

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

**TEMARIO DE CURSO
DANCE STYLE**

SPORT DANCE



INTRODUCCIÓN

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

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.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

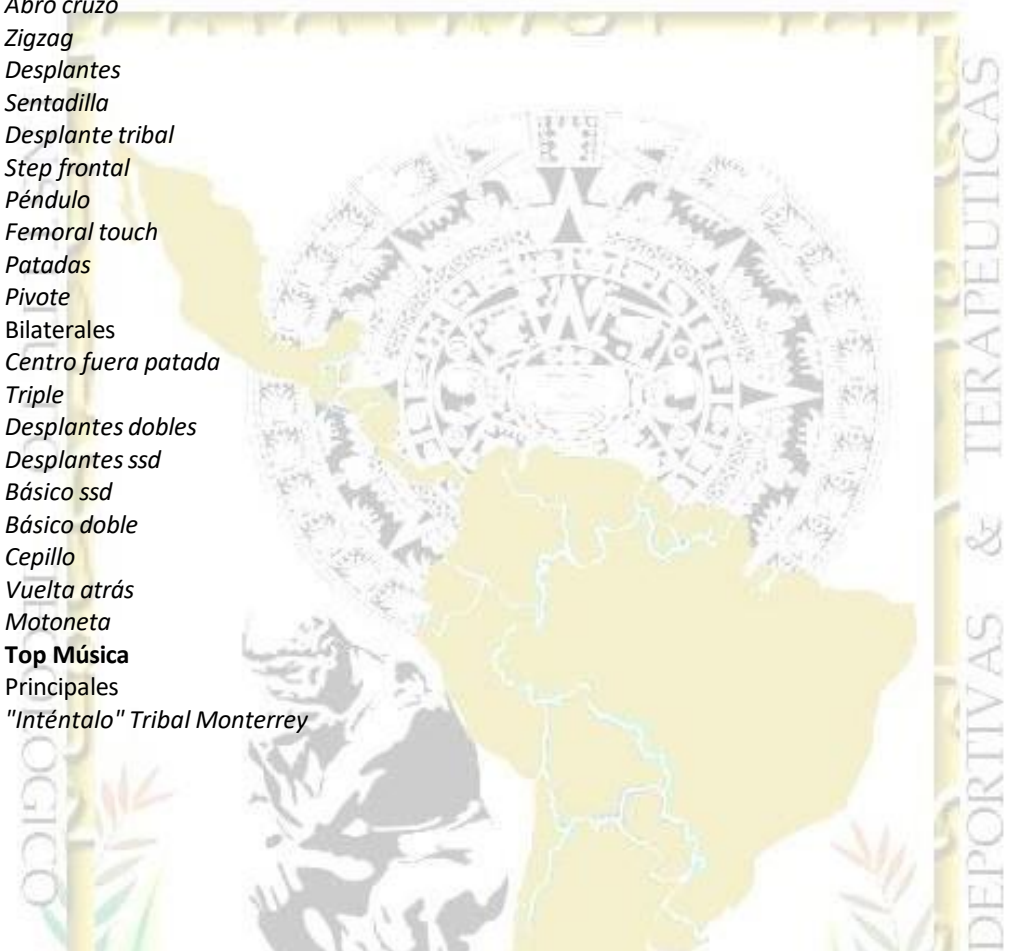
- Simulación de clase con los movimientos aprendidos de cada género impartido por los alumnos al término de cada sesión.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

