



Clase grupal de ritmos aeróbicos

El instructor guía una secuencia coordinada mientras observa la postura, el ritmo y la respuesta del grupo. La escena permite analizar conducción de clase, demostración de pasos, ubicación frente a los participantes y uso del espacio en una propuesta de baile fitness.

Foto: David Awokoya / Pexels - uso conforme licencia Pexels



Entrada en calor y movilidad

Antes del trabajo aeróbico principal se realizan movimientos progresivos para elevar la temperatura corporal y preparar articulaciones y músculos. La fotografía ayuda a reconocer la importancia de una entrada en calor ordenada y adaptada al nivel de los participantes.

Foto: Pavel Danilyuk / Pexels - uso conforme licencia Pexels

3

Rol del instructor y organización del grupo

El profesional explica y supervisa ejercicios previos a la actividad central. Se observan aspectos vinculados con la comunicación, la distribución de los alumnos, la corrección técnica y la planificación segura de una clase de ritmos aeróbicos.

Foto: Pavel Danilyuk / Pexels - uso conforme licencia Pexels

4

Actividad física adaptada a personas mayores

La práctica de movimientos rítmicos puede adecuarse a distintas edades y condiciones funcionales. La imagen muestra una propuesta activa para personas mayores, con énfasis en coordinación, movilidad, disfrute y control de la intensidad.

Foto: Wellness Gallery Catalyst Foundation / Pexels - uso conforme licencia Pexels

5

Aprendizaje de secuencias coreográficas

Los participantes repiten movimientos en conjunto para memorizar combinaciones y mejorar la coordinación. Esta situación representa el proceso de enseñanza de pasos, enlaces y cambios de dirección que luego forman parte de una coreografía completa.

Foto: Lazarus Ziridis / Pexels - uso conforme licencia Pexels

6

Trabajo cardiovascular con música

Una clase numerosa ejecuta desplazamientos dinámicos y sincronizados. La fotografía permite relacionar ritmo musical, intensidad, resistencia aeróbica y motivación grupal, elementos centrales en propuestas de baile fitness y acondicionamiento físico.

Foto: Lazarus Ziridis / Pexels - uso conforme licencia Pexels

7



Control postural y planos de movimiento

Los alumnos practican una combinación observando su posición corporal y la amplitud de los gestos. La escena resulta útil para estudiar planos, ejes, coordinación de brazos y piernas y ejecución segura de movimientos repetidos.

Foto: Lazarus Ziridis / Pexels - uso conforme licencia Pexels

8



Estiramiento y recuperación final

La fase de vuelta a la calma incluye ejercicios controlados de movilidad y elongación. Esta fotografía permite analizar cómo reducir progresivamente la intensidad, favorecer la recuperación y cerrar la clase de manera organizada.

Foto: Pavel Danilyuk / Pexels - uso conforme licencia Pexels

9

Expresión corporal y estilos de baile

La instructora propone gestos amplios y expresivos que integran técnica, musicalidad y comunicación corporal. La imagen se vincula con la enseñanza de estilos, interpretación del ritmo y adaptación de movimientos a una secuencia grupal.

Foto: Lazarus Ziridis / Pexels - uso conforme licencia Pexels

10

Explicación frente al espejo

El espejo facilita la observación de la postura y la corrección de la técnica. La instructora demuestra y explica una combinación mientras el grupo sigue sus indicaciones, recurso habitual para construir coreografías y mejorar la ejecución.

Foto: Lazarus Ziridis / Pexels - uso conforme licencia Pexels