

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

**TEMARIO DEL CURSO
BAILE FITNESS
RITMO MEXICANO**

BAILE FITNESS RITMO MEXICANO



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

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

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

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

MODALIDAD: CURSO		NOMBRE: BAILE FITNESS ESTILO MEXICANO	
No.	QUEBRADITA	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
Q.4.1	Historia	4.0	2.0
Q.4.1.1	Orígenes		
Q.4.1.2	Apogeo		
Q.4.1.3	<i>Influencias & Corrientes</i>		
Q.4.2	Principales exponentes		
Q.4.2.1	Iniciadores		
Q.4.2.1a	<i>Bandas Machos</i>		
Q.4.2.2	Principales Promotores		
Q.4.2.2.1	<i>Banda Maguey</i>		
Q.4.2.2.2	<i>Banda Quisillos</i>		
Q.4.2.2.3	<i>Banda 13</i>		
Q.4.3	Patrones de movimiento		
Q.4.3.1	Unilaterales		
Q.4.3.1.1	<i>Paso Banda</i>		
Q.4.3.1.2	<i>Básico</i>		
Q.4.3.1.3	<i>Básico desplazado</i>		
Q.4.3.1.4	<i>Talones Frente</i>		
Q.4.3.1.5	<i>Talones atrás</i>		
Q.4.3.1.6	<i>Skie</i>		
Q.4.3.1.7	<i>Polka</i>		
Q.4.3.1.8	<i>Zapateado</i>		
Q.4.3.1.9	<i>Patadas laterales</i>		
Q.4.3.1.10	<i>Punta Talos</i>		
Q.4.3.1.11	<i>Giros</i>		
Q.4.3.1.12	<i>Pose</i>		
Q.4.3.1.13	<i>Arrastre frontal</i>		
Q.4.3.2	Bilaterales		
Q.4.3.2.1	<i>Arrastre lateral en 4, 2 y 1</i>		
Q.4.3.2.2	<i>Cruzado en 4, 2 y 1</i>		
Q.4.3.2.3	<i>Machete 2 y 1</i>		
Q.4.3.2.4	<i>Caderazo</i>		
Q.4.3.2.5	<i>Rodillas al aire</i>		
Q.4.3.2.6	<i>Rodillas con cadera laterales</i>		
Q.4.3.2.7	<i>Triples</i>		
Q.4.3.2.8	<i>Espirales con femoral</i>		
Q.4.3.2.9	<i>Brinquitos laterales</i>		
Q.4.3.2.10	<i>Gacetas</i>		
Q.4.3.3	Bilaterales con Modificaciones		
Q.4.3.3.1	<i>Machete con giro</i>		
Q.4.3.3.2	<i>Rodillas al aire con giro</i>		
Q.4.3.3.3	<i>Rodillas con cadera laterales con giro</i>		
Q.4.3.3.4	<i>Patadas laterales dobles y ssd</i>		
Q.4.3.3.5	<i>Skie ssd y dobles</i>		
Q.4.4	Top Música		
Q.4.4.1	Principales		
Q.4.4.1.1	<i>"La culebra" Banda Machos</i>		
Q.4.4.1.2	<i>"Al gato y al ratón" Banda Machos</i>		

Q.4.4.1.3	"Zoom Quebradita"		
Q.4.4.1.4	"Rodeo Santa Fe"		
Q.4.4.1.5	"La quebradora" Banda El recodo		
Q.4.4.2	Actuales		
Q.4.4.2.1	"Baila meneas y goza"		
Q.4.4.2.2	"El curruto" Banda El recodo		
Q.4.4.2.3	"El zumbidito" MS		
Q.4.5	Implementos y Ambientalización		
Q.4.5.1	Vestimenta		
Q.4.5.1.1	Chaponeras		
Q.4.5.1.2	Camisa a cuadros		
Q.4.5.1.3	Chaleco		
Q.4.5.2	Accesorios		
Q.4.5.2.1	Sombrero Vaquero		
No.	CUMBIA TEXANA	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
C.T.6.1	Historia		
C.T.6.1.1	Orígenes		
C.T.6.1.2	Apogeo		
C.T.6.1.3	Influencias & Corrientes		
C.T.6.2	Principales exponentes		
C.T.6.2.1	Iniciadores		
C.T.6.2.1.1	Eddie Gonzales		
C.T.6.2.1.2	Ramo Ayala		
C.T.6.2.2	Principales Promotores		
C.T.6.2.2.1	Selena		
C.T.6.2.2.2	Los hijos del pueblo		
C.T.6.3	Patrones de movimiento		
C.T.6.3.1	Unilaterales		
C.T.6.3.1.1	Básico Texano		
C.T.6.3.1.2	Toques al frente		
C.T.6.3.1.3	Toques atrás		
C.T.6.3.1.4	Pass de bourre		
C.T.6.3.1.5	Doble Toque		
C.T.6.3.1.6	Balanceo		
C.T.6.3.1.7	Twist		
C.T.6.3.1.8	Cepillo		
C.T.6.3.1.9	Diagonal		
C.T.6.3.1.10	Talón Talón Twist		
C.T.6.3.1.11	Sombrero		
C.T.6.3.2	Unilaterales con Modificaciones		
C.T.6.3.2.1	Básico Texano Desplazado	4.0	2.0
C.T.6.3.2.2	Pass de bourre con giro		
C.T.6.3.2.3	Doble Toque con giro		
C.T.6.3.2.4	Balanceo Doble		
C.T.6.3.2.5	Twist Girado		
C.T.6.3.3	Bilaterales		
C.T.6.3.3.1	Machete en 4, 2 y 1		
C.T.6.3.3.2	Machete con giro		
C.T.6.3.3.3	Balanceo		

