

FORMACIÓN ACADÉMICA ORIENTADA EN CASA A TRAVÉS DE LA VIRTUALIDAD

RUMBA AERÓBICA

El propósito es brindar otra alternativa de aprendizaje cuyo objetivo es estimular el sistema cardiovascular, involucrando el trabajo rítmico segmentación corporal y la memoria motriz. Siendo una estrategia pedagógica para potencializar habilidades físicas, mentales y hábitos saludables de un modo divertido e incluyente.

HABILIDADES QUE DESARROLLARÁ

- ◇ Equilibrio – destreza.
- ◇ Razonamiento (Habilidad de pensamiento).
- ◇ Coordinación, creatividad.
- ◇ Postura corporal.
- ◇ Manejo de emociones y sentimientos.
- ◇ Análisis y Autoconocimiento.
- ◇ Creatividad.

CONTENIDO

Ritmos latinos (Salsa, reggaetón, merengue, bachata, chachachá, rock roll, paso doble y samba.

- ◇ Pre calentamiento, calentamiento, estiramiento antes y después de la sesión.
- ◇ Secuencias rítmicas, pasos y figuras.
- ◇ Movimientos : Amplios, progresivos y expresivos.
- ◇ Motricidad, coordinación, ritmo, armonía, resistencia y postura corporal.

¿QUE DEBE SABER PARA PODER MATRICULARSE EN ESTE CURSO?

No tener restricciones medicas que le impidan desarrollar la práctica

REQUERIMIENTOS DE INGRESO

El estudiante debe tener acceso a internet, tecnología como computador y/o celular inteligente

Manejo de herramientas informáticas y de comunicación: Correo electrónico y navegación en internet.

El estudiante debe adquirir de manera independiente los materiales requeridos por el profesor.

HORARIO

Lunes y Sábado de 2:00 p.m. a 4:00 p.m

(las clases quedarán grabadas y podrán ser consultadas a lo largo del semestre, se programarán algunas sesiones en vivo para aclarar dudas)

El curso tiene una duración total de 40 horas*