

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

**TEMARIO DE CURSO
RITMOS LATINOS**

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

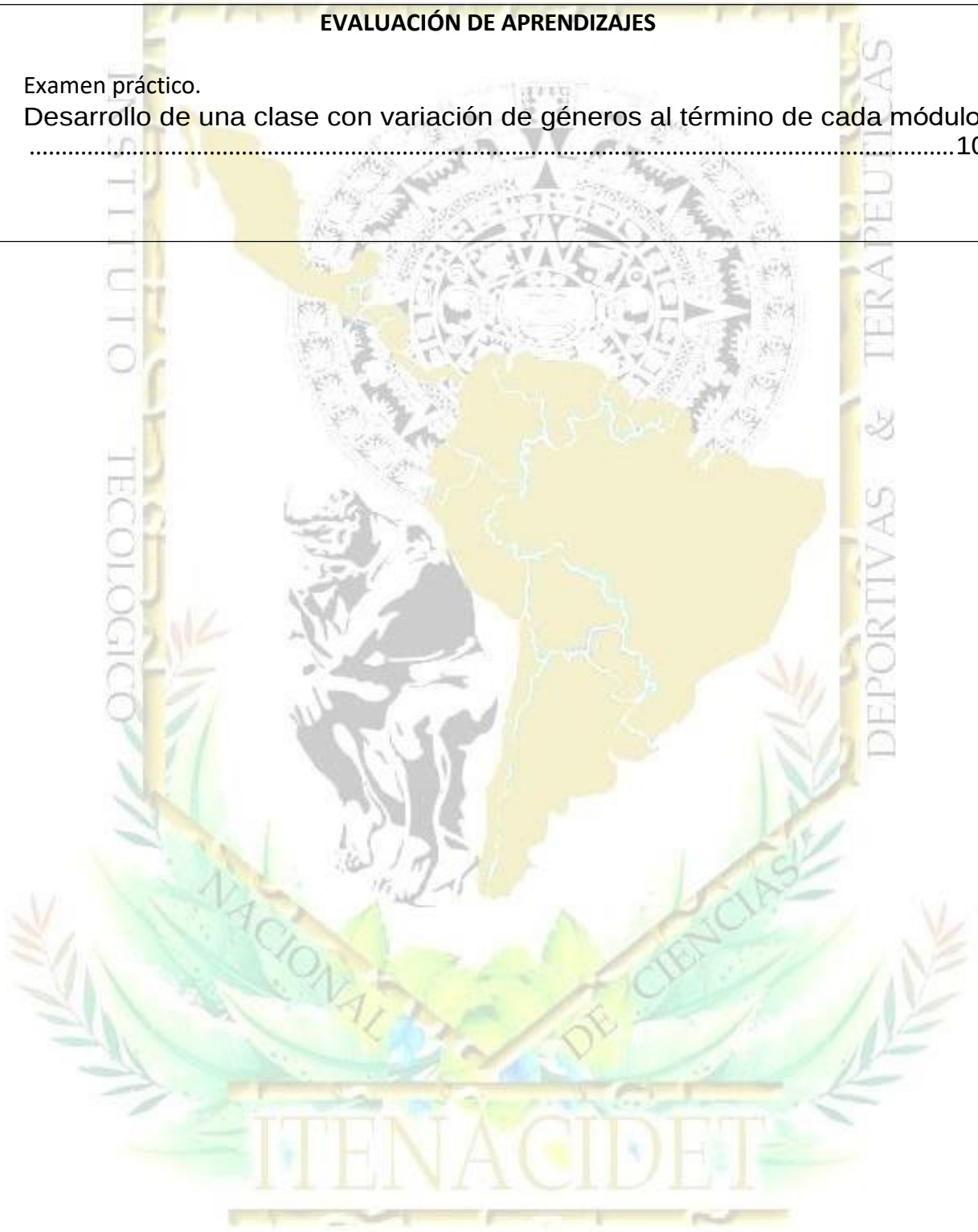
- Identificar y definir los principales conceptos del ámbito del baile en el Fitness.
- Establecer y analizar la técnica correcta de los movimientos de baile de cada género musical aplicado al Fitness.
- Establecer la metodología a seguir para la estructura de una clase de Baile Fitness.

