

# AEROBIC, BAILOTERAPIA, COREOGRAFÍAS.

Más información sobre Educación Física y DEPORTES COOPERATIVOS.  
<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>

En esta cartilla solamente vamos a recordar la gran relación que hay entre la música, la danza y el ejercicio físico.

Si lo practicamos con al idea de divertirnos y de ejercitar el cuerpo sin pretender aventajar a otras personas sino más bien cooperando mutuamente, obtendremos grandes resultados físicos y mentales.

Aquí van algunos ejemplos:

DANZAS DE GRUPO. Ver <http://www.educarueca.org/spip.php?article661>

AEROBIC:

Teoría:

[http://html.rincondelvago.com/aerobic\\_9.html](http://html.rincondelvago.com/aerobic_9.html)

Práctica. Varias páginas:

[http://www.youtube.com/results?search\\_query=aer%C3%B3bic&aq=f](http://www.youtube.com/results?search_query=aer%C3%B3bic&aq=f)

COREOGRAFÍAS VARIADAS Y SENCILLAS.

ACRO-COREOGRAFÍAS:

<http://www.youtube.com/watch?v=afqjifPGrw>

<http://www.youtube.com/watch?v=osuZqAWAQ8I>

<http://www.youtube.com/watch?v=r4-WU277aWA>

BAILETERAPIA y Bailoterapia.

<http://www.youtube.com/watch?v=eNJx5U8rprU>

<http://www.youtube.com/watch?v=1zmef1aD7iE>

<http://www.youtube.com/watch?v=tQtj4uLSw68>

<http://www.youtube.com/watch?v=ba7oRFGIPlg>

CUMBIA TERAPIA.

<http://www.youtube.com/watch?v=X0NSzhFS17s>

## **AERÓBIC COOPERATIVO.**

<http://www.youtube.com/watch?v=FrQOotkOHTk>

<http://www.youtube.com/watch?v=WFIV2scKzHA>

El grupo se pone de pie en círculo.

Ponemos un grabación musical de MERENGUE o PORRO colombiano.

Mirando a la espalda de la compañera de la derecha.

Caminamos rítmicamente para un lado, para el otro.

Marcar ritmo inclinando los hombros y la cabeza hacia delante.

Marcar ritmo inclinando los hombros y la cabeza hacia atrás.

Caminamos rítmicamente para un lado, para el otro dando saltitos con los dos pies a la vez.

Nos agachamos rítmicamente hacia abajo, hacia arriba.

Hacemos rítmicamente la silla (Salón francés).

Mirando al centro del círculo:

Caminamos rítmicamente para un lado, para el otro de costado.

Marcar ritmo inclinando los hombros y la cabeza hacia delante.

Marcar ritmo inclinando los hombros y la cabeza hacia atrás.

Marcar ritmo inclinando los hombros y la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda incliniéndose lentamente.

Nos agachamos rítmicamente hacia abajo, hacia arriba.

Seguimos el ritmo con las manos sobre los hombros o espalda de las compañeras de los costados.

Seguimos el ritmo con las manos sobre los hombros o espalda de las compañeras de los costados y moviendo una pierna que se eleva.

Mirando al centro del círculo sentados en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante:

Marcamos rítmicamente el baile con diferentes partes del cuerpo.

Marcar ritmo inclinando los hombros y la cabeza hacia delante.

Marcar ritmo inclinando los hombros y la cabeza hacia atrás.

Marcar ritmo inclinando los hombros y la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda incliniéndose lentamente.

Marcamos el ritmo echando la espalda hacia atrás hasta acostarse. Lo repetimos a la inversa.

Marcamos el ritmo acostados elevando los pies en lo alto..

Bailar POR PAREJAS con el juego del ESPEJO SIMPLE.

Bailar POR PAREJAS. Una sigue detrás imitando como si fuera su sombra.

BAILAR PEGANDO FRENTE CON FRENTE.

BAILAR pegando cabeza con cabeza, pegando otras partes del cuerpo.

Recogido en La Unión (Sucre, Colombia). 2010