

Dirección de Educación Continua

Propuesta de Curso / Taller / Clase Magistral / Cátedra especial / Seminario

| | | | | |
|---|--|--|-------|-------------|
| Área que coordina | Educación Continua | | | |
| Instituciones vinculadas | SEDECULTA | | | |
| Nombre de la actividad | Entrenamiento en casa | | | |
| Académico(s) | Nombre | Tema o módulo | Horas | Categoría |
| | Ligia María Aguilar Cáceres | Fortalecimiento y desarrollo de la flexibilidad desde la conciencia del movimiento | 24 h | comisionada |
| Duración | 24 h | | | |
| Modalidad | A distancia | | | |
| Fechas | De 10 de noviembre al 17 de diciembre | | | |
| Horario | Martes y jueves de 7:00 a 9:00 pm | | | |
| Lugar | En la plataforma Zoom | | | |
| Cupo máximo | 15 | | | |
| Público al que está dirigida | Estudiantes y egresados de Danza o Teatro de la ESAY | | | |
| Requisitos de ingreso y, en su caso, permanencia y evaluación | Ser estudiante o egresado de Danza o Teatro de la ESAY | | | |
| Descripción | El taller se enfoca en el desarrollo del fortalecimiento y la flexibilidad desde la conciencia del movimiento, a través de clases prácticas, con descripciones verbales. | | | |

| | |
|---|---|
| Objetivo General | Ofrecer un espacio de entrenamiento que fomente el desarrollo de las habilidades físicas desde la conciencia de unidad y organización mente – cuerpo. |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de: • Autoconciencia • Organización • Coordinación • Unidad • CORE • Extremidad superior • Extremidad inferior |
| Materiales que el estudiante necesita | <ul style="list-style-type: none"> • Ropa cómoda • Tapete de yoga, toalla • Pelota de Pilates (55´ para estatura pequeña; 65´ para estatura mediana; 75´ para estatura alta). • Theraband de densidad baja y mediana |
| Metodología | Clases prácticas divididas en dos partes: 1- Toma de conciencia a través del movimiento. 2- Acondicionamiento físico. |
| Estrategias | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de fortalecimiento y flexibilidad, a través de repeticiones rítmicas. • Organización, control y facilidad del movimiento, dando orientación y estabilidad a los diferentes segmentos involucrados. |
| Costo al público y descuentos disponibles | Sin costo |
| Proceso de inscripción | <p>Las inscripciones se llevarán a cabo del 3 al 6 de noviembre. Para inscribirse, la persona interesada deberá:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Llenar el formato que se encuentra en la liga https://bit.ly/37kaoNg y anexar copia de su identificación oficial. <p>El 9 de noviembre se les enviará a las personas inscritas el enlace correspondiente al curso.</p> |