

## Curso: *BAILE AERÓBICO 1*

Conductora: Rocío Lizeth Luna Clemente

<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brindar a los instructores de Baile Aeróbico 1, los conocimientos esenciales que les permita estructurar, realizar y dirigir una clase grupal de encaminada a cumplir los objetivos de los participantes.</li><li>• Que los participantes comprendan la importancia del Acondicionamiento físico para mejorar la salud física, fisiológica, psicológica y emocional de la población en general.</li></ul>
<b>Duración:</b>	40 horas

### TEMAS:

- \* Qué es y en que consiste el Baile Aeróbico
- \* Beneficios físicos, fisiológicos, psicológicos y sociales.
- \* Conocimientos básicos de anatomía y fisiología.
- \* Monitoreo de la frecuencia cardiaca.
- \* Tipos de frecuencia cardiaca.
- \* Intensidad del entrenamiento.
- \* Planificación de la clase de Baile Aeróbico.
- \* Fases de la clase.
- \* Musicalización.
- \* Métodos coreográficos.
- \* Pasos básicos de cumbia, salsa, merengue, salsa, reggaetón.
- \* Indicaciones no verbales.

## Actividades

- Exposición teórica de los contenidos.
- Ejercicios para fortalecer el aprendizaje de los temas teóricos desarrollados durante el curso.
- Actividades que estimulen el desarrollo de habilidades auditivas musicales.
- Ejercicios prácticos que ayuden a reforzar y mejorar la ejecución de los pasos básicos.
- Dinámicas para la construcción de rutinas eficaces.

Evaluación	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Cumplir con el 90 % de asistencia</li><li>✓ Evaluación teórica</li><li>✓ Evaluación práctica</li></ul>
------------	--