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

"Dance Style"		
9	Rock & Roll	HORAS
9.1	Historia	4.0
9.1.1	Orígenes	
9.1.2	Apogeo	
9.1.3	Influencias & Corrientes	
9.2	Principales exponentes	
9.2.1	Iniciadores	
9.2.1.1	<i>Bill Aqley</i>	
9.2.1.2	<i>Little Richardas</i>	
9.2.1.3	<i>Elvis Presley</i>	
9.2.2	Principales Promotores	
9.2.2.1	<i>Jhon Lennon</i>	
9.2.2.2	<i>Elvis Presley</i>	
9.2.2.3	<i>Enrique Guzmán</i>	
9.3	Patrones de movimiento	
9.3.1	Unilaterales	
9.3.1.1	<i>Básico</i>	
9.3.1.2	<i>Chasquidos</i>	
9.3.1.3	<i>Twist</i>	
9.3.1.4	<i>Patadas</i>	
9.3.1.5	<i>Rodillas</i>	
9.3.1.6	<i>Jumps</i>	
9.3.1.7	<i>Toques pelvis</i>	
9.3.1.8	<i>Saltitos</i>	
9.3.1.9	<i>Ago go</i>	
9.3.1.10	<i>Abro con contracción</i>	
9.3.1.11	<i>Punta Talón</i>	
9.3.1.12	<i>Swing</i>	
9.3.1.13	<i>Pony</i>	
9.3.1.14	<i>Charlestone</i>	
9.3.2	Unilaterales con Modificaciones	
9.3.2.1	<i>Básico doble</i>	
9.3.2.2	<i>Patadas al frente</i>	
9.3.2.3	<i>Patadas laterales</i>	
9.3.2.4	<i>Patadas combinadas</i>	
9.3.3	Bilaterales	
9.3.3.1	<i>Jivie</i>	
9.3.3.2	<i>Rodillas</i>	
9.3.3.3	<i>Guitarra</i>	
9.3.3.4	<i>Doble Patadas</i>	
9.3.3.5	<i>Punta talón en 8</i>	
9.3.4	Bilaterales con Modificaciones	
9.4	Top Música	
9.4.1	Principales	
9.4.1.1	<i>"Confidente de secundaria"</i>	
9.4.1.2	<i>"El rock de la cárcel"</i>	
9.4.1.3	<i>"Vuelve primavera"</i>	

9.4.1.4	"Back and Black"	
9.4.1.5	"Rock around the clock"	
9.4.1.6	"Tutty frutty"	
9.4.1.7	"Homes"	
9.5	Implementos y Ambientalización	
9.5.1	Vestimenta	
9.5.1.1	Leggins	
9.5.1.2	Faldas amponas	
9.5.2	Accesorios	
9.5.2.1	Mascadas	
10	Electro & Tribal	HORAS
10.1	Historia	4.0
10.1.1	Orígenes	
10.1.2	Apogeo	
10.1.3	Influencias & Corrientes	
10.2	Principales exponentes	
10.2.1	Iniciadores	
10.2.1.1	3 Ball	
10.2.1.2	MTY	
10.2.2	Principales Promotores	
10.2.2.1	Erick Rincón	
10.2.2.2	Dj Otto	
10.2.2.3	Dj Shego Beat	
10.3	Patrones de movimiento	
10.3.1	Unilaterales	
10.3.1.1	Básico	
10.3.1.2	Retroceso	

10.3.1.3	Samba lateral	
10.3.1.4	Abro cruzo	
10.3.15	Zigzag	
10.3.1.6	Desplantes	
10.3.1.7	Sentadilla	
10.3.1.8	Desplante tribal	
10.3.1.9	Step frontal	
10.3.1.10	Péndulo	
10.3.1.11	Femoral touch	
10.3.1.12	Patadas	
10.3.1.13	Pivote	
10.3.2	Bilaterales	
10.3.2.1	Centro fuera patada	
10.3.2.2	Triple	
10.3.2.3	Desplantes dobles	
10.3.2.4	Desplantes ssd	
10.3.2.5	Básico ssd	
10.3.2.6	Básico doble	
10.3.2.7	Cepillo	
10.3.2.8	Vuelta atrás	
10.3.2.9	Motoneta	
10.4	Top Música	
10.4.1	Principales	
10.4.1.1	"Inténtalo" Tribal Monterrey	

10.4.1.2	"La noche es tuya" Tribal Monterrey	
10.4.1.3	"Besos al aire" Tribal Monterrey	
10.4.2	Actuales	
10.4.2.1	"El Italian" Dj Alan Rosales	
10.4.2.2	"Pompi cadera" Dj Mouse	
10.4.2.3	"Experiencia Tribalera" Dj Max	
10.4.2.4	"El pelón del microfon" Erick Rincón	
10.5	Implementos y Ambientalización	
10.5.1	Vestimenta	
10.5.1.1	Chalecos	
10.5.1.2	Shorts	
10.5.2	Accesorios	
10.5.2.1	Sombrero	

