Taller de Danza

SESIÓN 1: En este vídeo veremos un calentamiento para las articulaciones de todo el cuerpo. Pueden realizar estos ejercicios cada vez que vayan a hacer alguna actividad física, para que su cuerpo esté listo y dispuesto. Recuerden ocupar ropa cómoda y tomar mucha agua.

SESIÓN 2: En este vídeo les muestro unos simples ejercicios para ayudarles a desarrollar su equilibrio. En la segunda parte de la actividad, pueden agregarle dificultad manejando un objeto más pesado que el que yo ocupo. Recuerden realizar el calentamiento del vídeo anterior antes de esta actividad, ocupar ropa cómoda y tomar mucha agua.