

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

**TEMARIO DEL CURSO
BAILE FITNESS
RITMO VERSATIL**

BAILE FITNESS RITMO VERSATIL



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 VERSATIL	
No.	REPARTO CUBANO	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
R.C.19.1	Historia	4.0	2.0
R.C.19.1.1	Origenes		
R.C.19.1.2	Apogeo		
R.C.19.1.3	Influencias & Corrientes		
R.C.19.2	Principales Exponentes		
R.C.19.2.1	Iniciadores		
R.C.19.2.1.1	Dany Ome		
R.C.19.2.1.2	Kevincito El 13		
R.C.19.2.1.3	Wampi		
R.C.19.2.1.4	Harrison		
R.C.19.2.1.5	El chulo		
R.C.19.3	Principales Promotores		
R.C.19.3.1	El Dray		
R.C.19.3.2	Bebeshito		
R.C.19.3.3	Mustererifa		
R.C.19.3.4	Payaso por Ley		
R.C.19.3.5	El tiger		
R.C.19.4	Patrón de Movimiento		
R.C.19.4.1	Chocolate		
R.C.19.4.2	Aves SSD		
R.C.19.4.3	Marcaje		
R.C.19.4.4	Pimpineo crudo		
R.C.19.4.5	Kardasheo		
R.C.19.4.6	Aguaje		
R.C.19.4.7	Guachineo		
R.C.19.4.8	Desplazado canilleo		
R.C.19.4.9	Step touch		
R.C.19.4.10	Circulo cadera		
R.C.19.4.11	Cajita/Chocolate		
R.C.19.4.12	Caderazo		
R.C.19.4.13	pisalo		
R.C.19.4.14	Patineo SSD		
R.C.19.4.15	Toques laterales dobles		
R.C.19.5	Top Música		
R.C.19.5.1	Principale		
R.C.19.5.1.1	"El punto" Bebesito		
R.C.19.5.1.2	"La ex" El chulo		
R.C.19.5.1.3	"Rica Y To" Wampi		
R.C.19.5.1.4	"Al que dios se le dio" Dany Ome & Kevincito		
R.C.19.6	Actuales		
R.C.19.6.1	"El Taxi" El Dray		
R.C.19.6.2	"Carne" Bebesito		
R.C.19.6.3	"Guayconfianza" El Tiger		
		CARGA HORARIA	CARGA HORARIA

No.	MAMBO Y CHA CHA CHA	PRESENCIAL	ONLINE
M.C.9.1	Historia	8.0	4.0
<i>M.C.9.1.1</i>	Orígenes		
<i>M.C.9.1.2</i>	Apogeo		
<i>M.C.9.1.3</i>	Influencias & Corrientes		
M.C.9.2	Principales exponentes		
<i>M.C.9.2.1</i>	Iniciadores		
<i>M.C.9.2.1.1</i>	Mambo		
<i>M.C.9.2.1.2</i>	Israel" Cachao" López		
<i>M.C.9.2.1.3</i>	Orestes López		
<i>M.C.9.2.2</i>	Principales Promotores		
<i>M.C.9.2.2.1</i>	Damaso Pérez Prado		
<i>M.C.9.2.2.2</i>	Tito Puente		
<i>M.C.9.2.2.3</i>	Tito Rodríguez		
<i>M.C.9.2.2.4</i>	Machito		
M.C.9.3	Principales exponentes		
<i>M.C.9.3.1</i>	Iniciadores (cha cha cha)		
<i>M.C.9.3.1.1</i>	Enrique Jorin (creador del ritmo)		
<i>M.C.9.3.1.2</i>	Damaso Pérez Prado		
<i>M.C.9.3.2.1</i>	Principales Promotores		
<i>M.C.9.3.2.2</i>	Damaso Perez Prado		
<i>M.C.9.3.2.3</i>	Enrique Jorin		
<i>M.C.9.3.2.4</i>	Carlos Santana		
<i>M.C.9.3.2.5</i>	Wlly Deville		
<i>M.C.9.3.2.6</i>	Michael Buble		
M.C.9.4	Patrón de movimiento (mambo)		
<i>M.C.9.4.1</i>	Unilaterales		
<i>M.C.9.4.1.1</i>	Básico		
<i>M.C.9.4.1.2</i>	Mambo con pivote		
<i>M.C.9.4.1.3</i>	Conga		
<i>M.C.9.4.1.5</i>	Resortes		
<i>M.C.9.4.1.6</i>	Vuelta con chasse		
<i>M.C.9.4.1.7</i>	Vuelta de carro		
<i>M.C.9.4.1.8</i>	Salto laterales		
<i>M.C.9.4.1.9</i>	Cajita/Slide		
<i>M.C.9.4.1.10</i>	Desplante cruzado/hombros		
<i>M.C.9.4.1.11</i>	Chasse al frente/Pera		
<i>M.C.9.4.1.12</i>	Ganchos atrás		
<i>M.C.9.4.1.13</i>	Ganchos al frente /Payasito		
<i>M.C.9.4.1.14</i>	Soca		
<i>M.C.9.4.2</i>	Bilaterales		
<i>M.C.9.4.2.1</i>	2 marchas/Básico lateral doble + vuelta al frente		
<i>M.C.9.4.2.2</i>	Bicicleta		
<i>M.C.9.4.2.3</i>	Salto laterales SSD		
<i>M.C.9.4.2.4</i>	Chasse con cambio de peso		
M.C.9.5	Patrón de movimiento (cha-cha-cha)		
<i>M.C.9.5.1</i>	Unilateral		
<i>M.C.9.5.2</i>	Básico marcha		
<i>M.C.9.5.3</i>	Básico S		
<i>M.C.9.5.4</i>	Toque atrás en cha-cha-cha		

