

# STEP COMO ENTRENAMIENTO

Enrique Tamayo

Fundamentos (en que consiste, algo de historia)

Su indesligable lazo con la lazo con la gimnasia aeróbica.

Sus posibilidades en un plan educativo dentro de lo que es el curso de educación física.

Sus lazos con la creatividad, la musicalización, la coordinación, la memoria con el razonamiento numérico, con la fisiología, con la anatomía, con el método, con la didáctica, en suma un constante reforzamiento de todo lo que nos hace maestros.

## **Duración:**

La clase es eminentemente práctica con una introducción teórica de 30 minutos, más 01 hora con 15 minutos la parte práctica, totalizando 01:45 horas aproximadamente.

## **Materiales:**

- ✓ Equipo de música.
- ✓ Micrófono.
- ✓ Pizarrón
- ✓ Plumones
- ✓ Área adecuada (salón machambrado preferentemente).
- ✓ Step.

Ahora que sería maravilloso para la exposición, filmadora para que lo desarrollado en clase pueda ser del alcance en video para todo el que lo requiera, un aviso previo con mucho énfasis para que los interesados en participar vengan en ropa deportiva adecuada.