11	Sexy Dance	HORAS
11.1	Historia	4.0
11.1.1	Orígenes	
11.1.2	Apogeo	
11.1.3	Influencias & Corrientes	
11.2	Principales exponentes	
11.2.1	Iniciadores	
11.2.1.1	Demmi Moore	
11.2.1.2	Carmen Electra	
11.2.2	Principales Promotores	
11.2.2.1	Rianna	
11.2.2.2	Pussy cat dolls	
11.2.2.3	Shakira	
11.2.2.4	Beyonce	
11.3	Patrones de movimiento	

11.3.1	Unilaterales	
11.3.1.1	Sexy moon	
11.3.1.2	Sexy hip	
11.3.1.3	Yogurth	
11.3.1.4	Delfines	
11.3.1.5	Puntas	
11.3.1.6	Seduce	
11.3.1.7	Giro	
11.3.1.8	Go down	
11.3.1.9	Sexy open	
11.3.1.10	Hush	
11.3.1.11	Crazy	
11.3.1.12	Touch hip	
11.3.1.13	Delfines en retroceso	
11.3.1.14	Rodillas sexies	
11.3.1.15	Rodillas down	
11.3.1.16	Undress	
11.3.2	Bilaterales	
11.3.2.1	Giros lentos	
11.3.2.2	Delfines en 4	

12	Twerk	HORAS
12.1	Historia	

12.1.1	Orígenes	4.0
12.1.2	Apogeo	
12.1.3	Influencias & Corrientes	
12.2	Principales exponentes	
12.2.1	Iniciadores	
12.2.1.1	<i>Miley Cyrus</i>	
12.2.1.2	<i>Beyonce</i>	
12.2.1.3	<i>Rihanna</i>	
12.2.1.4	<i>Wonder Girls</i>	
12.2	Principales Promotores	
12.2.2.1	<i>Shakira</i>	
12.2.2.2	<i>Jennifer Lopez</i>	
12.2.2.3	<i>Major lazer</i>	
12.2.2.4	<i>Nicki Minaj</i>	
12.2.2.5	<i>Miley Cyrus</i>	
12.3	Patrones de movimiento	
12.3.1	Unilaterales	
12.3.1.1	<i>Back</i>	
12.3.1.2	<i>Back avanzado</i>	
12.3.1.3	<i>Gigolo</i>	
12.3.1.4	<i>Twerk Up</i>	
12.3.1.5	<i>Twerk</i>	
12.3.1.6	<i>Infinity</i>	
12.3.1.7	<i>Planchas</i>	
12.3.1.8	<i>Rodillas de Lado</i>	
12.3.1.9	<i>Sentado</i>	
12.3.1.10	<i>Tic Tac</i>	
12.3.1.11	<i>Drop Twerk</i>	
12.3.1.12	<i>Poping</i>	

12.3.1.13	Circulos
12.3.1.14	Mariposa
12.3.1.15	Cuadrado
12.3.2	Toques Laterales
12.3.2.1	Bubble
12.3.2.2	Pendulos
12.3.2.3	Snake
12.3.2.4	Ondas en el suelo
12.3.2.5	Delfin
12.3.2.6	Infinito caminado
12.4	Top Música
12.4.1	Principales
12.4.1.1	"Gatubela" Karol G
12.4.1.2	"LOKERA" Brray
12.4.1.3	"La Falda" Mike Towers
12.4.1.4	"Automatico" Maria Becerra
12.4.1.5	"We can stop" Miley Cyrus
12.4.2	Actuales
12.4.2.1	KaraHuGak an Zia
12.2.2.2	Phatahan
12.2.2.3	Beast
12.2.2.4	Patrones de movimiento
12.2.2.5	Unilaterales
12.3	Pasotoco
12.3.1	Puntas Flex
12.3.1.1	Slide con retrocesos
12.3.1.2	Cambio de peso
12.3.1.3	Snake
12.3.1.4	Front kick
12.3.1.5	Flecha
12.3.1.6	Pump
12.3.1.7	Cabalgando
12.3.1.8	Cano
12.3.1.9	Front shak
12.3.1.10	Cross walk
12.3.1.11	Cross hip
12.3.1.12	Circulos
12.3.1.13	Pasos Dobles
12.3.1.14	Bilaterales
12.3.1.15	Front back
12.3.2	Desplazo cadera
12.3.2.1	Delfin kick
12.3.2.2	PSY
12.3.2.3	Snake coordinado
12.3.2.4	
12.3.2.5	Top Música
12.3.2.6	Principales
12.4	"Give it to me" 2-NE1
12.4.1	"Lovely" Dove
12.4.1.1	"Jewerly" Box
12.4.1.2	"That" XX
12.4.1.3	"Bad Girl" The good girl