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%



Módulo I		
"RITMOS LATINOS"		
UNIDAD TEMÁTICA	CONTENIDO	CARGA HORARIA
1	POP LATINO	4.0
1.1	Historia	
1.1.1	Orígenes	
1.1.2	Apogeo	
1.1.3	Influencias & Corrientes	
1.2	Principales Exponentes	
1.2.1	Iniciadores	
1.2.1.1	<i>Teen Tops</i>	
1.2.1.2	<i>Gloria Estefan</i>	
1.2.2	Principales Promotores	
1.2.2.1	<i>Ricky Martin</i>	
1.2.2.2	<i>Chayanne</i>	
1.2.2.3	<i>Shakira</i>	
1.2.2.4	<i>Jennifer López</i>	
1.3	Patrones de movimiento	
1.3.1	Unilaterales	
1.3.1.1	<i>Paso toco</i>	
1.3.1.2	<i>Marchas</i>	
1.3.1.3	<i>Paso V</i>	
1.3.1.4	<i>Toques</i>	
1.3.1.5	<i>Desplantes</i>	
1.3.1.6	<i>Frevo</i>	
1.3.1.7	<i>Pass d'boure</i>	
1.3.1.8	<i>Desplazamiento</i>	
1.3.1.9	<i>Chasse</i>	
1.3.1.10	<i>Brinquitos en un pie</i>	
1.3.1.11	<i>Ganchoz</i>	
1.3.2	Unilaterales con Modificaciones	
1.3.2.1	<i>Paso toco dobles</i>	
1.3.2.2	<i>Marchas al frente arrastrando los pies y alrededor</i>	
1.3.2.3	<i>Toques laterales y al frente, dobles</i>	
1.3.2.4	<i>Desplantes dobles</i>	
1.3.2.5	<i>Desplazamientos con giro</i>	
1.3.2.6	<i>Toques con passe y triples</i>	
1.3.2.7	<i>Chasse con cambio de peso</i>	
1.3.2.8	<i>Ganchos dobles</i>	
1.3.3	Bilaterales	
1.3.3.1	<i>Paso toco sencillo-sencillos-dobles</i>	
1.3.3.2	<i>Toques laterales y al frente sencillos-sencillos-dobles</i>	
1.3.3.3	<i>Kick ball change</i>	

