
INSTRUCCIONES COREOGRAFÍA DE AERÓBIC

1. Vamos a utilizar la misma música para toda la clase con el fin de aprovechar al máximo los ensayos.
2. La coreografía debe estar formada por 4 bloques. Es decir, un total de 16 frases que deberán ser diferentes.
3. Cada bloque tiene que incluir, al menos en una de las frases, desplazamientos y movimientos de brazos. Se valorará la variedad.
4. Se repetirán los 4 bloques 3 veces.
5. Buscar un valor que sea importante para vosotros y tratar de representarla de alguna manera en la coreografía (por ejemplo, con el vestuario).
6. Tenéis que escribir la coreografía en la ficha del grupo. En cuanto al ritmo de trabajo, trataremos de realizar y practicar un bloque por sesión.
7. Finalmente, se realizará una exposición de la coreografía para su valoración.

