



## Ficha técnica de materias optativas

<b>Nombre del curso:</b> <b>Acondicionamiento físico y Salsa</b>	
<b>Docente:</b>  <b>Mtro. Jose Norwin Oliveros Lily</b>	
<b>Días y horarios:</b> <b>Miércoles: 14:00-15:00,</b> <b>Jueves: 13:00-15:00,</b> <b>Viernes: 14:00-15:00</b>	<b>Aula:</b>  <b>Salón de teatro</b>
<b>Cupo máximo:</b>  <b>20</b>	
<b>Criterios de inscripción (si aplica):</b>  <b>Ninguno</b>	
<b>Conceptos básicos:</b>  <b>Movimiento, fuerza, salsa, acondicionamiento</b>	
<b>Justificación:</b>  <b>La música es la mejor motivación. Hace que te esfuerces mientras entrenas y completes hasta la última repetición y quizás una más. Teniendo en cuenta el poder que tiene la música en un entrenamiento, nos preguntamos qué pasaría si sincronizáramos los movimientos de un entrenamiento de alta intensidad con cada compás. Con esa idea en mente, se aplicará ingeniería inversa a la música de STRONG by Zumba, para que coincida con cada movimiento.</b>	
<b>Objetivo general:</b>  <b>El alumno conocerá técnica de bailar salsa y obtendrá los beneficios que conlleva mezclarlo con entrenamiento físico de alto rendimiento.</b>	
<b>Objetivos específicos:</b>  <b>Moveirse al compás de la música hace que los alumnos se esfuerzen y desafíen sus límites para alcanzar sus metas más rápido.</b>	
<b>Método de trabajo:</b>  <b>Práctica 100%</b>	
<b>Criterios de evaluación:</b> <b>Asistencia 20%</b> <b>Entrenamiento 40%</b> <b>Baile salsa 40%</b>	
<b>Bibliografía.</b> <b>No se requiere</b>	



Universidad de La Ciénega del  
Estado de Michoacán de Ocampo

## **Ficha técnica de materias optativas**