M.C.9.5.5 M.C.9.5.6 M.C.9.6.1 M.C.9.6.1.1 M.C.9.6.1.2 M.C.9.6.1.3 M.C.9.6.1.4 M.C.9.6.1.5 M.C.9.7 M.C.9.7.1 M.C.9.7.1.1 M.C.9.7.1.2 M.C.9.7.1.3 M.C.9.7.1.4 M.C.9.7.1.5 M.C.9.7.1.6 M.C.9.7.1.7 M.C.9.8 M.C.9.8.1 M.C.9.8.1.1 M.C.9.8.1.2 M.C.9.8.1.3 M.C.9.8.1.4 M.C.9.8.1.5 M.C.9.8.1.6 M.C.9.8.1.7 M.C.9.8.1.8	Punta, talón/ cruce +cha-cha-cha Ganchos Bilaterales Triple Básico SSD Tumbeé Slide ½ tumble + Ganchos Top Musica mambo Principales “Que rico mambo” Pérez Prado “Mambo num.5” Pérez Prado “Afro Mambo” Pérez Prado “Mambo gozón” Tito Puente “Mambo Lupita” Pérez Prado “Mambo num.8” Pérez Prado “Mambo King” Tito Puente Top Música cha-cha-cha Principales “El bodeguero” Orquesta Aragón “La blusa Azul” Enrique Jorrin “Los Marcianos” Orquesta M.C.9.5.Aragón “La Boa” Sonora Santanera “Donde estas Yolanda” Sonora Santanera “Las clases del cha-cha-cha” Ramon Márquez “cha-cha-cha guere” Celia Cruz “Gozando siempre gozando” Celia Cruz		
No.	ROCK & ROLL	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
R.R.11.1 R.R.11.1.1 R.R.11.1.2 R.R.11.1.3 R.R.11.2 R.R.11.2.1 R.R.11.2.1.1 R.R.11.2.1.2 R.R.11.2.1.3 R.R.11.2.2 R.R.11.2.2.1 R.R.11.2.2.2 R.R.11.2.2.3 R.R.11.3 R.R.11.3.1 R.R.11.3.1.1 R.R.11.3.1.2 R.R.11.3.1.3 R.R.11.3.1.4 R.R.11.3.1.5 R.R.11.3.1.6	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores <i>Bill Aqley</i> <i>Little Richardas</i> <i>Elvis Presley</i> Principales Promotores <i>Jhon Lennon</i> <i>Elvis Presley</i> <i>Enrique Guzmán</i> Patrones de movimiento Unilaterales <i>Básico</i> <i>Chasquidos</i> <i>Twist</i> <i>Patadas</i> <i>Rodillas</i> <i>Jumps</i>		

R.R.11.3.1.7	Toques pelvis	4.0	2.0
R.R.11.3.1.8	Saltitos		
R.R.11.3.1.9	Ago go		
R.R.11.3.1.10	Abro con contracción		
R.R.11.3.1.11	Punta Talón		
R.R.11.3.1.12	Swing		
R.R.11.3.1.13	Pony		
R.R.11.3.1.14	Charlestone		
R.R.11.3.2	Unilaterales con Modificaciones		
R.R.11.3.2.1	Básico doble		
R.R.11.3.2.2	Patadas al frente		
R.R.11.3.2.3	Patadas laterales		
R.R.11.3.2.4	Patadas combinadas		
R.R.11.3.3	Bilaterales		
R.R.11.3.3.1	Jivie		
R.R.11.3.3.2	Rodillas		
R.R.11.3.3.3	Guitarra		
R.R.11.3.3.4	Doble Patadas		
R.R.11.3.3.5	Punta talón en 8		
R.R.11.3.4	Bilaterales con Modificaciones		
R.R.11.4	Top Música	16.0	8.0
R.R.11.4.1	Principales		
R.R.11.4.1.1	"Confidente de secundaria"		
R.R.11.4.1.2	"El rock de la cárcel"		
R.R.11.4.1.3	"Vuelve primavera"		
R.R.11.4.1.4	"Back and Black"		
R.R.11.4.1.5	"Rock around the clock"		
R.R.11.4.1.6	"Tutty frutty"		
R.R.11.4.1.7	"Homes"		
R.R.11.5	Implementos y Ambientalización		
R.R.11.5.1	Vestimenta		
R.R.11.5.1.1	Leggins		
R.R.11.5.1.2	Faldas amponas		
R.R.11.5.2	Accesorios		
R.R.11.5.2.1	Mascadas		
HORAS TOTALES		16.0	8.0

