

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

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

BAILE FITNESS RITMO SEXY 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 SEXY STYLE	
No.	BELLY DANCE	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
B.D.16.1	Historia	4.0	2.0
B.D.16.1.1	Orígenes		
B.D.16.1.2	Apogeo		
B.D.16.1.3	Influencias & Corrientes		
B.D.16.2	Principales Exponentes		
B.D.16.2.1	Samia Gamal		
B.D.16.2.2	Tahia Carioca		
B.D.16.2.3	Neima Akef		
B.D.16.2.4	Jilina		
B.D.16.2.5	Alla Kushnir		
B.D.16.2	Principales Promotores		
B.D.16.2.1	Badia Masbni		
B.D.16.2.2	Taheyya Kaiokka		
B.D.16.2.3	Samia Gamal		
B.D.16.2.4	Naima Akef		
B.D.16.2.5	Fifi Abdou		
B.D.16.2.6	Nagwa Fouad		
B.D.16.3	Patrones de Movimiento		
B.D.16.3.1	Unilateral		
B.D.16.3.1.1	Belly		
B.D.16.3.1.2	Basico Hip drop		
B.D.16.3.1.3	Hagala step		
B.D.16.3.1.4	Hip circles accent		
B.D.16.3.1.5	Maya o		
B.D.16.3.1.6	Egipcio desplazado		
B.D.16.3.1.7	Egipcio Neutro		
B.D.16.3.1.8	Camello		
B.D.16.3.1.9	Serpiente		
B.D.16.3.1.10	Infinito cadera		
B.D.16.3.1.11	Rotación de hombro		
B.D.16.3.1.12	Cleopatra		
B.D.16.3.1.13	Shimmy egipcio		
B.D.16.3.1.14	Shimmy		
B.D.16.3.1.15	Onda del ombligo		
B.D.16.3.1.17	Diamante		
B.D.16.3.1.18	Chasse Frontal/Doble twist		
B.D.16.3.2	Bilaterales		
B.D.16.3.2.1	Mambo /Shimmy hombros		
B.D.16.3.2.2	Belly/Giro		
B.D.16.3.2.3	Bailarinas		
B.D.16.4	Top Musica		
B.D.16.4.1	Principales		
B.D.16.4.1.1	"Belly Dancing" Belly Dance		
B.D.16.4.1.2	"Azizz" Hossam Ramzy		
B.D.16.4.1.3	"Banat al Balad" Zamalek Musician		
B.D.16.4.1.4	"Shik Shak Shok" Hassan Abu El So'oud		
B.D.16.4.1.5	"Accordion Balady" Cairo Orchestra		

B.D.16.4.1.6 "Dance of Samara" Setrak Sarkissian B.D.16.4.2 Actuales B.D.16.4.2.1 "Mejanse" Mohamed Shain B.D.16.4.2.2 "Julia Farid Mejance" Matias Hazrum B.D.16.4.2.3 "Enta Omri" Umm Kulthum B.D.16.4.2.4 "Renny Ya Tabla" Khader A hmad B.D.16.5 Implementos y Ambientalización B.D.16.5.1 Pañuelo o caderin de monedas B.D.16.5.2 Harem pants B.D.16.5.3 Top o Bra bordado B.D.16.5.4 Velo B.D.16.5.5 Alas de Isis B.D.16.5.6 Crótalos B.D.16.5.7 Sable			
No.	SEXY DANCE	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
S.D.13.1 Historia S.D.13.1.1 Orígenes S.D.13.1.2 Apogeo S.D.13.1.3 Influencias & Corrientes S.D.13.2 Principales exponentes S.D.13.2.1 Iniciadores S.D.13.2.1.1 <i>Demmi Moore</i> S.D.13.2.1.2 <i>Carmen Electra</i> S.D.13.2.2 Principales Promotores S.D.13.2.2.1 <i>Rianna</i> S.D.13.2.2.2 <i>Pussy cat dolls</i> S.D.13.2.2.3 <i>Shakira</i> S.D.13.2.2.4 <i>Beyonce</i> S.D.13.3 Patrones de movimiento S.D.13.3.1 Unilaterales S.D.13.3.1.1 <i>Sexy moon</i> S.D.13.3.1.2 <i>Sexy hip</i> S.D.13.3.1.3 <i>Yogurth</i> S.D.13.3.1.4 <i>Delfines</i> S.D.13.3.1.5 <i>Puntas</i> S.D.13.3.1.6 <i>Seduce</i> S.D.13.3.1.7 <i>Giro</i> S.D.13.3.1.8 <i>Go down</i> S.D.13.3.1.9 <i>Sexy open</i> S.D.13.3.1.10 <i>Hush</i> S.D.13.3.1.11 <i>Crazy</i> S.D.13.3.1.12 <i>Touch hip</i> S.D.13.3.1.13 <i>Delfines en retroceso</i> S.D.13.3.1.14 <i>Rodillas sexies</i> S.D.13.3.1.15 <i>Rodillas down</i> S.D.13.3.1.16 <i>Undress</i> S.D.13.3.2 Bilaterales S.D.13.3.2.1 <i>Giros lentos</i> S.D.13.3.2.2 <i>Delfines en 4</i>		4.0	2.0

