

FORMACIÓN ACADÉMICA ORIENTADA EN CASA A TRAVÉS DE LA VIRTUALIDAD

Pilates

En esta clase aprenderás a tener Autocontrol de tu cuerpo, disminuirá el riesgo lesiones y dolores comunes como es el de la espalda, corregirás tu postura, fortalecerás tu musculatura, mejorarás tu equilibrio, flexibilidad y resistencia.

HABILIDADES QUE DESARROLLARÁ

En esta clase aprenderás a tener Autocontrol de tu cuerpo, disminuirá el riesgo lesiones y dolores comunes como es el de la espalda, corregirás tu postura, fortalecerás tu musculatura, mejorarás tu equilibrio, flexibilidad y resistencia. Notarás mayor capacidad respiratoria y generarás cambios físicos con ayuda de diferentes elementos como:

1. Mat.
2. Teraband.
3. Bastón Grande y palo de madera.
4. Pesas.
5. Silla mediana.

CONTENIDO

- ◇ Ejercicios de respiración.
- ◇ Ejercicios de Calentamiento.
- ◇ Iniciación a secuencias rítmicas con diferentes elementos. **desarrollar:**

¿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

Miércoles y Viernes de 10:00 a.m a 12:00 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*