1.3.3.4	<i>Desplantes sencillos-sencillos-dobles</i>	
1.3.4	Bilaterales con Modificaciones	
2	MERENGUE	HORAS
2.1	Historia	4.0
2.1.1	Orígenes	
2.1.2	Apogeo	
2.1.3	Influencias & Corrientes	
2.1.4	Tipos de Merengue	
2.1.4.1	<i>"Perico Ripiao" Merengue Típico</i>	
2.1.4.2	<i>Merengue de Orquesta</i>	
2.1.4.3	<i>Merengue Digital</i>	
2.2	Principales Exponentes	
1.2.1	Iniciadores	
1.2.1.1	<i>Willie Colon</i>	
1.2.1.2	<i>Oro Solido</i>	
1.2.2	Principales Promotores	
1.2.2.1	<i>Olga Tañon</i>	
1.2.2.2	<i>Amarfis</i>	
1.2.2.3	<i>Zona Rica</i>	
2.3	Patrones de movimiento	
2.3.1	Unilaterales	
2.3.1.1	<i>Básico</i>	
2.3.1.2	<i>Flex</i>	
2.3.1.3	<i>Twist</i>	
2.3.1.4	<i>Rodillas alternadas</i>	
2.3.1.5	<i>Paso V</i>	
2.3.1.6	<i>Saltos con contracción</i>	
2.3.1.7	<i>Desplantes</i>	
2.3.1.8	<i>Balanceos con talón</i>	
2.3.1.9	<i>Desplazamientos twisted</i>	
2.3.1.10	<i>Giro (Vuelta en tu eje)</i>	
2.3.1.11	<i>Punta Talón</i>	
2.3.1.12	<i>Desplazamientos</i>	
2.3.1.13	<i>Kick ball change patada</i>	
2.3.2	Unilaterales con Modificaciones	
2.3.2.1	<i>Flex-Twist</i>	
2.3.2.2	<i>Rodillas alternadas con medio giro</i>	
2.3.2.3	<i>Rodillas alternadas con giro</i>	
2.3.2.4	<i>Paso V cruzado</i>	
2.3.2.5	<i>Paso V abierto</i>	
2.3.2.6	<i>Saltos con contracción laterales</i>	
2.3.2.7	<i>Desplantes frontales</i>	
2.3.2.8	<i>Desplazamiento con giro</i>	
2.3.3	Bilaterales	
2.3.3.1	<i>Rodillas sencillas-sencillos-dobles</i>	
2.3.3.2	<i>Mambo en 4</i>	
2.3.3.3	<i>Mambo en 2</i>	
2.3.3.4	<i>Mambo cha-cha-cha</i>	
2.3.3.5	<i>Chasse con cambio de peso</i>	
2.3.3.6	<i>Desplantes sencillos-sencillos-dobles</i>	

2.3.4	Bilaterales con Modificaciones	
2.3.4.1	<i>Mambo cha-cha-cha girado</i>	
2.3.4.2	<i>Chasse con cambio de peso y giro</i>	
2.4	Top Música	
2.4.1	Principales	
2.4.1.1	<i>"La nalgadita" Oro solido</i>	
2.4.1.2	<i>"El chicharrón" Merenglass</i>	
2.4.1.3	<i>"El venado" Los cantantes</i>	
2.4.1.4	<i>"La vaca" Merenglass</i>	
2.4.1.5	<i>"El beeper" Oro solido</i>	
2.4.2	Actuales	
2.4.2.1	<i>"Caperucita y el lobo" Amarfis</i>	
2.4.2.2	<i>"La langosta" Amarfis</i>	
2.4.2.3	<i>"Si no te quisiera" Juan Magan & Belinda</i>	
2.4.2.4	<i>"Y si te digo" Fanny Lu con Eddy Herrera</i>	
2.4.2.5	<i>"Viva la vida" Olga Tañon</i>	
2.4.2.6	<i>"Spanish girl" Zona Rica</i>	
2.4.2.7	<i>"Me enamore" Zona Rica</i>	
2.5	Implementos y Ambientalización	
2.5.1	Vestimenta	
2.5.1.1	<i>Ropa Olgada Fluorescente</i>	
2.5.2	Accesorios	
3	Reggaetón	HORAS
3.1	Historia	
3.1.1	Orígenes	
3.1.2	Apogeo	
3.1.3	Influencias & Corrientes	
3.2	Principales exponentes	
3.2.1	Iniciadores	
3.2.1a	<i>Daddy Yankee</i>	
3.2.2	Principales Promotores	
3.2.2.1	<i>Dady Yankee</i>	
3.2.2.2	<i>Nigga</i>	
3.2.2.3	<i>Wisin y Yandel</i>	
3.3	Patrones de movimiento	
3.3.1	Unilaterales	
3.3.1.1	<i>Perreo y Variantes</i>	
3.3.1.2	<i>Hip</i>	
3.3.1.3	<i>Walk perreo</i>	
3.3.1.4	<i>Walk shake</i>	
3.3.1.5	<i>Contorsiones</i>	
3.3.1.6	<i>Slide</i>	
3.3.1.7	<i>Open close</i>	
3.3.1.8	<i>Desplantes</i>	
3.3.1.9	<i>Saltos Laterales</i>	
3.3.1.10	<i>Tembleque</i>	
3.3.1.11	<i>Delfines laterales</i>	
3.3.1.12	<i>Rodilla con medio giro</i>	
3.3.1.13	<i>Patadas Frontales</i>	
3.3.1.14	<i>Hombros</i>	

