



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

**TEMARIO DE CERTIFICACION EN
BAILE FITNNES**

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.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

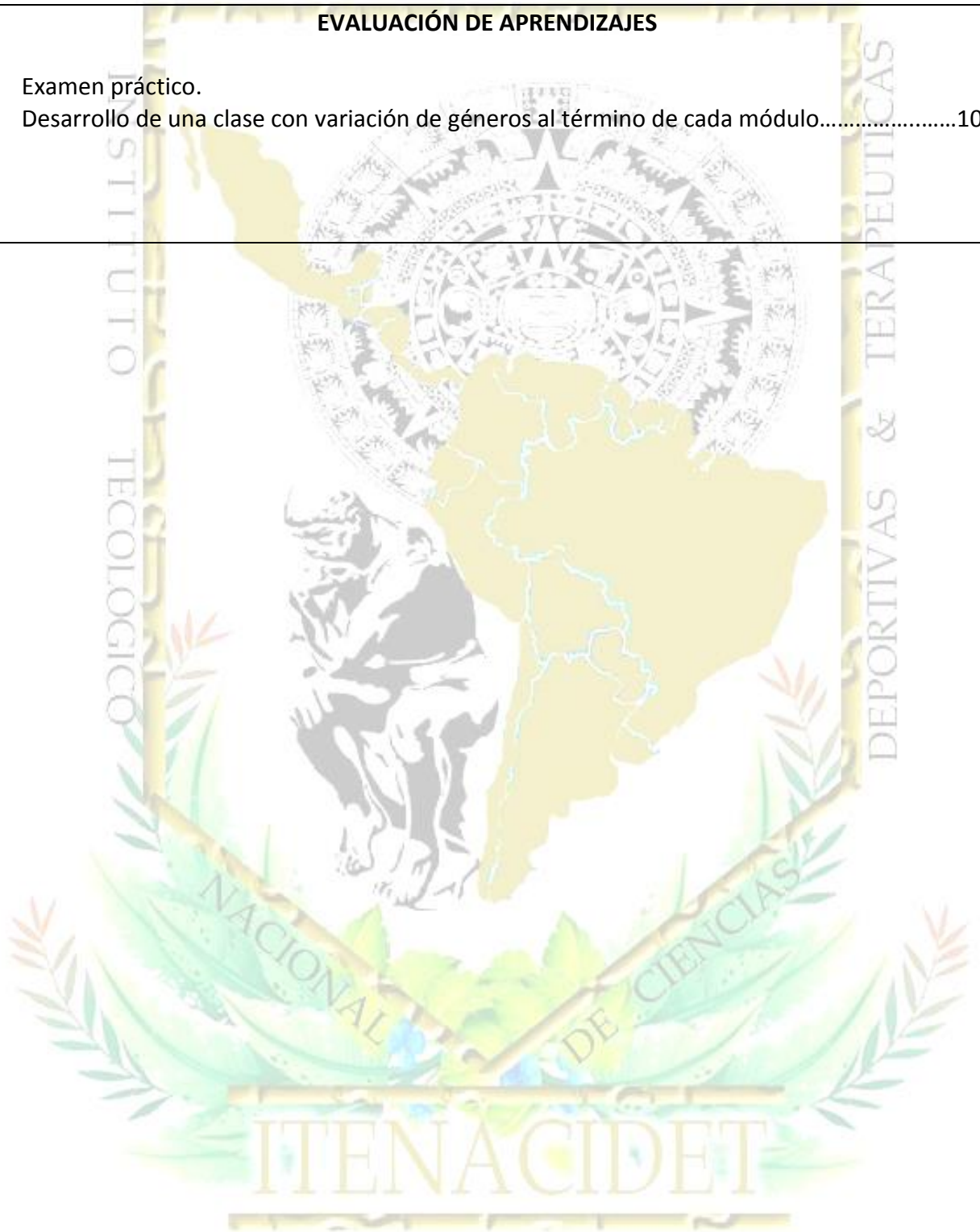
- Identificar y definir los principales conceptos del ámbito del baile en el Fitness.
- Establecer y analizar la técnica correcta de los movimientos de baile de cada género musical aplicado al Fitness.
- Establecer la metodología a seguir para la estructura de una clase de Baile Fitness.

