



UANL



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

BAILES Y RITMOS

Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ Fecha: _____

Docente: _____

Señala la oportunidad correspondiente:

3° 4° 5° 6°

El presente portafolio forma parte del **50%** de tu calificación.

Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. Adjunta el portafolio en la Plataforma Ms Teams en formato PDF, el día y hora que el docente asigne la tarea correspondiente a la segunda oportunidad.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.

ADVERTENCIA

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.



UANL



Departamento de Tutorías
Agosto - Diciembre 2024

Sesiones Oportunidades Extraordinarias

Escanea este código para acceder a las
conferencias



o da click en este enlace

[Op. Extraordinarias](#)



La
excelencia
por principio
la educación
como instrumento

Portafolio Extraordinario de BAILES Y RITMOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

ETAPA 1: Orígenes de los ritmos bailables del caribe.

I. Elabora un mapa conceptual sobre los ritmos latinos que incluya lo ritmos de salsa, merengue, cha cha cha, rock and roll y bachata.

ETAPA 2: Activación física a través del baile

II. Algunos de los métodos conocidos para determinar la máxima frecuencia cardiaca mediante algunas fórmulas pueden servir de base para determinar la intensidad del ejercicio, describe los siguientes cuatro métodos:

1. Método por porcentaje de frecuencia cardiaca máxima.

2. Método por la fórmula de Karvonen

3. Método por la percepción subjetiva del esfuerzo.

4. Método de talk – test

ETAPA 3: Beneficios del baile en el organismo.

III. Realiza una coreografía con una canción de tu ritmo preferido donde incluyas pasos y/o ejercicios para cumplir con los objetivos de una clase de baile como es la tonificación y fortalecimiento muscular, aumento de la capacidad pulmonar y disminución de la grasa corporal.

+ Duración mínima de 2 minutos

ETAPA 4: Elementos para la realización de una clase de ritmos bailables.

IV. Explica la estructura de una sesión de baile, tomando en cuenta las tres partes esenciales de la clase:

1. Parte inicial

2. Parte principal

3. Parte final