12.4.1.4	Actuales	
12.4.1.5	"Gang man Style" PSY	
12.4.2	"I got a boy" Girls generation	
12.4.2.1	"Sorry sorry" Super Junior	
12.4.2.2	"I'm the best" 2-NE1	
12.4.2.3	Implementos y Ambientalización	
12.4.2.4	Vestimenta	
12.5	Ropa llamativa	
12.5.1	Shorts	
12.5.1.1	Accesorios	
12.5.1.2	Sombreros	
12.5.2	Gorras	
12.5.2.1		
12.5.2.2		
13	Bachata	HORAS
13.1	Historia	8.0
13.1.1	Orígenes	
13.1.2	Apogeo	
13.1.3	Influencias & Corrientes	
13.2	Principales exponentes	
13.2.1	Iniciadores	
13.2.1.1	Jose Manuel Calderon	
13.2.1.2	Rafael Encarnacion	
13.2.1.3	Luis Segura	
13.2.2	Principales Promotores	
13.2.2.1	Romeo Santos (Rey de la Bachata)	
13.3	Patrones de movimiento	
13.3.1	Unilaterales	
13.3.1.1	Basico Pendulo	
13.3.1.2	Basico Frontal	
13.3.1.3	Desplazamiento Lateral	
13.3.1.4	Desplazado Zic- Zac	
13.3.1.5	Cuneo	
13.3.1.6	Mambos	
13.3.1.7	Toque/Slide	
13.3.1.8	Chasse/peine	
13.3.1.9	Toque lateral/chasse	
13.3.1.10	Diagonal atrás	
13.3.1.11	Slide	
13.3.1.12	½ luna	
13.3.1.13	Ganchos desplazados	
13.3.1.14	Tras Pie	
13.3.1.15	Shake	
13.3.2	Bilaterales	
13.3.2.1	Samba / ½ luna	
13.3.2.2	Kick Ball Change	
13.3.2.3	Valseo SSD	
13.3.2.4	Triple	
13.3.2.5	Samba	
13.4	Top Música	
13.4.1	Principales	

13.4.1.1	"Quisiera ser un pez" Juan Luis Guerra	
13.4.1.2	"Obsesion" Aventura	
13.4.1.3	"Darte un beso" Prince Royce	
13.4.1.4	"Voy pa alla" Antony Santos	
13.4.2	Actuales	
13.4.2.1	"Bailando Bachata" Chayanne	
13.4.2.2	"La bachata" Manuel Turizo	
13.4.2.3	"Loteria Prince Royce	
13.4.2.4	"Secreto de amor" Charliy Zaa	
13.4.2.5	"Otra Vez" Prince Royce	
13.5	Implementos y Ambientalización	
13.5.1	Vestimenta	
13.5.1.1	Chalecos	
13.5.1.2	Vestidos	
13.5.2	Pantalones de vestir	
13.5.2.1	Faldas cortas	
13.5.2.2	Escotes	
14	Afro Dance	HORAS
14.1	Historia	8.0
14.1.1	Orígenes	
14.1.2	Apogeo	
14.1.3	Influencias & Corrientes	
14.2	Principales exponentes	
14.2.1	Iniciadores	
14.2.1.1	Tribus Indígenas	
14.2.1.2	Principales Promotores	
14.2.1.3	Janeth Collins	
14.2.1.4	Katherine Dunham	
14.2.2	Lauren Anderson	
14.2.2.1	Michaela Deprince	
14.2.2.2	Germaine Acogny	
14.2.2.3	Deedz B	
14.2.2.4	Voodoo Gang	
14.3	Patrones de movimiento	
14.3.1	Unilaterales	
14.3.1.1	Basico	
14.3.1.2	Rodillas Frontales	
14.3.1.3	Desplantes Laterales	
14.3.1.4	Desplante atras	
14.3.1.5	Latigo	
14.3.1.6	Salto atras	
14.3.1.7	Giro	
14.3.1.8	ODA	
14.3.1.9	½ ODA frontal	
14.3.1.10	½ ODA Lateral	
14.3.1.11	Aborígen	
14.3.1.12	Step Touch	
14.3.1.13	Step Touch Girado	
14.3.3	Bilaterales	
14.3.3.1	Aves SSD	
14.3.3.2	Talones	

