

Dirección de Educación Continua

Taller		
Área que coordina	Educación Continua	
Instituciones vinculadas	SEDECULTA	
Nombre de la actividad	Entrenamiento físico para mujeres adulta	
Docente	Nombre	Horas
	Cariño Cervantes Vargas	15
Síntesis curricular	<p>Egresada del Centro Estatal de Bellas Artes (CEBA) en el área de danza contemporánea, ex integrante de la Compañía de Danza Contemporánea "Alsur Danza". Ganadora del premio DifWaldeen, a la mejor bailarina de provincia en el Festival de Danza Contemporánea de San Luis Potosí. Ha tomado diversos cursos de danza clásica con Alberto Alonzo, Sonia Calero, Tulio de la Rosa, Elsa Recagno y Fabienne Lachere; de técnica Graham con Rossana Filomarino y Christine Dakin; de danza contemporánea con Harvekoubi, Jaime Camarena y Michelle Ferrer; de improvisación con Vicente Silva, Lidia Romero y Dominik Borucki de técnica Limón con Betty Jhones, Fritz Ludin, entre otros. Participó en el 33 Festival Internacional Cervantino, en el Festival Internacional Sidance en Seul, Corea del Sur y en el Festival Internacional Cheonan, entre otros.</p> <p>Actualmente labora en la Escuela Superior de Artes de Yucatán, desarrollando proyectos dancísticos.</p>	
Duración	15 horas	
Modalidad	A distancia	
Fechas	Del 16 de marzo al 29 de abril	
Días inhábiles	30 de marzo, 1 , 6 y 8 de abril	
Horario	Martes y jueves de 8:30 a 10:00	
Lugar	Plataforma Zoom	

Cupo mínimo	5 personas
Cupo máximo	20 personas
Público al que está dirigida	Mujeres a partir de 25 años
Requisitos de ingreso y, en su caso, permanencia y evaluación	80 % de asistencia para recibir constancia
Descripción	Taller dirigido a mujeres que deseen acercarse al movimiento a través de un entrenamiento físico que mejore su resistencia, fuerza, flexibilidad, atención y equilibrio.
Objetivo General	Que las participantes obtengan herramientas de movimiento que mejoren su bienestar físico.
Contenidos	Estructura de la clase: 1.- Calentamiento 2.- Fortalecimiento 3.- Resistencia 4.- Pausa - descanso 5.- Coordinación 6.- Estiramiento, relajación y vuelta al estado cotidiano.
Materiales que la participante necesita	Acceso a la plataforma Zoom, ropa cómoda, tapete para actividad física (fomi, tapete de yoga, etc.) y una silla.
Metodología	Seguimiento de ejercicios de calentamiento, fortalecimiento, resistencia, coordinación y estiramiento.
Estrategias	Explicación de la docente. Ejemplificación corporal. Realización de ejercicios físicos. Estructuración de secuencias de movimiento.
Costo al público y descuentos disponibles	Gratuito
Proceso de inscripción	El proceso de inscripción se llevará a cabo del 11 al 14 de marzo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Llenar el formato de inscripción que se encuentra en la liga http://bit.ly/2LXdcro y anexar copia de su identificación oficial. 2. El 15 de marzo se avisará si se alcanzó el mínimo de participantes para abrir el grupo y se les proporcionará la liga para acceder al taller.



	Nombre	Datos de contacto
Responsable de la actividad académica	Xhaíl Espadas Ancona. Directora de Educación Continua.	xhail.espadas@esay.edu.mx