

**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL CURSO
BAILE FITNESS
RITMO INTERNACIONAL**

BAILE FITNESS RITMO INTERNACIONAL



ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Simulación de clase con los movimientos aprendidos de cada género impartido por los alumnos al término de cada sesión.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y definir los principales conceptos del ámbito del baile en el Fitness.
- Establecer y analizar la técnica correcta de los movimientos de baile de cada género musical aplicado al Fitness.
- Establecer la metodología a seguir para la estructura de una clase de Baile Fitness.

INTRODUCCIÓN

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Curso diseñado para el aprendizaje de los ritmos de baile latinos e internacionales y su aplicación para la estructura de una clase integral.

- Examen práctico.

Desarrollo de una clase con variación de géneros al término de cada módulo.....100%

MODALIDAD: CURSO		NOMBRE: BAILE FITNESS INTERNACIONAL	
No.	POP LATINO	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
P.L.1.1	Historia	4.0	2.0
P.L.1.1.1	Orígenes		
P.L.1.1.2	Apogeo		
P.L.1.1.3	Influencias & Corrientes		
P.L.1.2	Principales Exponentes		
P.L.1.2.1	Iniciadores		
P.L.1.2.1.1	<i>Teen Tops</i>		
P.L.1.2.1.2	<i>Gloria Estefan</i>		
P.L.1.2.2	Principales Promotores		
P.L.1.2.2.1	<i>Ricky Martin</i>		
P.L.1.2.2.2	<i>Chayanne</i>		
P.L.1.2.2.3	<i>Shakira</i>		
P.L.1.2.2.4	<i>Jennifer López</i>		
P.L.1.3	Patrones de movimiento		
P.L.1.3.1	Unilaterales		
P.L.1.3.1.1	<i>Paso toco</i>		
P.L.1.3.1.2	<i>Marchas</i>		
P.L.1.3.1.3	<i>Paso V</i>		
P.L.1.3.1.4	<i>Toques</i>		
P.L.1.3.1.5	<i>Desplantes</i>		
P.L.1.3.1.6	<i>Frevo</i>		
P.L.1.3.1.7	<i>Pass d'bouré</i>		
P.L.1.3.1.8	<i>Desplazamiento</i>		
P.L.1.3.1.9	<i>Chasse</i>		
P.L.1.3.1.10	<i>Brinquitos en un pie</i>		
P.L.1.3.1.11	<i>Ganchoz</i>		
P.L.1.3.2	Unilaterales con Modificaciones		
P.L.1.3.2.1	<i>Paso toco dobles</i>		
P.L.1.3.2.2	<i>Marchas al frente arrastrando los pies y alrededor</i>		
P.L.1.3.2.3	<i>Toques laterales y al frente, dobles</i>		
P.L.1.3.2.4	<i>Desplantes dobles</i>		
P.L.1.3.2.5	<i>Desplazamientos con giro</i>		
P.L.1.3.2.6	<i>Toques con passe y triples</i>		
P.L.1.3.2.7	<i>Chasse con cambio de peso</i>		
P.L.1.3.2.8	<i>Ganchos dobles</i>		
P.L.1.3.3	Bilaterales		
P.L.1.3.3.1	<i>Paso toco sencillo-sencillos-dobles</i>		
P.L.1.3.3.2	<i>Toques laterales y al frente sencillos-sencillos-dobles</i>		
P.L.1.3.3.3	<i>Kick ball change</i>		
P.L.1.3.3.4	<i>Desplantes sencillos-sencillos-dobles</i>		
P.L.1.3.4	Bilaterales con Modificaciones		