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	
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>	
		4.0

1.3.3.4 1.3.4	<i>Desplantes sencillos-sencillos-dobles</i> Bilaterales con Modificaciones	
2	MERENGUE	HORAS
2.1 2.1.1 2.1.2 2.1.3 2.1.4 2.1.4.1 2.1.4.2 2.1.4.3 2.2 2.2.1 2.2.1.1 2.2.1.2 2.2.2 2.2.2.1 2.2.2.2 2.2.2.3 2.3 2.3.1 2.3.1.1 2.3.1.2 2.3.1.3 2.3.1.4 2.3.1.5 2.3.1.6 2.3.1.7 2.3.1.8 2.3.1.9 2.3.1.10 2.3.1.11 2.3.1.12 2.3.1.13 2.3.2 2.3.2.1 2.3.2.2 2.3.2.3 2.3.2.4 2.3.2.5 2.3.2.6 2.3.2.7 2.3.2.8 2.3.3 2.3.3.1 2.3.3.2 2.3.3.3 2.3.3.4 2.3.3.5 2.3.3.6	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Tipos de Merengue <i>"Perico Ripiao"</i> Merengue Típico Merengue de Orquesta Merengue Digital Principales Exponentes Iniciadores <i>Willie Colon</i> <i>Oro Solido</i> Principales Promotores <i>Olga Tañon</i> <i>Amarfis</i> <i>Zona Rica</i> Patrones de movimiento Unilaterales <i>Básico</i> <i>Flex</i> <i>Twist</i> <i>Rodillas alternadas</i> <i>Paso V</i> <i>Salto con contracción</i> <i>Desplantes</i> <i>Balances con talón</i> <i>Desplazamientos twisted</i> <i>Giro (Vuelta en tu eje)</i> <i>Punta Talón</i> <i>Desplazamientos</i> <i>Kick ball change patada</i> Unilaterales con Modificaciones <i>Flex-Twist</i> <i>Rodillas alternadas con medio giro</i> <i>Rodillas alternadas con giro</i> <i>Paso V cruzado</i> <i>Paso V abierto</i> <i>Salto con contracción laterales</i> <i>Desplantes frontales</i> <i>Desplazamiento con giro</i> Bilaterales <i>Rodillas sencillas-sencillos-dobles</i> <i>Mambo en 4</i> <i>Mambo en 2</i> <i>Mambo cha-cha-cha</i> <i>Chasse con cambio de peso</i> <i>Desplantes sencillos-sencillos-dobles</i>	4.0

<p>2.3.4 2.3.4.1 2.3.4.2 2.4 2.4.1 2.4.1.1 2.4.1.2 2.4.1.3 2.4.1.4 2.4.1.5 2.4.2 2.4.2.1 2.4.2.2 2.4.2.3 2.4.2.4 2.4.2.5 2.4.2.6 2.4.2.7 2.5 2.5.1 2.5.1.1 2.5.2</p>	<p>Bilaterales con Modificaciones <i>Mambo cha-cha-cha girado</i> <i>Chasse con cambio de peso y giro</i> Top Música Principales <i>"La nalgadita" Oro solido</i> <i>"El chicharrón" Merenglass</i> <i>"El venado" Los cantantes</i> <i>"La vaca" Merenglass</i> <i>"El beeper" Oro solido</i> Actuales <i>"Caperucita y el lobo" Amarfis</i> <i>"La langosta" Amarfis</i> <i>"Si no te quisiera" Juan Magan & Belinda</i> <i>"Y si te digo" Fanny Lu con Eddy Herrera</i> <i>"Viva la vida" Olga Tañon</i> <i>"Spanish girl" Zona Rica</i> <i>"Me enamore" Zona Rica</i> Implementos y Ambientalización Vestimenta <i>Ropa Olgada Fluoresente</i> Accesorios</p>	
<p>3</p>	<p>Reggaetón</p>	<p>HORAS</p>
<p>3.1 3.1.1 3.1.2 3.1.3 3.2 3.2.1 3.2.1a 3.2.2 3.2.2.1 3.2.2.2 3.2.2.3 3.3 3.3.1 3.3.1.1 3.3.1.2 3.3.1.3 3.3.1.4 3.3.1.5 3.3.1.6 3.3.1.7 3.3.1.8 3.3.1.9 3.3.1.10 3.3.1.11 3.3.1.12 3.3.1.13 3.3.1.14</p>	<p>Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores <i>Daddy Yankee</i> Principales Promotores <i>Dady Yankee</i> <i>Nigga</i> <i>Wisin y Yandel</i> Patrones de movimiento Unilaterales <i>Perreo y Variantes</i> <i>Hip</i> <i>Walk perreo</i> <i>Walk shake</i> <i>Contorsiones</i> <i>Slide</i> <i>Open close</i> <i>Desplantes</i> <i>Saltos Laterales</i> <i>Tembleque</i> <i>Delfines laterales</i> <i>Rodilla con medio giro</i> <i>Patadas Frontales</i> <i>Hombros</i></p>	<p>4.0</p>

