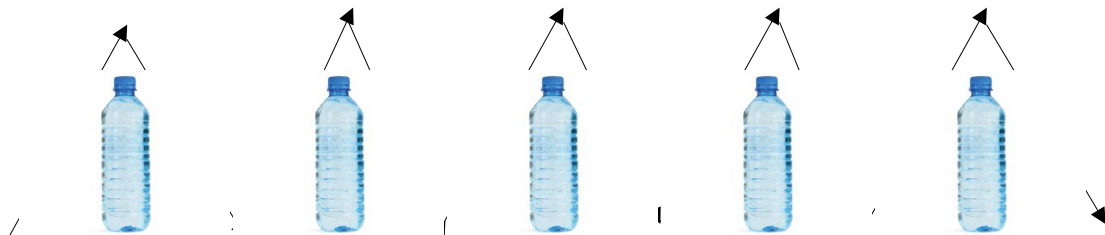
Como ya sabes no puedo estar contigo de manera presencial observando y corrigiendo tus movimientos, pero sé que eres una persona responsable y activa, así que manos a la obra y a **MOVERSEEEEEEE**.

Para empezar, quiero que recuerdes un circuito que ya trabajemos hace unas semanas. Esa vez utilizemos conos para hacerlo, pero hoy lo vas a hacer con botellas o con otros objetos que estén a tu alcance, sólo necesitarás 5. Coloca esos objetos en fila india separados entre sí unos dos pasos aproximadamente.

1° Debes hacer un zig-zag entre ellos a trote ida y vuelta. Cuando lo controles intenta hacerlo lo más rápido que puedas.



2° Debes saltar por encima de las botellas de una en una a pies juntos (puedes abrir un poco las piernas para evitar desequilibrarte) manteniendo el equilibrio) intentando no tropezarte.



3° Ahora donde están las botellas abrimos las piernas y en el hueco cerramos. Cuando logrés hacerlo bien podéis repetirlo, pero cantando “mis tijeritas que se abren y se cierran, yo toco cielo, yo toco tierra, yo me arrodillo y me salgo hacia fuera”.



4º Igual que la ronda nº1, pero en este caso lo debes hacer a la pata coja con la derecha.

5º Igual que la ronda nº 4, pero ahora debes trabajar con la izquierda.

6º En esta última ronda, debes coger un objeto con la palma de las manos (pelota, vaso de plástico, una fruta, un rollo de papel del WC...) y repetir las rondas anteriores sin que se caiga al suelo el objeto.

Si lo consigues mándame un ok, si no, mándame un necesito más tiempo.

Atención plena, concéntrate en lo que estás haciendo y te saldrá superbién, ÁNIMOOOOOO!!

2º día

Para hoy vamos a bailarrrrrr, sé que a muchos de vosotros os da vergüenza y os sentís un poco ridículos, pero tened en cuenta que hoy estás en casa y si te ve alguien es tu familia, en la que confías y ellos no se van a burlar de ti, al contrario, te van a ayudar, PORQUE LA COORDINACIÓN, LOS TIEMPOS MUSICALES Y EL RITMO TAMBIÉN SE TRABAJAN EN EDUCACIÓN FÍSICA. ¿Crees que es una tontería bailar? Al menos inténtalo una vez y te darás cuenta cómo tu corazón palmita más de la cuenta, eso significa que estás mejorando tu condición física. ¡¡ÁNIMOOOOOOO!!

He buscado una coreografía sencilla para empezar, pues...manos a la obraaaaaa, Repítela como mínimo 4 veces y la siguiente vez que la escuches puedes inventarte unos pasos nuevos para el estribillo. Cuando finalicéis realizar estiramientos.

<https://youtu.be/GRM9h8EQ6Bw>

*Como estamos empezando y estáis saturados de todo no voy a mandar nada de deberes por el momento, pero os pido por favor que os mováis, porque tras el movimiento activo el cuerpo crea unas hormonas, entre ellas endorfinas y serotonina, que ayudan a nuestro bienestar tanto físico como mental.

Sólo me debéis mandar un ok a mi correo electrónico y cómo os habéis sentido en este primer día de baile.

¡Muchas gracias!

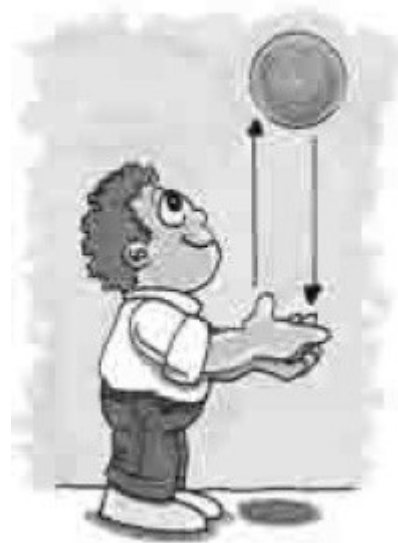
3° y 4°

1° día

COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL

Como ya sabes no puedo estar contigo de manera presencial observando y corrigiendo tus movimientos, pero sé que eres una persona responsable y activa, así que manos a la obra y a MOVERSEEEEEEE.