4.0

3.3.2	Unilaterales con Modificaciones	
3.3.2.1	<i>Perreo Lateral</i>	
3.3.2.2	<i>Perreo frontal</i>	
3.3.2.3	<i>Perreo con contracción</i>	
3.3.2.4	<i>Perreo Desplazado</i>	
3.3.2.5	<i>Hip girado</i>	
3.3.2.6	<i>Desplantes dobles</i>	
3.3.2.7	<i>Salto dobles</i>	
3.3.3	Bilaterales	
3.3.3.1	<i>Hip</i>	
3.3.3.2	<i>Hip girado</i>	
3.3.3.3	<i>Hombros ssd</i>	
3.3.3.4	<i>Doble rodilla con doble giro</i>	
3.3.3.5	<i>Desplantes ssd</i>	
3.4	Top Música	
3.4.1	Principales	
3.4.1.1	<i>"Te quiero" Nigga F Arcangel</i>	
3.4.1.2	<i>"Ella se arrebatata" Pablito Latin Fresh</i>	
3.4.1.3	<i>"La gasolina" Daddy Yankee</i>	
3.4.2	Actuales	
3.4.2.1	<i>"Si necesitas reggaetón dale"</i>	
3.4.2.2	<i>"El Taxi" Osmani García</i>	
3.4.2.3	<i>"Candy" Plan B</i>	
3.4.2.4	<i>"Adrenalina" Pitbull, Ricky Martin y Jennifer López</i>	
3.4	Top Música	
3.4.1	Principales	
3.4.1.1	<i>"Te quiero" Nigga F Arcangel</i>	
3.4.1.2	<i>"Ella se arrebatata" Pablito Latin Fresh</i>	
3.4.1.3	<i>"La gasolina" Daddy Yankee</i>	
3.4.2	Actuales	
3.4.2.1	<i>"Si necesitas reggaetón dale"</i>	
3.4.2.2	<i>"El Taxi" Osmani García</i>	
3.4.2.3	<i>"Candy" Plan B</i>	
3.4.2.4	<i>"Adrenalina" Pitbull, Ricky Martin y Jennifer López</i>	
4	Quebradita	HORAS
4.1	Historia	4.0
4.1.1	Orígenes	
4.1.2	Apogeo	
4.1.3	<i>Influencias & Corrientes</i>	
4.2	Principales exponentes	
4.2.1	Iniciadores	
4.2.1a	<i>Bandas Machos</i>	
4.2.2	Principales Promotores	
4.2.2.1	<i>Banda Maguey</i>	
4.2.2.2	<i>Banda Quisillos</i>	
4.2.2.3	<i>Banda 13</i>	
4.3	Patrones de movimiento	
4.3.1	Unilaterales	
4.3.1.1	<i>Paso Banda</i>	
4.3.1.2	<i>Básico</i>	
4.3.1.3	<i>Básico desplazado</i>	