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

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

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	
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 boure	
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 boure 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 ssd	
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	
		8.0

6.4 6.4.1 6.4.1.1 6.4.1.2 6.4.1.3 6.4.2 6.4.2.1 6.4.2.2 6.4.2.3	Top Música Principales <i>"El botecito" Los hijos del pueblo</i> <i>"Cumbia loca"</i> <i>"Cumbia texana" Forajidos</i> Actuales <i>"Toqueteo" Hijos del pueblo</i> <i>"La caderita"</i> <i>"La reina de la cumbia"</i>	
7	Cumbia	HORAS
7.1 7.1.1 7.1.2 7.1.3 7.2 7.2.1 7.2.1.1 7.2.2 7.2.2.1 7.3 7.3.1 7.3.1.1 7.3.1.2 7.3.1.3 7.3.1.4 7.3.1.5 7.3.1.6 7.3.1.7 7.3.1.8 7.3.1.9 7.3.2 7.3.2.1 7.3.2.2 7.3.2.3 7.3.2.4 7.3.2.5 7.3.2.6 7.3.2.7 7.3.2.8 7.3.3 7.3.3.1 7.3.3.2 7.3.3.3 7.3.3.4 7.4 7.4.1 7.4.1.1 7.4.1.2 7.4.1.3 7.4.1.4 7.4.1.5	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores <i>Sonora Santanera</i> Principales Promotores <i>Margarita "La diosa de la cumbia"</i> Patrones de movimiento Unilaterales <i>Básico cumbia</i> <i>Cubano</i> <i>Diagonales</i> <i>Paso Atrás</i> <i>Paso al frente</i> <i>Paso lateral sencillo</i> <i>Toque cruzo</i> <i>Toques marcha</i> <i>Básico de salsa</i> Unilaterales con Modificaciones <i>2 cumbias giro y cumbia</i> <i>1 cumbia y giro</i> <i>3 cumbias y un giro</i> <i>cubano con medio giro</i> <i>cubano Selena</i> <i>Diagonal atrás</i> <i>Diagonal Cruzado</i> <i>Paso Lateral doble</i> Bilaterales <i>Paso lateral sencillo, sencillo doble</i> <i>Cruzado</i> <i>Colombiano</i> <i>Motoneta</i> Top Música Principales <i>"Saca las maletas" Sonora Dinamita</i> <i>"La parabólica" Sonora Dinamita</i> <i>"Que bello" Margarita</i> <i>"Amor de mis amores" Margarita</i> <i>"La cadenita" La Sonora Santanera</i>	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	
8.1.1	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	
		8.0

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>	
Módulo II		
"Dance Style"		
9	Rock & Roll	HORAS
9.1	Historia	4.0
9.1.1	Orígenes	
9.1.2	Apogeo	
9.1.3	Influencias & Corrientes	
9.2	Principales exponentes	
9.2.1	Iniciadores	
9.2.1.1	<i>Bill Aqley</i>	
9.2.1.2	<i>Little Richardas</i>	
9.2.1.3	<i>Elvis Presley</i>	
9.2.2	Principales Promotores	
9.2.2.1	<i>Jhon Lennon</i>	
9.2.2.2	<i>Elvis Presley</i>	
9.2.2.3	<i>Enrique Guzmán</i>	
9.3	Patrones de movimiento	
9.3.1	Unilaterales	
9.3.1.1	<i>Básico</i>	
9.3.1.2	<i>Chasquidos</i>	
9.3.1.3	<i>Twist</i>	
9.3.1.4	<i>Patadas</i>	
9.3.1.5	<i>Rodillas</i>	
9.3.1.6	<i>Jumps</i>	