C.T.6.3.3.4 C.T.6.3.3.5 C.T.6.3.3.6 C.T.6.3.3.7 C.T.6.3.3.8 C.T.6.3.3.9 C.T.6.3.4 C.T.6.4 C.T.6.4.1 C.T.6.4.1.1 C.T.6.4.1.2 C.T.6.4.1.3 C.T.6.4.2 C.T.6.4.2.1 C.T.6.4.2.2 C.T.6.4.2.3	<i>Talones con toque abiertos</i> <i>Talones con toques abiertos y giro</i> <i>Femorales Texanos</i> <i>Femorales Texanos girados</i> <i>Cumbia Texana</i> <i>Cumbia Texana con giro</i> Bilaterales con Modificaciones Top Música Principales <i>"El botecito" Los hijos del pueblo</i> <i>"Cumbia loca"</i> <i>"Cumbia texana" Forajidos</i> Actuales <i>"Toqueteo" Hijos del pueblo</i> <i>"La caderita"</i> <i>"La reina de la cumbia"</i>		
No.	DURANGUENSE	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
D.7.1 D.7.1.1 D.7.1.2 D.7.1.2.3 D.7.2 D.7.2.1 D.7.2.1.1 D.7.2.1.2 D.7.2.1.3 D.7.2.1.4 D.7.2.2 D.7.2.2.1 D.7.2.2.2 D.7.2.2.3 D.7.2.2.4 D.7.3 D.7.3.1 D.7.3.1.1 D.7.3.1.2 D.7.3.1.3 D.7.3.1.4 D.7.3.1.5 D.7.3.1.6 D.7.3.1.7 D.7.3.1.8 D.7.3.2 D.7.3.2.1 D.7.3.2.2 D.7.3.2.3 D.7.3.2.4 D.7.3.2.5 D.7.4	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores Montes de Durango Patrulla 81 Horoscopos de Durango Alacranes Musical Principales Promotores K-Paz de la Sierra Grupo Montés de Durango El Trono de Durango Los Primos de Durango Patrones de movimiento Unilateral Básico marcha Sin copado Pingüino Montando Paso base cruzado Slide Desplazo talones al frente Reversa Bilateral Alacrán Talones 1, 2, 3 y giro Slide 1,2,3 y giro Toco talones atrás y al frente Bailarinas Top Música	4.0	2.0

D.7.4.1 D.7.4.1.1 D.7.4.1.2 D.7.4.1.3 D.7.4.1.4 D.7.4.1.5 D.7.4.1.6 D.7.4.1.7 D.7.5 D.7.5.1 D.7.5.1.1 D.7.5.1.2 D.7.5.1.3 D.7.5.1.4 D.7.5.1.5	“Mi credo” K-Paz de la Sierra “Por amarte así” Alacranes Musical “Te ves fatal” El trono de México “Por tu amor” Alacranes Musical “La abeja miope” Brazeros Musical “El Duranguense” Alacranes Musical “La vecinita” K-Paz de la Sierra “Pasito Duranguense” Grupo Montez de Durango Implementos y Ambientalización Vestimenta Sombrero Botas Camisa vaquera Pantalón de mezclilla (hombres) Falda circular (mujeres)		
No.	ELECTRO & TRIBAL	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
E.T.12.1 E.T.12.1.1 E.T.12.1.2 E.T.12.1.3 E.T.12.2 E.T.12.2.1 E.T.12.2.1.1 E.T.12.2.1.2 E.T.12.2.2 E.T.12.2.2.1 E.T.12.2.2.2 E.T.12.2.2.3 E.T.12.3 E.T.12.3.1 E.T.12.3.1.1 E.T.12.3.1.2 E.T.12.3.1.3 E.T.12.3.1.4 E.T.12.3.1.5 E.T.12.3.1.6 E.T.12.3.1.7 E.T.12.3.1.8 E.T.12.3.1.9 E.T.12.3.1.10 E.T.12.3.1.11 E.T.12.3.1.12 E.T.12.3.1.13 E.T.12.3.2 E.T.12.3.2.1 E.T.12.3.2.2 E.T.12.3.2.3 E.T.12.3.2.4 E.T.12.3.2.5	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores 3 Ball MTY Principales Promotores Erick Rincón Dj Otto Dj Shego Beat Patrones de movimiento Unilaterales Básico Retroceso Samba lateral Abro cruzo Zigzag Desplantes Sentadilla Desplante tribal Step frontal Péndulo Femoral touch Patadas Pivote Bilaterales Centro fuera patada Triple Desplantes dobles Desplantes ssd Básico ssd	4.0	2.0

E.T.12.3.2.6	Básico doble		
E.T.12.3.2.7	Cepillo		
E.T.12.3.2.8	Vuelta atrás		
E.T.12.3.2.9	Motoneta		
E.T.12.4	Top Música		
E.T.12.4.1	Principales		
E.T.12.4.1.1	"Inténtalo" Tribal Monterrey		
E.T.12.4.1.2	"La noche es tuya" Tribal Monterrey		
E.T.12.4.1.3	"Besos al aire" Tribal Monterrey		
E.T.12.4.2	Actuales		
E.T.12.4.2.1	"El Italian" Dj Alan Rosales		
E.T.12.4.2.2	"Pompi cadera" Dj Mouse		
E.T.12.4.2.3	"Experiencia Tribalera" Dj Max		
E.T.12.4.2.4	"El pelón del microfon" Erick Rincón		
E.T.12.5	Implementos y Ambientalización		
E.T.12.5.1	Vestimenta		
E.T.12.5.1.1	Chalecos		
E.T.12.5.1.2	Shorts		
E.T.12.5.2	Accesorios		
E.T.12.5.2.1	Sombrero		
HORAS TOTALES		16.0	8.0