No.	REGGAETON	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
R.3.1	Historia	4.0	2.0
R.3.1.1	Orígenes		
R.3.1.2	Apogeo		
R.3.1.3	Influencias & Corrientes		
R.3.2	Principales exponentes		
R.3.2.1	Iniciadores		
R.3.2.1a	<i>Daddy Yankee</i>		
R.3.2.2	Principales Promotores		
R.3.2.2.1	<i>Dady Yankee</i>		
R.3.2.2.2	<i>Nigga</i>		
R.3.2.2.3	<i>Wisin y Yandel</i>		
R.3.3	Patrones de movimiento		
R.3.3.1	Unilaterales		
R.3.3.1.1	<i>Perreo y Variantes</i>		
R.3.3.1.2	<i>Hip</i>		
R.3.3.1.3	<i>Walk perreo</i>		
R.3.3.1.4	<i>Walk shake</i>		
R.3.3.1.5	<i>Contorsiones</i>		
R.3.3.1.6	<i>Slide</i>		
R.3.3.1.7	<i>Open close</i>		
R.3.3.1.8	<i>Desplantes</i>		
R.3.3.1.9	<i>Salto Laterales</i>		
R.3.3.1.10	<i>Tembleque</i>		
R.3.3.1.11	<i>Delfines laterales</i>		
R.3.3.1.12	<i>Rodilla con medio giro</i>		
R.3.3.1.13	<i>Patadas Frontales</i>		
R.3.3.1.14	<i>Hombros</i>		
R.3.3.2	Unilaterales con Modificaciones		
R.3.3.2.1	<i>Perreo Lateral</i>		
R.3.3.2.2	<i>Perreo frontal</i>		
R.3.3.2.3	<i>Perreo con contracción</i>		
R.3.3.2.4	<i>Perreo Desplazado</i>		
R.3.3.2.5	<i>Hip girado</i>		
R.3.3.2.6	<i>Desplantes dobles</i>		
R.3.3.2.7	<i>Salto dobles</i>		
R.3.3.3	Bilaterales		
R.3.3.3.1	<i>Hip</i>		
R.3.3.3.2	<i>Hip girado</i>		
R.3.3.3.3	<i>Hombros ssd</i>		
R.3.3.3.4	<i>Doble rodilla con doble giro</i>		
R.3.3.3.5	<i>Desplantes ssd</i>		
R.3.4	Top Música		
R.3.4.1	Principales		
R.3.4.1.1	<i>"Te quiero" Nigga F Arcangel</i>		
R.3.4.1.2	<i>"Ella se arrebató" Pablito Latin Fresh</i>		
R.3.4.1.3	<i>"La gasolina" Daddy Yankee</i>		
R.3.4.2	Actuales		
R.3.4.2.1	<i>"Si necesitas reggaetón dale"</i>		

R.3.4.2.2	"El Taxi" Osmani García		
R.3.4.2.3	"Candy" Plan B		
R.3.4.2.4	"Adrenalina" Pitbull, Ricky Martin y Jennifer López		
R.3.4	Top Música		
R.3.4.1	Principales		
R.3.4.1.1	"Dile" Don Omar		
R.3.4.1.2	"Fanatica y Sensual" Plan b		
R.3.4.1.3	"La gasolina" Daddy Yankee		
R.3.4.2	Actuales		
R.3.4.2.1	"Si necesitas reggaetón dale"		
R.3.4.2.2	"BZRP"Daddy Yankee FT Bizarrap		
R.3.4.2.3	"Candy" Plan B		
R.3.4.2.4	"Adrenalina" Pitbull, Ricky Martin y Jennifer López		
No.	MERENGUE	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
M.2.1	Historia		
M.2.1.1	Orígenes		
M.2.1.2	Apogeo		
M.2.1.3	Influencias & Corrientes		
M.2.1.4	Tipos de Merengue		
M.2.1.4.1	"Perico Ripiao" Merengue Típico		
M.2.1.4.2	Merengue de Orquesta		
M.2.1.4.3	Merengue Digital		
M.2.2	Principales Exponentes		
M.1.2.1	Iniciadores		
M.1.2.1.1	Willie Colon		
M.1.2.1.2	Oro Solido		
M.1.2.2	Principales Promotores		
M.1.2.2.1	Olga Tañon		
M.1.2.2.2	Amarfis		
M.1.2.2.3	Zona Rica		
M.2.3	Patrones de movimiento		
M.2.3.1	Unilaterales		
M.2.3.1.1	Básico		
M.2.3.1.2	Flex		
M.2.3.1.3	Twist		
M.2.3.1.4	Rodillas alternadas		
M.2.3.1.5	Paso V		
M.2.3.1.6	Salto con contracción		
M.2.3.1.7	Desplantes		
M.2.3.1.8	Balances con talón		
M.2.3.1.9	Desplazamientos twisted		
M.2.3.1.10	Giro (Vuelta en tu eje)		
M.2.3.1.11	Punta Talón		
M.2.3.1.12	Desplazamientos		
M.2.3.1.13	Kick ball change patada		
M.2.3.2	Unilaterales con Modificaciones		
M.2.3.2.1	Flex-Twist		
M.2.3.2.2	Rodillas alternadas con medio giro		
M.2.3.2.3	Rodillas alternadas con giro		