4.3.1.4	Talones Frente
4.3.1.5	Talones atrás
4.3.1.6	Skie
4.3.1.7	Polka
4.3.1.8	Zapateado
4.3.1.9	Patadas laterales
4.3.1.10	Punta Talos
4.3.1.11	Giros
4.3.1.12	Pose
4.3.1.13	Arrastre frontal
4.3.2	Bilaterales
4.3.2.1	Arrastre lateral en 4, 2 y 1
4.3.2.2	Cruzado en 4, 2 y 1
4.3.2.3	Machete 2 y 1
4.3.2.4	Caderazo
4.3.2.5	Rodillas al aire
4.3.2.6	Rodillas con cadera laterales
4.3.2.7	Triples
4.3.2.8	Espirales con femoral
4.3.2.9	Brinquitos laterales
4.3.2.10	Gacetas
4.3.3	Bilaterales con Modificaciones
4.3.3.1	Machete con giro
4.3.3.2	Rodillas al aire con giro
4.3.3.3	Rodillas con cadera laterales con giro
4.3.3.4	Patadas laterales dobles y ssd
4.3.3.5	Skie ssd y dobles
4.4	Top Música
4.4.1	Principales
4.4.1.1	"La culebra" Banda Machos
4.4.1.2	"Al gato y al ratón" Banda Machos
4.4.1.3	"Zoom Quebradita"
4.4.1.4	"Rodeo Santa Fe"
4.4.1.5	"La quebradora" Banda El recodo
4.4.2	Actuales
4.4.2.1	"Baila meneas y goza"
4.4.2.2	"El currito" Banda El recodo
4.4.2.3	"El zumbidito" MS
4.5	Implementos y Ambientalización
4.5.1	Vestimenta
4.5.1.1	Chaponeras
4.5.1.2	Camisa a cuadros
4.5.1.3	Chaleco
4.5.2	Accesorios
4.5.2.1	Sombrero Vaquero

5	Samba	HORAS
5.1 5.1.1 5.1.2 5.1.3 5.2 5.2.1 5.2.1.1 5.2.1.2 5.2.2 5.2.2.1 5.2.2.2 5.2.2.3 5.2.2.4 5.3 5.3.1 5.3.2 5.3.3 5.4 5.4.1 5.4.1.1 5.4.1.2 5.4.1.3 5.4.1.4 5.4.1.5 5.4.1.6 5.4.1.7 5.4.1.8 5.4.1.9 5.4.1.10 5.4.2 5.4.2.1 5.4.2.2 5.4.2.3 5.4.2.4 5.4.3 5.4.3.1 5.4.3.2 5.4.3.3 5.4.3.4 5.4.3.5 5.4.3.6 5.4.3.7 5.4.4 5.5 5.5.1 5.5.1.1 5.5.1.2 5.5.1.3 5.5.2 5.5.2.1	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores <i>Ponga</i> <i>Mario Almeda</i> Principales Promotores <i>Terra Samba</i> <i>Almir Guineto</i> <i>Jorge Argao</i> <i>Neguioda (Bajia Flor)</i> Estilos de Samba Neo pago de Samba Enredo Samba Reggae Patrones de movimiento Unilaterales <i>Básico</i> <i>Puntas</i> <i>Puntas reversa</i> <i>chasse lateral</i> <i>Cadera</i> <i>Samba</i> <i>Femorales</i> <i>Punta talon</i> <i>Oda Frontal</i> <i>Abro cierre</i> Unilaterales con Modificaciones <i>Básico girado</i> <i>Cadera girada</i> <i>Punta talon doble</i> <i>Oda lateral</i> Bilaterales <i>Tombe</i> <i>Samba tombe</i> <i>Punta talon ssd y en 4</i> <i>Odas 4, 2 y 1</i> <i>Motonetas</i> <i>Salto laterales en 2 y 4</i> <i>Brasileño</i> Bilaterales con Modificaciones Top Música Principales <i>"Sambale"</i> <i>"Magdalena"</i> <i>"Chillando" La goma</i> Actuales <i>"Del Rio"</i>	8.0