14.3.3.3	½ ODA frontal	
14.3.3.4	½ ODA Lateral	
14.3.3.5	Motoneta	
14.3.3.6	Caderazo/Giro	
14.4	Top Música	
14.4.1	Principales	
14.4.1.1	"Dance Like" Petit Afro	
14.4.1.2	"Pemba" Dotorado pro	
14.4.1.3	"Ku Lo Sa" Camaila Cabello	
14.4.1.4	"One Slide" Mayor Kun	
14.4.1.5	"Afro dance" Dj Vyrusky	
14.4.2	Actuales	
14.4.2.1	"West African Drums" Harmony Green	
14.4.2.2	"Afro Dance Beat" Qualite prod	
14.5	Implementos y Ambientalización	
14.5.1	Vestimenta	
14.5.1.1	Ropa holgada o pañaleros	
14.5.2	Accesorios	
14.5.2.1	Muñequeras	
14.4.2	Actuales	
14.4.2.1	"Woops"	
14.4.2.2	"D-magacian"	
14.5	Implementos y Ambientalización	
14.5.1	Vestimenta	
14.5.1.1	Polleras anchas con encaje y blusas	
14.5.2	Accesorios	
14.5.2.1	Amuletos, anillos, cadenas de oro	
15	Disco	HORAS
15.1	Historia	8.0
15.1.1	Orígenes	
15.1.2	Apogeo	
15.1.3	Influencias & Corrientes	
15.2	Principales exponentes	
15.2.1	Iniciadores	
15.2.1.1	Donna Summers	
15.2.1.2	Barry White	
15.2.2	Principales Promotores	
15.2.2.1	The Jackson	
15.2.2.2	Village people	
15.2.2.3	Gloria Gaynor	
15.2.2.4	Bee Gees	
15.3	Patrones de movimiento	
15.3.1	Unilaterales	
15.3.1.1	Disco sencillo	
15.3.1.2	Carro	
15.3.1.3	Slide	
15.3.1.4	Step touch	
15.3.1.5	Yenet	
15.3.1.6	Caminado Jazz	
15.3.1.7	Kick touch	
15.3.1.8	Chasse abierto	

15.3.1.9	<i>Pass de bourre</i>
15.3.1.10	<i>Pivote</i>
15.3.1.11	<i>Cadera disco brazos arriba</i>
15.3.1.12	<i>Disco sube y bajo</i>
15.3.1.13	<i>Estilo</i>
15.3.1.14	<i>Apunta</i>
15.3.2	<i>Unilaterales con Modificaciones</i>
15.3.2.1	<i>Yenet con giro</i>
15.3.2.2	<i>Pass de bourre lento</i>
15.3.2.3	<i>Pass de bourre con giro</i>
15.3.3	<i>Bilaterales</i>
15.3.3.12	<i>Disco doble</i>
15.3.3.2	<i>Disco sencillo-sencillo doble</i>
15.3.3.3	<i>Estep touch doble</i>
15.3.3.4	<i>Kick ball change en 4 y en 2</i>
15.3.3.5	<i>Paso 80's</i>
15.3.3.6	<i>Delfines frontales</i>
7.3.3.7	<i>Delfines disco</i>
15.4	Top Música
15.4.1	<i>Principales</i>
15.4.1.1	<i>"Can't take my eyes of you"</i>
15.4.1.2	<i>"I'll survive"</i>
15.4.1.3	<i>"YMCA"</i>
15.4.1.4	<i>"Disco samba"</i>
15.4.1.5	<i>"Born to be alive"</i>
15.4.1.6	<i>"You should be dancing"</i>
15.4.1.7	<i>"It's war"</i>
15.4.1.8	<i>"Grease"</i>
15.4.1.9	<i>"Pueblo funky"</i>
15.5	Implementos y Ambientalización
15.5.1	<i>Vestimenta</i>
15.5.1.1	<i>Calentadores</i>
15.5.1.2	<i>Ropa con glitter</i>
15.5.2	<i>Accesorios</i>
15.5.2.1	<i>Pañuelos</i>
15.3.3.1	<i>Disco doble</i>
15.3.3.2	<i>Disco sencillo-sencillo doble</i>
15.3.3.3	<i>Estep touch doble</i>
15.3.3.4	<i>Kick ball change en 4 y en 2</i>
15.3.3.5	<i>Paso 80's</i>
15.3.3.6	<i>Delfines frontales</i>
15.3.3.7	<i>Delfines disco</i>
15.4	Top Música
15.4.1	<i>Principales</i>
15.4.1.1	<i>"Can't take my eyes of you"</i>
15.4.1.2	<i>"I'll survive"</i>
15.4.1.3	<i>"YMCA"</i>
15.4.1.4	<i>"Disco samba"</i>
15.4.1.5	<i>"Born to be alive"</i>
15.4.1.6	<i>"You should be dancing"</i>
15.4.1.7	<i>"It's war"</i>
15.4.1.8	<i>"Grease"</i>

