

## MECÁNICA DE EJERCICIO

---

- Posicionamiento activo
- Poner en marcha simultáneamente la acción y patrón de respiración
  - Precisión

## FLUIDEZ

---

- Continuidad en las Transiciones
- Respiración fluida y organizada
- Ritmo: Cambios de ritmo en los ejercicios

## INDICACIONES

---

- Verbales
- Táctiles
- Imágenes

## VOZ

---

- Modulación de la voz para cambios de ritmo
  - Energía
  - Entusiasmo
  - Respiración
  - Dinámica

## POSICIONAMIENTO DEL PROFESOR:

---

- Distancia para ver el cuerpo entero del alumno
  - Moverse por toda el aula
- Observar a un alumno y a todo el grupo.