5.5.2.2	"EUA" Banda EUA	
5.5.2.3	"Ciosa linda" Banda EUA	
5.5.2.4	"Boa Boa" Chiclete com banana	
5.6	Implementos y Ambientalización	
5.6.1	Vestimenta	
5.6.1.1	Ropas de colores vivos	
5.6.2	Accesorios	
5.6.2.1	Accesorios de cabello con plumas	
6	Cumbia Texana	HORAS
6.1	Historia	8.0
6.1.1	Orígenes	
6.1.2	Apogeo	
6.1.3	Influencias & Corrientes	
6.2	Principales exponentes	
6.2.1	Iniciadores	
6.2.1.1	Eddie Gonzales	
6.2.1.2	Ramo Ayala	
6.2.2	Principales Promotores	
6.2.2.1	Selena	
6.2.2.2	Los hijos del pueblo	
6.3	Patrones de movimiento	
6.3.1	Unilaterales	
6.3.1.1	Básico Texano	
6.3.1.2	Toques al frente	
6.3.1.3	Toques atrás	
6.3.1.4	Pass de bourre	
6.3.1.5	Doble Toque	
6.3.1.6	Balanceo	
6.3.1.7	Twist	
6.3.1.8	Cepillo	
6.3.1.9	Diagonal	
6.3.1.10	Talón Talón Twist	
6.3.1.11	Sombrero	
6.3.2	Unilaterales con Modificaciones	
6.3.2.1	Básico Texano Desplazado	
6.3.2.2	Pass de bourre con giro	
6.3.2.3	Doble Toque con giro	
6.3.2.4	Balanceo Doble	
6.3.2.5	Twist Girado	
6.3.3	Bilaterales	
6.3.3.1	Machete en 4, 2 y 1	
6.3.3.2	Machete con giro	
6.3.3.3	Balanceo	
6.3.3.4	Talones con toque abiertos	
6.3.3.5	Talones con toques abiertos y giro	
6.3.3.6	Femorales Texanos	
6.3.3.7	Femorales Texanos girados	
6.3.3.8	Cumbia Texana	
6.3.3.9	Cumbia Texana con giro	
6.3.4	Bilaterales con Modificaciones	

6.4	Top Música	
6.4.1	Principales	
6.4.1.1	"El botecito" Los hijos del pueblo	
6.4.1.2	"Cumbia loca"	
6.4.1.3	"Cumbia texana" Forajidos	
6.4.2	Actuales	
6.4.2.1	"Toqueteo" Hijos del pueblo	
6.4.2.2	"La caderita"	
6.4.2.3	"La reina de la cumbia"	
7	Cumbia	HORAS
7.1	Historia	
7.1.1	Orígenes	
7.1.2	Apogeo	
7.1.3	Influencias & Corrientes	
7.2	Principales exponentes	
7.2.1	Iniciadores	
7.2.1.1	Sonora Santanera	
7.2.2	Principales Promotores	
7.2.2.1	Margarita "La diosa de la cumbia"	
7.3	Patrones de movimiento	
7.3.1	Unilaterales	
7.3.1.1	Básico cumbia	
7.3.1.2	Cubano	
7.3.1.3	Diagonales	
7.3.1.4	Paso Atrás	
7.3.1.5	Paso al frente	
7.3.1.6	Paso lateral sencillo	
7.3.1.7	Toque cruzo	
7.3.1.8	Toques marcha	
7.3.1.9	Básico de salsa	
7.3.2	Unilaterales con Modificaciones	
7.3.2.1	2 cumbias giro y cumbia	
7.3.2.2	1 cumbia y giro	
7.3.2.3	3 cumbias y un giro	
7.3.2.4	cubano con medio giro	
7.3.2.5	cubano Selena	
7.3.2.6	Diagonal atrás	
7.3.2.7	Diagonal Cruzado	
7.3.2.8	Paso Lateral doble	
7.3.3	Bilaterales	
7.3.3.1	Paso lateral sencillo, sencillo doble	
7.3.3.2	Cruzado	
7.3.3.3	Colombiano	
7.3.3.4	Motoneta	
7.4	Top Música	
7.4.1	Principales	
7.4.1.1	"Saca las maletas" Sonora Dinamita	
7.4.1.2	"La parabólica" Sonora Dinamita	
7.4.1.3	"Que bello" Margarita	
7.4.1.4	"Amor de mis amores" Margarita	
7.4.1.5	"La cadenita" La Sonora Santanera	

