

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

**TEMARIO DEL CURSO
BAILE FITNESS
RITMO DANCE STYLE**

BAILE FITNESS RITMO DANCE STYLE



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 DANCE STYLE	
No.	DISCO	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
D.20.1	Historia	8.0	4.0
D.20.1.1	Orígenes		
D.20.1.2	Apogeo		
D.20.1.3	Influencias & Corrientes		
D.20.2	Principales exponentes		
D.20.2.1	Iniciadores		
D.20.2.1.1	<i>Donna Summers</i>		
D.20.2.1.2	<i>Barry White</i>		
D.20.2.2	Principales Promotores		
D.20.2.2.1	<i>The Jackson</i>		
D.20.2.2.2	<i>Village people</i>		
D.20.2.2.3	<i>Gloria Gaynor</i>		
D.20.2.2.4	<i>Bee Gees</i>		
D.20.3	Patrones de movimiento		
D.20.3.1	Unilaterales		
D.20.3.1.1	<i>Disco sencillo</i>		
D.20.3.1.2	<i>Carro</i>		
D.20.3.1.3	<i>Slide</i>		
D.20.3.1.4	<i>Step touch</i>		
D.20.3.1.5	<i>Yenet</i>		
D.20.3.1.6	<i>Caminado Jazz</i>		
D.20.3.1.7	<i>Kick touch</i>		
D.20.3.1.8	<i>Chasse abierto</i>		
D.20.3.1.9	<i>Pass de bourre</i>		
D.20.3.1.10	<i>Pivot</i>		
D.20.3.1.11	<i>Cadera disco brazos arriba</i>		
D.20.3.1.12	<i>Disco sube y bajo</i>		
D.20.3.1.13	<i>Estilo</i>		
D.20.3.1.14	<i>Apunta</i>		
D.20.3.2	Unilaterales con Modificaciones		
D.20.3.2.1	<i>Yenet con giro</i>		
D.20.3.2.2	<i>Pass de bourre lento</i>		
D.20.3.2.3	<i>Pass de bourre con giro</i>		
D.20.3.3	Bilaterales		
D.20.3.3.12	<i>Disco doble</i>		
D.20.3.3.2	<i>Disco sencillo-sencillo doble</i>		
D.20.3.3.3	<i>Estep touch doble</i>		
D.20.3.3.4	<i>Kick ball change en 4 y en 2</i>		
D.20.3.3.5	<i>Paso 80's</i>		
D.20.3.3.6	<i>Delfines frontales</i>		
D.20.3.3.7	<i>Delfines disco</i>		
D.20.4	Top Música		
D.20.4.1	Principales		
D.20.4.1.1	<i>"Can't take my eyes of you"</i>		
D.20.4.1.2	<i>"I'll survive"</i>		
D.20.4.1.3	<i>"YMCA"</i>		
D.20.4.1.4	<i>"Disco samba"</i>		

D.20.4.1.5 D.20.4.1.6 D.20.4.1.7 D.20.4.1.8 D.20.4.1.9 D.20.5 D.20.5.1 D.20.5.1.1 D.20.5.1.2 D.20.5.2 D.20.5.2.1 D.20.3.3.1 D.20.3.3.2 D.20.3.3.3 D.20.3.3.4 D.20.3.3.5 D.20.3.3.6 D.20.3.3.7 D.20.4 D.20.4.1 D.20.4.1.1 D.20.4.1.2 D.20.4.1.3 D.20.4.1.4 D.20.4.1.5 D.20.4.1.6 D.20.4.1.7 D.20.4.1.8 D.20.4.1.9 D.20.5 D.20.5.1 D.20.5.1.1 D.20.5.1.2 D.20.5.2 D.20.5.2.1 D.20.4.1.6 D.20.4.1.7 D.20.4.1.8 D.20.4.1.9	<i>"Born to be alive"</i> <i>"You should be dancing"</i> <i>"It's war"</i> <i>"Grease"</i> <i>"Pueblo funky"</i> Implementos y Ambientalización Vestimenta Calentadores Ropa con glitter Accesorios Pañuelos Disco doble Disco sencillo-sencillo doble Estep touch doble Kick ball change en 4 y en 2 Paso 80's Delfines frontales Delfines disco Top Música Principales <i>"Can't take my eyes of you"</i> <i>"I'll survive"</i> <i>"YMCA"</i> <i>"Disco samba"</i> <i>"Born to be alive"</i> <i>"You should be dancing"</i> <i>"It's war"</i> <i>"Grease"</i> <i>"Pueblo funky"</i> Implementos y Ambientalización Vestimenta Calentadores Ropa con glitter Accesorios Pañuelos <i>"You should be dancing"</i> <i>"It's war"</i> <i>"Grease"</i> <i>"Pueblo funky"</i>		
No.	HIP-HOP	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
H.H.21.1 H.H.21.1.1 H.H.21.1.2 H.H.21.1.3 H.H.21.2 H.H.21.2.1 H.H.21.2.1.1 H.H.21.2.1.2 H.H.21.2.1.3	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores Kurtis Blow Beasty Boys Vico C		

H.H.21.2.2	Principales Promotores		
H.H.21.2.2.1	Jennifer López		
H.H.21.2.2.2	Janet Jackson		
H.H.21.2.2.3	Michael Jackson		
H.H.21.3	Patrones de movimiento		
H.H.21.3.1	Unilaterales		
H.H.21.3.1.1	Basico flow		
H.H.21.3.1.2	Coordinación abro cierro		
H.H.21.3.1.3	Motoneta		
H.H.21.3.1.4	Back knee		
H.H.21.3.1.5	Slide		
H.H.21.3.1.6	Cortando		
H.H.21.3.1.7	So		
H.H.21.3.1.8	Kicks		
H.H.21.3.1.9	Contracción		
H.H.21.3.1.10	Puños		
H.H.21.3.1.11	Cuadro	8.0	4.0
H.H.21.3.1.12	Talones		
H.H.21.3.1.13	Péndulo		
H.H.21.3.1.14	Saltos y giro		
H.H.21.3.1.15	Patada con cambio de peso		
H.H.21.3.1.16	Desplantes		
H.H.21.3.1.17	Basket		
H.H.21.3.2	Unilaterales con Modificaciones		
H.H.21.3.2.1	Kick dobles		
H.H.21.3.3	Bilaterales		
H.H.21.3.3.1	kicks sencillo sencillo doble		
H.H.21.3.3.2	Rodilla con tracción		
H.H.21.3.3.3	Desplazo en 3		
H.H.21.3.3.4	Cross cross jump		
H.H.21.4	Top Música		
H.H.21.4.1	Principales		
H.H.21.4.1.1	"Fuck the police"		
H.H.21.4.1.2	"Walk this way"		
H.H.21.4.1.3	"Show me"		
H.H.21.4.1.4	"Jump around"		
H.H.21.4.2	Actuales		
H.H.21.4.2.1	"Dark dirty"		
H.H.21.4.2.2	"The monster"		
H.H.21.4.2.3	"Fight the power"		
H.H.21.4.2.4	"In the club"		
H.H.21.4.2.5	"Lost your self"		
H.H.21.5	Implementos y Ambientalización		
H.H.21.5.1	Vestimenta		
H.H.21.5.1.1	Shorts		
H.H.21.5.1.2	Pañaleros		
H.H.21.5.1.3	Ropa olgada		
H.H.21.5.2	Accesorios		
H.H.21.5.2.1	Gorra		
H.H.21.5.2.2	Rodilleras		
H.H.21.5.1	Vestimenta		
HORAS TOTALES		16.0	8.0