<p>9.3.1.7 <i>Toques pelvis</i></p> <p>9.3.1.8 <i>Saltitos</i></p> <p>9.3.1.9 <i>Ago go</i></p> <p>9.3.1.10 <i>Abro con contracción</i></p> <p>9.3.1.11 <i>Punta Talón</i></p> <p>9.3.1.12 <i>Swing</i></p> <p>9.3.1.13 <i>Pony</i></p> <p>9.3.1.14 <i>Charlestone</i></p> <p>9.3.2 <i>Unilaterales con Modificaciones</i></p> <p>9.3.2.1 <i>Básico doble</i></p> <p>9.3.2.2 <i>Patadas al frente</i></p> <p>9.3.2.3 <i>Patadas laterales</i></p> <p>9.3.2.4 <i>Patadas combinadas</i></p> <p>9.3.3 <i>Bilaterales</i></p> <p>9.3.3.1 <i>Jivie</i></p> <p>9.3.3.2 <i>Rodillas</i></p> <p>9.3.3.3 <i>Guitarra</i></p> <p>9.3.3.4 <i>Doble Patadas</i></p> <p>9.3.3.5 <i>Punta talón en 8</i></p> <p>9.3.4 <i>Bilaterales con Modificaciones</i></p> <p>9.4 Top Música</p> <p>9.4.1 <i>Principales</i></p> <p>9.4.1.1 <i>"Confidente de secundaria"</i></p> <p>9.4.1.2 <i>"El rock de la cárcel"</i></p> <p>9.4.1.3 <i>"Vuelve primavera"</i></p> <p>9.4.1.4 <i>"Back and Black"</i></p> <p>9.4.1.5 <i>"Rock around the clock"</i></p> <p>9.4.1.6 <i>"Tutty frutty"</i></p> <p>9.4.1.7 <i>"Homes"</i></p> <p>9.5 Implementos y Ambientalización</p> <p>9.5.1 <i>Vestimenta</i></p> <p>9.5.1.1 <i>Leggins</i></p> <p>9.5.1.2 <i>Faldas amponas</i></p> <p>9.5.2 <i>Accesorios</i></p> <p>9.5.2.1 <i>Mascadas</i></p>		
10	Electro & Tribal	HORAS
<p>10.1</p> <p>10.1.1 <i>Orígenes</i></p> <p>10.1.2 <i>Apogeo</i></p> <p>10.1.3 <i>Influencias & Corrientes</i></p> <p>10.2 Principales exponentes</p> <p>10.2.1 <i>Iniciadores</i></p> <p>10.2.1.1 <i>3 Ball</i></p> <p>10.2.1.2 <i>MTY</i></p> <p>10.2.2 <i>Principales Promotores</i></p> <p>10.2.2.1 <i>Erick Rincón</i></p> <p>10.2.2.2 <i>Dj Otto</i></p> <p>10.2.2.3 <i>Dj Shego Beat</i></p> <p>10.3 Patrones de movimiento</p> <p>10.3.1 <i>Unilaterales</i></p> <p>10.3.1.1 <i>Básico</i></p> <p>10.3.1.2 <i>Retroseso</i></p>		4.0

<p>10.3.1.3 Samba lateral</p> <p>10.3.1.4 Abro cruzo</p> <p>10.3.1.5 Zigzag</p> <p>10.3.1.6 Desplantes</p> <p>10.3.1.7 Sentadilla</p> <p>10.3.1.8 Desplante tribal</p> <p>10.3.1.9 Step frontal</p> <p>10.3.1.10 Péndulo</p> <p>10.3.1.11 Femoral touch</p> <p>10.3.1.12 Patadas</p> <p>10.3.1.13 Pivote</p> <p>10.3.2 Bilaterales</p> <p>10.3.2.1 Centro fuera patada</p> <p>10.3.2.2 Triple</p> <p>10.3.2.3 Desplantes dobles</p> <p>10.3.2.4 Desplantes ssd</p> <p>10.3.2.5 Básico ssd</p> <p>10.3.2.6 Básico doble</p> <p>10.3.2.7 Cepillo</p> <p>10.3.2.8 Vuelta atrás</p> <p>10.3.2.9 Motoneta</p> <p>10.4 Top Música</p> <p>10.4.1 Principales</p> <p>10.4.1.1 "Inténtalo" Tribal Monterrey</p> <p>10.4.1.2 "La noche es tuya" Tribal Monterrey</p> <p>10.4.1.3 "Besos al aire" Tribal Monterrey</p> <p>10.4.2 Actuales</p> <p>10.4.2.1 "El Italian" Dj Alan Rosales</p> <p>10.4.2.2 "Pompi cadera" Dj Mouse</p> <p>10.4.2.3 "Experiencia Tribalera" Dj Max</p> <p>10.4.2.4 "El pelón del microfon" Erick Rincón</p> <p>10.5 Implementos y Ambientalización</p> <p>10.5.1 Vestimenta</p> <p>10.5.1.1 Chalecos</p> <p>10.5.1.2 Shorts</p> <p>10.5.2 Accesorios</p> <p>10.5.2.1 Sombrero</p>		
11	Sexy Dance	HORAS
<p>11.1 Historia</p> <p>11.1.1 Orígenes</p> <p>11.1.2 Apogeo</p> <p>11.1.3 Influencias & Corrientes</p> <p>11.2 Principales exponentes</p> <p>11.2.1 Iniciadores</p> <p>11.2.1.1 Demmi Moore</p> <p>11.2.1.2 Carmen Electra</p> <p>11.2.2 Principales Promotores</p> <p>11.2.2.1 Rianna</p> <p>11.2.2.2 Pussy cat dolls</p> <p>11.2.2.3 Shakira</p> <p>11.2.2.4 Beyonce</p> <p>11.3 Patrones de movimiento</p>		4.0

