

“Just Dance” con scansione / lettura codici QR: Scheda III-IV 1

Quello che ti occorre per svolgere questa scheda di “allenamento” sono uno smartphone o un tablet con un applicazione di scansione / lettura “QR code”. Per esempio l’applicazione per Android “Lettore QR e lettore codici a barre”, gratuita, funziona benissimo. Se possiedi un apparecchio Apple invece, IOS11 ha già la funzione integrata di lettura dei codici, devi semplicemente puntare la fotocamera sul codice e dopo pochi secondi lo leggerà. Se non hai il dispositivo aggiornato a IOS11 scarica un’applicazione gratuita. Una volta che avrai letto il codice dovrai semplicemente cliccare sul link che ti porterà al video su YouTube. Se possiedi un collegamento con la Smart TV potrai vedere i video degli esercizi direttamente sullo schermo del televisore cliccando in alto a destra del video YouTube il simbolo . Cerca di svolgere la scheda in sequenza almeno tre volte alla settimana.

Buon divertimento!

| Canzone e durata | Video | Numero ripetizioni | Osservazioni: Puoi descrivere i passi complicati, grado difficoltà del ballo, quanta fatica hai fatto, ... |
|---|---|--------------------|--|
| Jerk it out 3:34 |  | 2 x | |
| Sushi 3:33 |  | 2 x | |
| Summer 3:43 |  | 2 x | |
| Watch me 3:29 |  | 1 x | |
| Old town road 3:10 |  | 1 x | |
| Uptown funk 4:08 TEMPO TOTALE: 30 minuti |  | 1 x | |