Para empezar te voy a lanzar un RETO: “Debes realizar 10 toques seguidos con las palmas de las manos lanzando hacia arriba una pelota u objeto similar (por ejemplo una pelota hecha con papel de alumnio) y sin que ésta caiga al suelo.



Una vez que lo logras, debes hacerlo sólo con la derecha; luego sólo con la izquierda; en cuarto lugar debes lanzar hacia arriba y antes de recibir la pelota debes hacer una palmada o dos, ¿podrías hacer tres palmadas?; y por último, con la mano dominante, lanza la pelota hacia arriba y gira la palma de la mano hacia abajo, de manera que quede paralela al suelo y rápidamente la vuelves a girar para golpear la pelota. La mano no dominante se esconde en la espalda.

Es muy importante la concentración y atención plena en lo que estés haciendo.

¿Te atreves a retar a alguien?

2° día

Buenos días, ¿cómo lo lleváis?

Para hoy vamos a bailarrrrrr, sé que a muchos de vosotros os da vergüenza y os sentís un poco ridículos, pero tened en cuenta que hoy estás en casa y si te ve alguien es tu familia, en la que

confías y ellos no se van a burlar de ti, al contrario, te van a ayudar, PORQUE LA COORDINACIÓN, LOS TIEMPOS MUSICALES Y EL RITMO TAMBIÉN SE TRABAJAN EN EDUCACIÓN FÍSICA. ¿Crees que es una tontería bailar? Al menos inténtalo una vez y te darás cuenta cómo tu corazón palmita más de la cuenta, eso significa que estás mejorando tu condición física. ¡¡ÁNIMOOOOOOO, manos a la obra con dos enlaces, uno dura unos 6 minutos y el otro unos 8!! Cuando los finalicéis realizar estiramientos para volver a la calma.

Bodycombat: <https://youtu.be/C7wkyUjD-tw>

<https://youtu.be/gid7mT-1YnY>

*Como estamos empezando y estáis saturados de todo no voy a mandar nada de deberes por el momento, pero os pido por favor que os mováis, porque tras el movimiento activo el cuerpo crea unas hormonas, entre ellas endorfinas y serotonina, que ayudan a nuestro bienestar tanto físico como mental.

Sólo me debéis mandar un ok a mi correo electrónico y cómo os habéis sentido en este primer día de baile.

¡Muchas gracias!

¿Te atreves a invitar a alguien para que baile contigo?

5° y 6°

1° día

COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA

Como ya sabes no puedo estar contigo de manera presencial observando y corrigiendo tus movimientos, pero sé que eres una persona responsable y activa, así que manos a la obra y a MOVERSEEEEEEE.

Para empezar te voy a lanzar un RETO: “Debes realizar 10 toques seguidos alternando pie derecho y pie izquierdo lanzando hacia arriba una pelota u objeto similar (por ejemplo una pelota hecha con papel de alumnio) y sin que ésta caiga al suelo.

En el siguiente enlace puedes ver un buen ejemplo de cómo se realiza un correcto toque de balón.

<https://youtu.be/PhCODjVrBKY>

Si ya eres experto, hazlo primero sólo con tu pierna dominante y luego solo con la pierna no dominante.

Es muy importante la concentración y atención plena en lo que estés haciendo.

¿Te atreves a retar a alguien?

2º día

Para hoy vamos a bailarrrrrr, sé que a muchos de vosotros os da vergüenza y os sentís un poco ridículos, pero tened en cuenta que hoy estás en casa y si te ve alguien es tu familia, en la que confías y ellos no se van a burlar de ti, al contrario, te van a ayudar, PORQUE LA COORDINACIÓN, LOS TIEMPOS MUSICALES Y EL RITMO TAMBIÉN SE TRABAJAN EN EDUCACIÓN FÍSICA. ¿Crees que es una tontería bailar? Al menos inténtalo una vez y te darás cuenta cómo tu corazón palmita más de la cuenta, eso significa que estás mejorando tu condición física. ¡¡ÁNIMOOOOOOO!!

He buscado para vosotros una coreografía en la cual, durante 20 minutos aproximadamente no debéis parar. Poned ropa cómoda y calzado deportivo bien atado porque vais a sudar.

Si en algún momento no podéis llevar el ritmo, no os preocupéis, fijaros en lo que están haciendo y vuelve a reincorporarte, pues....manos a la obraaaaaa. Cuando finalicéis realizar estiramientos.

Strong by Zumba Clase de Demostracion: <https://youtu.be/kILnhdTbG3k>

*Como estamos empezando y estáis saturados de todo no voy a mandar nada de deberes por el momento, pero os pido por favor que os mováis, porque tras el movimiento activo el cuerpo crea unas hormonas, entre ellas endorfinas y serotonina, que ayudan a nuestro bienestar tanto físico como mental.

Sólo me debéis mandar un ok a mi correo electrónico y cómo os habéis sentido en este primer día de baile.

¡Muchas gracias!

¿Te atreves a invitar a alguien para que baile contigo?