No.	TWERK	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE
T.14.1	Historia	4.0	2.0
T.14.1.1	Orígenes		
T.14.1.2	Apogeo		
T.14.1.3	Influencias & Corrientes		
T.14.2	Principales exponentes		
T.14.2.1	Iniciadores		
T.14.2.1.1	Miley Cyrus		
T.14.2.1.2	Beyonce		
T.14.2.1.3	Rihanna		
T.14.2.1.4	Wonder Girls		
T.14.2	Principales Promotores		
T.14.2.2.1	Shakira		
T.14.2.2.2	Jennifer Lopez		
T.14.2.2.3	Major lazer		
T.14.2.2.4	Nicki Minaj		
T.14.2.2.5	Miley Cyrus		
T.14.3	Patrones de movimiento		
T.14.3.1	Unilaterales		
T.14.3.1.1	Back		
T.14.3.1.2	Back avanzado		
T.14.3.1.3	Gigolo		
T.14.3.1.4	Twerk Up		
T.14.3.1.5	Twerk		
T.14.3.1.6	Infinity		
T.14.3.1.7	Planchas		
T.14.3.1.8	Rodillas de Lado		
T.14.3.1.9	Sentado		
T.14.3.1.10	Tic Tac		
T.14.3.1.11	Drop Twerk		
T.14.3.1.12	Poping		
T.14.3.1.13	Circulos		
T.14.3.1.14	Mariposa		
T.14.3.1.15	Cuadrado		
T.14.3.2	Toques Laterales		
T.14.3.2.1	Bubble		
T.14.3.2.2	Pendulos		
T.14.3.2.3	Snake		
T.14.3.2.4	Ondas en el suelo		
T.14.3.2.5	Delfin		
T.14.3.2.6	Infinito caminado		
T.14.4	Top Música		
T.14.4.1	Principales		
T.14.4.1.1	"Gatubela" Karol G		
T.14.4.1.2	"LOKERA" Brray		
T.14.4.1.3	"La Falda" Mike Towers		
T.14.4.1.4	"Automatico" Maria Becerra		
T.14.4.1.5	"We can stop" Miley Cyrus		
T.14.4.2	Actuales"		

T.14.4.2.1	KaraHuGak an Zia		
T.14.2.2.2	Phatahan		
T.14.2.2.3	Beast		
T.14.2.2.4	Patrones de movimiento		
T.14.2.2.5	Unilaterales		
T.14.3	Pasotoco		
T.14.3.1	Puntas Flex		
T.14.3.1.1	Slide con retrocesos		
T.14.3.1.2	Cambio de peso		
T.14.3.1.3	Snake		
T.14.3.1.4	Front kick		
T.14.3.1.5	Flecha		
T.14.3.1.6	Pump		
T.14.3.1.7	Cabalgando		
T.14.3.1.8	Cano		
T.14.3.1.9	Front shak		
T.14.3.1.10	Cross walk		
T.14.3.1.11	Cross hip		
T.14.3.1.12	Circulos		
T.14.3.1.13	Pasos Dobles		
T.14.3.1.14	Bilaterales		
T.14.3.1.15	Front back		
T.14.3.2	Desplazo cadera		
T.14.3.2.1	Delfin kick		
T.14.3.2.2	PSY		
T.14.3.2.3	Snake coordinado		
T.14.3.2.4	Top Música		
T.14.3.2.5	Principales		
T.14.3.2.6	"Give it to me" 2-NE1		
T.14.4	"Lovely" Dove		
T.14.4.1	"Jewelry" Box		
T.14.4.1.1	"That" XX		
T.14.4.1.2	"Bad Girl" The good girl		
T.14.4.1.3	Actuales		
T.14.4.1.4	"Gang man Style" PSY		
T.14.4.1.5	"I got a boy" Girls generation		
T.14.4.2	"Sorry sorry" Super Junior		
T.14.4.2.1	"I'm the best" 2-NE1		
T.14.4.2.2	Implementos y Ambientalización		
T.14.4.2.3	Vestimenta		
T.14.4.2.4	Ropa llamativa		
T.14.5	Shorts		
T.14.5.1	Accesorios		
T.14.5.1.1	Sombreros		
T.14.5.1.2	Gorras		
T.14.5.2	Medias		
T.14.5.2.1	Rodilleras		
T.14.5.2.2	Top		
No.	GOGO DANCE	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ONLINE

GG.D.15.1 GG.D.15.1.1 GG.D.15.1.2 GG.D.15.1.3 GG.D.15.2 GG.D.15.2.1 GG.D.15.2.2 GG.D.15.2.3 GG.D.15.2.4 GG.D.15.2.5 GG.D.15.3 GG.D.15.3.1 GG.D.15.3.2 GG.D.15.3.3 GG.D.15.3.4 GG.D.15.3.5 GG.D.15.3.6 GG.D.15.3.7 GG.D.15.3.8 GG.D.15.3.9 GG.D.15.3.10 GG.D.15.3.11 GG.D.15.3.12 GG.D.15.3.13 GG.D.15.3.14 GG.D.15.4 GG.D.15.4.1 GG.D.15.4.2 GG.D.15.4.3 GG.D.15.4.4 GG.D.15.4.5 GG.D.15.5 GG.D.15.5.1 GG.D.15.5.2 GG.D.15.5.3 GG.D.15.5.4	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales Exponentes Tony "Go Go" Charles "Robot" Washington Don "Campellock" Mr Wiggles Principales Promotores (no hay datos) Patrón de Movimiento Step touch Paso toco Paso V Open Close Industrial/bajada Ganchos Cajita envolvente Aducción de piernas+ giro con brazos arriba Patada al frente y atrás Braceo y cruzado de pies Pass d" Bure Vuelta al mundo Giro sexy Caminata Bilateral Kick ball change Triple/pase+ brazos Toque SSD Motoneta Toques laterales/Brazos Top Música "You Little Beauty" Dj Freshly "Gogueva" El candela FT Tony García & Kalil García "El Payaso" Alcyone "Mariguana" DJ Freshly	4.0	2.0
HORAS TOTALES		16.0	8.0