M.2.3.2.4 M.2.3.2.5 M.2.3.2.6 M.2.3.2.7 M.2.3.2.8 M.2.3.3 M.2.3.3.1 M.2.3.3.2 M.2.3.3.3 M.2.3.3.4 M.2.3.3.5 M.2.3.3.6 M.2.3.4 M.2.3.4.1 M.2.3.4.2 M.2.4 M.2.4.1 M.2.4.1.1 M.2.4.1.2 M.2.4.1.3 M.2.4.1.4 M.2.4.1.5 M.2.4.2 M.2.4.2.1 M.2.4.2.2 M.2.4.2.3 M.2.4.2.4 M.2.4.2.5 M.2.4.2.6 M.2.4.2.7 M.2.5 M.2.5.1 M.2.5.1.1 M.2.5.2	<i>Paso V cruzado</i> <i>Paso V abierto</i> <i>Salto con contracción laterales</i> <i>Desplantes frontales</i> <i>Desplazamiento con giro</i> Bilaterales <i>Rodillas sencillas-sencillas-dobles</i> <i>Mambo en 4</i> <i>Mambo en 2</i> <i>Mambo cha-cha-cha</i> <i>Chasse con cambio de peso</i> <i>Desplantes sencillos-sencillos-dobles</i> Bilaterales con Modificaciones <i>Mambo cha-cha-cha girado</i> <i>Chasse con cambio de peso y giro</i> Top Música Principales <i>"La nalgadita" Oro solido</i> <i>"El chicharrón" Merenglass</i> <i>"El venado" Los cantantes</i> <i>"La vaca" Merenglass</i> <i>"El beeper" Oro solido</i> Actuales <i>"Caperucita y el lobo" Amarfis</i> <i>"La langosta" Amarfis</i> <i>"Si no te quisiera" Juan Magan & Belinda</i> <i>"Y si te digo" Fanny Lu con Eddy Herrera</i> <i>"Viva la vida" Olga Tañon</i> <i>"Spanish girl" Zona Rica</i> <i>"Me enamore" Zona Rica</i> Implementos y Ambientalización Vestimenta <i>Ropa Olgada Fluorescente</i> Accesorios		
No.	SAMBA	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
S.5.1 S.5.1.1 S.5.1.2 S.5.1.3 S.5.2 S.5.2.1 S.5.2.1.1 S.5.2.1.2 S.5.2.2 S.5.2.2.1 S.5.2.2.2 S.5.2.2.3 S.5.2.2.4 S.5.3	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores <i>Ponga</i> <i>Mario Almeda</i> Principales Promotores <i>Terra Samba</i> <i>Almir Guineto</i> <i>Jorge Argao</i> <i>Neguioda (Bajia Flor)</i> Estilos de Samba		

S.5.3.1	Neo pago de		
S.5.3.2	Samba Enredo		
S.5.3.3	Samba Reggae		
S.5.4	Patrones de movimiento		
S.5.4.1	Unilaterales		
S.5.4.1.1	<i>Básico</i>		
S.5.4.1.2	<i>Puntas</i>		
S.5.4.1.3	<i>Puntas reversa</i>		
S.5.4.1.4	<i>chasse lateral</i>		
S.5.4.1.5	<i>Cadera</i>		
S.5.4.1.6	<i>Samba</i>		
S.5.4.1.7	<i>Femorales</i>	4.0	2.0
S.5.4.1.8	<i>Punta talon</i>		
S.5.4.1.9	<i>Oda Frontal</i>		
S.5.4.1.10	<i>Abro cerrado</i>		
S.5.4.2	Unilaterales con Modificaciones		
S.5.4.2.1	<i>Básico girado</i>		
S.5.4.2.2	<i>Cadera girada</i>		
S.5.4.2.3	<i>Punta talon doble</i>		
S.5.4.2.4	<i>Oda lateral</i>		
S.5.4.3	Bilaterales		
S.5.4.3.1	<i>Tombe</i>		
S.5.4.3.2	<i>Samba tombe</i>		
S.5.4.3.3	<i>Punta talon ssd y en 4</i>		
S.5.4.3.4	<i>Odas 4, 2 y 1</i>		
S.5.4.3.5	<i>Motonetas</i>		
S.5.4.3.6	<i>Salto lateral en 2 y 4</i>		
S.5.4.3.7	<i>Brasileño</i>		
S.5.4.4	Bilaterales con Modificaciones		
S.5.5	Top Música		
S.5.5.1	Principales		
S.5.5.1.1	<i>"Sambale"</i>		
S.5.5.1.2	<i>"Magdalena"</i>		
S.5.5.1.3	<i>"Chillando" La goma</i>		
S.5.5.2	Actuales		
S.5.5.2.1	<i>"Del Rio"</i>		
S.5.5.2.2	<i>"EUA" Banda EUA</i>		
S.5.5.2.3	<i>"Ciosa linda" Banda EUA</i>		
S.5.5.2.4	<i>"Boa Boa" Chiclete com banana</i>		
S.5.6	Implementos y Ambientalización		
S.5.6.1	Vestimenta		
S.5.6.1.1	<i>Ropas de colores vivos</i>		
S.5.6.2	Accesorios		
S.5.6.2.1	<i>Accesorios de cabello con plumas</i>		
HORAS TOTALES		16.0	8.0