15.4.1.9	"Pueblo funky"	
15.5	Implementos y Ambientalización	
15.5.1	Vestimenta	
15.5.1.1	Calentadores	
15.5.1.2	Ropa con glitter	
15.5.2	Accesorios	
15.5.2.1	Pañuelos	
15.4.1.6	"You should be dancing"	
15.4.1.7	"It's war"	
15.4.1.8	"Grease"	
15.4.1.9	"Pueblo funky"	
16	Hip-Hop	HORAS
16.1	Historia	
16.1.1	Orígenes	
16.1.2	Apogeo	
16.1.3	Influencias & Corrientes	
16.2	Principales exponentes	
16.2.1	Iniciadores	
16.2.1.1	Kurtis Blow	
16.2.1.2	Beasty Boys	
16.2.1.3	Vico C	
16.2.2	Principales Promotores	
16.2.2.1	Jennifer López	
16.2.2.2	Janet Jackson	
16.2.2.3	Michael Jackson	
16.3	Patrones de movimiento	
16.3.1	Unilaterales	
16.3.1.1	Basico flow	
16.3.1.2	Coordinación abro cierra	
16.3.1.3	Motoneta	
16.3.1.4	Back knee	
16.3.1.5	Slide	
16.3.1.6	Cortando	
16.3.1.7	So	
16.3.1.8	Kicks	
16.3.1.9	Contracción	
16.3.1.10	Puños	
16.3.1.11	Cuadro	
16.3.1.12	Talones	
16.3.1.13	Péndulo	
16.3.1.14	Saltos y giro	
16.3.1.15	Patada con cambio de peso	
16.3.1.16	Desplantes	
16.3.1.17	Basket	
16.3.2	Unilaterales con Modificaciones	
16.3.2.1	Kick dobles	
16.3.3	Bilaterales	
16.3.3.1	kicks sencillo sencillo doble	
16.3.3.2	Rodilla con tracción	
16.3.3.3	Desplazo en 3	
16.3.3.4	Cross cross jump	

8.0

16.4	Top Música	
16.4.1	Principales	
16.4.1.1	"Fuck the police"	
16.4.1.2	"Walk this way"	
16.4.1.3	"Show me"	
16.4.1.4	"Jump around"	
16.4.2	Actuales	
16.4.2.1	"Dark dirty"	
16.4.2.2	"The monster"	
16.4.2.3	"Fight the power"	
16.4.2.4	"In the club"	
16.4.2.5	"Lost your self"	
16.5	Implementos y Ambientalización	
16.5.1	Vestimenta	
16.5.1.1	Shorts	
16.5.1.2	Pañaleros	
16.5.1.3	Ropa olgada	
16.5.2	Accesorios	
16.5.2.1	Gorra	
16.5.2.2	Rodilleras	
16.5.1	Vestimenta	
Horas Totales		48.0