8.0

7.4.2	Actuales	
7.4.2.1	"Colegiala" Margarita & Calo	
7.4.2.2	"Escandalo" Sonora Dinamita	
7.4.2.3	"No te metas con mi CuCu" Margarita	
7.4.2.4	"Mil Horas" Mariana Seoane	
7.4.2.5	"Baila esta cumbia" Selena	
8	Salsa	HORAS
8.1	Historia	8.0
8.1.1	Orígenes	
8.1.2	Apogeo	
8.1.3	Influencias & Corrientes	
8.2	Principales exponentes	
8.2.1	Iniciadores	
8.2.1.1	Celia Cruz	
8.2.1.2	Benni More	
8.2.1.3	Pérez Prado	
8.2.1.4	Tito Rodríguez	
8.2.2	Principales Promotores	
8.2.2.1	Mark Antony	
8.2.2.2	Pérez Prado	
8.3	Patrones de movimiento	
8.3.1	Unilaterales	
8.3.1.1	Base	
8.3.1.2	Base Redondeada	
8.3.1.3	Desplantes	
8.3.1.4	Pivotes	
8.3.1.5	Cubano	
8.3.1.6	Toque al frente	
8.3.1.7	Toque atrás	
8.3.1.8	Diagonal	
8.3.1.9	Susie Q	
8.3.1.10	Mambito	
8.3.1.11	Cross over	
8.3.1.12	Ganchos	
8.3.1.13	Ganchos atrás	
8.3.1.14	Mantuno	
8.3.1.15	Paso sencillo	
8.3.1.16	Punta talón	
8.3.2	Unilaterales con Modificaciones	
8.3.2.1	Pivote abierto	
8.3.2.2	Doble pivote	
8.3.2.3	Cubano con medio giro	
8.3.2.4	Cubano Selena	
8.3.2.5	Diagonal cruzado	
8.3.2.6	Diagonal atrás	
8.3.2.7	Cross over sencillo	
8.3.2.8	Ganchos con giro	
8.3.2.9	Montuno girado	
8.3.2.10	Paso doble	
8.3.3	Bilaterales	
8.3.3.1	Doble cubano	

8.3.3.2	<i>Doble susie Q</i>	
8.3.3.3	<i>Bailarina</i>	
8.3.3.4	<i>Paso sencillo, sencillo, doble</i>	
8.3.3.5	<i>Motoneta en 4, 2 y 1</i>	
8.3.3.6	<i>Triptes</i>	
8.3.3.7	<i>Triptes con passe</i>	
8.3.4	Bilaterales con Modificaciones	
8.4	Top Música	
8.4.1	Principales	
8.4.1.1	<i>"Lloraras" Oscar de León</i>	
8.4.1.2	<i>"Te propongo" Gilberto Santa Rosa</i>	
8.4.1.3	<i>"Salsa con coco" Pochi y su Coco</i>	
8.4.1.4	<i>"Si supieras" Willie Gonzales</i>	
8.4.1.5	<i>"Uno dos tres María" Salsa Sonidera</i>	
8.4.1.6	<i>"Así se goza" La Elite e Isidro Infante</i>	
8.4.2	Actuales	
8.4.2.1	<i>"Voy a reír" Marc Anthony</i>	
8.4.2.2	<i>"Aguanile" Marc Anthony</i>	
8.4.2.3	<i>"Migajas de amor" Danny Daniel</i>	
8.4.2.4	<i>"Acuyuye" DLG</i>	
8.4.2.5	<i>"Fiesta en mi pueblo" Silvio Brito</i>	
8.4.2.6	<i>"Carnaval" Selia Cruz</i>	
8.4.2.7	<i>"Sobreviviré" Selia Cruz</i>	
8.5	Implementos y Ambientalización	
8.5.1	Vestimenta	
8.5.1.1	<i>Ropa ajustada con gliter (Para Dama)</i>	
8.5.1.2	<i>Chaleco (Caballeros)</i>	
Horas totales		48 HRS