

## FORMACIÓN ACADÉMICA ORIENTADA EN CASA A TRAVÉS DE LA VIRTUALIDAD

### RITMOS LATINOS

En esta clase ayudarás a tu corazón a mantenerse fuerte, aumentando el ritmo cardiaco, ayudas a revertir la pérdida de volumen en el hipocampo. La parte del cerebro que controla la memoria. La danza en general es muy útil para la pérdida de peso y el aumento de la coordinación, resistencia, es excelente clase para ayudar a personas que padecen depresión pues estimula la producción de endorfinas.

#### **HABILIDADES QUE DESARROLLARÁ**

muy útil para la pérdida de peso y el aumento de la coordinación, resistencia, es excelente clase para ayudar a personas que padecen depresión pues estimula la producción de endorfinas.

#### **CONTENIDO**

- ◇ Ejercicios de calentamiento.
- ◇ Iniciación a secuencias rítmicas con diferentes ritmos con especialidad en los latinos Salsa, merengue, bachata, son, cha cha cha, zamba y rueda Cubana.

#### **¿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 4:00 p.m a 6:00 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\*