

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

**TEMARIO DEL CURSO
BAILE FITNESS
RITMO ROMANTICO**

BAILE FITNESS RITMO ROMANTICO



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 ROMÁNTICO	
No.	SALSA	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
S.10.1	Historia		
S.10.1.1	Orígenes		
S.10.1.2	Apogeo		
S.10.1.3	Influencias & Corrientes		
S.10.2	Principales exponentes		
S.10.2.1	Iniciadores		
S.10.2.1.1	<i>Celia Cruz</i>		
S.10.2.1.2	<i>Benni More</i>		
S.10.2.1.3	<i>Pérez Prado</i>		
S.10.2.1.4	<i>Tito Rodríguez</i>		
S.10.2.2	Principales Promotores		
S.10.2.2.1	<i>Mark Antony</i>		
S.10.2.2.2	<i>Pérez Prado</i>		
S.10.3	Patrones de movimiento		
S.10.3.1	Unilaterales		
S.10.3.1.1	<i>Base</i>		
S.10.3.1.2	<i>Base Redondeada</i>		
S.10.3.1.3	<i>Desplantes</i>		
S.10.3.1.4	<i>Pivotes</i>		
S.10.3.1.5	<i>Cubano</i>		
S.10.3.1.6	<i>Toque al frente</i>		
S.10.3.1.7	<i>Toque atrás</i>		
S.10.3.1.8	<i>Diagonal</i>		
S.10.3.1.9	<i>Susie Q</i>		
S.10.3.1.10	<i>Mambito</i>		
S.10.3.1.11	<i>Cross over</i>	8.0	4.0
S.10.3.1.12	<i>Ganchos</i>		
S.10.3.1.13	<i>Ganchos atrás</i>		
S.10.3.1.14	<i>Mantuno</i>		
S.10.3.1.15	<i>Paso sencillo</i>		
S.10.3.1.16	<i>Punta talón</i>		
S.10.3.2	Unilaterales con Modificaciones		
S.10.3.2.1	<i>Pivote abierto</i>		
S.10.3.2.2	<i>Doble pivote</i>		
S.10.3.2.3	<i>Cubano con medio giro</i>		
S.10.3.2.4	<i>Cubano Selena</i>		
S.10.3.2.5	<i>Diagonal cruzado</i>		
S.10.3.2.6	<i>Diagonal atrás</i>		
S.10.3.2.7	<i>Cross over sencillo</i>		
S.10.3.2.8	<i>Ganchos con giro</i>		
S.10.3.2.9	<i>Montuno girado</i>		
S.10.3.2.10	<i>Paso doble</i>		
S.10.3.3	Bilaterales		
S.10.3.3.1	<i>Doble cubano</i>		
S.10.3.3.2	<i>Doble susie Q</i>		
S.10.3.3.3	<i>Bailarina</i>		
S.10.3.3.4	<i>Paso sencillo, sencillo, doble</i>		

S.10.3.3.5 S.10.3.3.6 S.10.3.3.7 S.10.3.4 S.10.4 S.10.4.1 S.10.4.1.1 S.10.4.1.2 S.10.4.1.3 S.10.4.1.4 S.10.4.1.5 S.10.4.1.6 S.10.4.2 S.10.4.2.1 S.10.4.2.2 S.10.4.2.3 S.10.4.2.4 S.10.4.2.5 S.10.4.2.6 S.10.4.2.7 S.10.5 S.10.5.1 S.10.5.1.1 S.10.5.1.2	<i>Motoneta en 4, 2 y 1</i> <i>Triptes</i> <i>Triptes con passe</i> Bilaterales con Modificaciones Top Música Principales <i>"Lloraras" Oscar de León</i> <i>"Te propongo" Gilberto Santa Rosa</i> <i>"Salsa con coco" Pochi y su Coco</i> <i>"Si supieras" Willie Gonzales</i> <i>"Uno dos tres María" Salsa Sonidera</i> <i>"Así se goza" La Elite e Isidro Infante</i> Actuales <i>"Voy a reír" Marc Anthony</i> <i>"Aguanile" Marc Anthony</i> <i>"Migajas de amor" Danny Daniel</i> <i>"Acuyuye" DLG</i> <i>"Fiesta en mi pueblo" Silvio Brito</i> <i>"Carnaval" Selia Cruz</i> <i>"Sobreviviré" Selia Cruz</i> Implementos y Ambientalización Vestimenta <i>Ropa ajustada con gliter (Para Dama)</i> <i>Chaleco (Caballeros)</i>		
No.	BACHATA	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
B.17.1 B.17.1.1 B.17.1.2 B.17.1.3 B.17.2 B.17.2.1 B.17.2.1.1 B.17.2.1.2 B.17.2.1.3 B.17.2.2 B.17.2.2.1 B.17.3 B.17.3.1 B.17.3.1.1 B.17.3.1.2 B.17.3.1.3 B.17.3.1.4 B.17.3.1.5 B.17.3.1.6 B.17.3.1.7 B.17.3.1.8 B.17.3.1.9 B.17.3.1.10 B.17.3.1.11	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales Exponentes Iniciadores <i>Jose Manuel Calderon</i> <i>Rafael Encarnacion</i> <i>Luis Segura</i> Principales Promotores <i>Romeo Santos (Rey de la Bachata)</i> Patrones de movimiento Unilaterales <i>Basico Pendulo</i> <i>Basico Frontal</i> <i>Desplazamiento Lateral</i> <i>Desplazado Zic- Zac</i> <i>Cuneo</i> <i>Mambos</i> <i>Toque/Slide</i> <i>Chasse/peine</i> <i>Toque lateral/chasse</i> <i>Diagonal atrás</i> <i>Slide</i>		

B.17.3.1.12	½ luna	4.0	2.0
B.17.3.1.13	Ganchos desplazados		
B.17.3.1.14	Tras Pie		
B.17.3.1.15	Shake		
B.17.3.2	Bilaterales		
B.17.3.2.1	Samba / ½ luna		
B.17.3.2.2	Kick Ball Change		
B.17.3.2.3	Valseo SSD		
B.17.3.2.4	Triple		
B.17.3.2.5	Samba		
B.17.4	Top Música		
B.17.4.1	Principales		
B.17.4.1.1	"Quisiera ser un pez" Juan Luis Guerra		
B.17.4.1.2	"Obsesión" Aventura		
B.17.4.1.3	"Darte un beso" Prince Royce		
B.17.4.1.4	"Voy pa alla" Antony Santos		
B.17.4.2	Actuales		
B.17.4.2.1	"Bailando Bachata" Chayanne		
B.17.4.2.2	"La bachata" Manuel Turizo		
B.17.4.2.3	"Lotería Prince Royce		
B.17.4.2.4	"Secreto de amor" Charliy Zaa		
B.17.4.2.5	"Otra Vez" Prince Royce		
B.17.5	Implementos y Ambientalización	16.0	8.0
B.17.5.1	Vestimenta		
B.17.5.1.1	Chalecos		
B.17.5.1.2	Vestidos		
B.17.5.2	Pantalones de vestir		
B.17.5.2.1	Faldas cortas	16.0	8.0
B.17.5.2.2	Escotes		
HORAS TOTALES		16.0	8.0