11.3.1 11.3.1.1 11.3.1.2 11.3.1.3 11.3.1.4 11.3.1.5 11.3.1.6 11.3.1.7 11.3.1.8 11.3.1.9 11.3.1.10 11.3.1.11 11.3.1.12 11.3.1.13 11.3.1.14 11.3.1.15 11.3.1.16 11.3.2 11.3.2.1 11.3.2.2	Unilaterales <i>Sexy moon</i> <i>Sexy hip</i> <i>Yogurth</i> <i>Delfines</i> <i>Puntas</i> <i>Seduce</i> <i>Giro</i> <i>Go down</i> <i>Sexy open</i> <i>Hush</i> <i>Crazy</i> <i>Touch hip</i> <i>Delfines en retroceso</i> <i>Rodillas sexies</i> <i>Rodillas down</i> <i>Undress</i> Bilaterales <i>Giros lentos</i> <i>Delfines en 4</i>	
12	K-pop	HORAS
12.1 12.1.1 12.1.2 12.1.3 12.2 12.2.1 12.2.1.1 12.2.1.2 12.2.1.3 12.2.1.4 12.2 12.2.2.1 12.2.2.2 12.2.2.3 12.2.2.4 12.2.2.5 12.3 12.3.1 12.3.1.1 12.3.1.2 12.3.1.3 12.3.1.4 12.3.1.5 12.3.1.6 12.3.1.7 12.3.1.8 12.3.1.9 12.3.1.10 12.3.1.11 12.3.1.12	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores <i>Seo Tai-ji & Boys</i> <i>Duex</i> <i>H.O.T.</i> <i>Wonder Girls</i> Principales Promotores <i>PSY</i> <i>Kara</i> <i>HuGak an Zia</i> <i>Phatahan</i> <i>Beast</i> Patrones de movimiento Unilaterales <i>Pasotoco</i> <i>Puntas Flex</i> <i>Slide con retrocesos</i> <i>Cambio de peso</i> <i>Snake</i> <i>Front kick</i> <i>Flecha</i> <i>Pump</i> <i>Cabalgando</i> <i>Cano</i> <i>Front shak</i> <i>Cross walk</i>	4.0

12.3.1.13	Cross hip
12.3.1.14	Circulos
12.3.1.15	Pasos Dobles
12.3.2	Bilaterales
12.3.2.1	Front back
12.3.2.2	Desplazo cadera
12.3.2.3	Delfin kick
12.3.2.4	PSY
12.3.2.5	Snake coordinado
12.3.2.6	Giros en un pie
12.4	Top Música
12.4.1	Principales
12.4.1.1	"Give it to me" 2-NE1
12.4.1.2	"Lovely" Dove
12.4.1.3	"Jewerly" Box
12.4.1.4	"That" XX
12.4.1.5	"Bad Girl" The good girl
12.4.2	Actuales
12.4.2.1	"Gang man Style" PSY
12.2.2.2	Kara
12.2.2.3	HuGak an Zia
12.2.2.4	Phatahan
12.2.2.5	Beast
12.3	Patrones de movimiento
12.3.1	Unilaterales
12.3.1.1	Pasotoco
12.3.1.2	Puntas Flex
12.3.1.3	Slide con retrocesos
12.3.1.4	Cambio de peso
12.3.1.5	Snake
12.3.1.6	Front kick
12.3.1.7	Flecha
12.3.1.8	Pump
12.3.1.9	Cabalgando
12.3.1.10	Cano
12.3.1.11	Front shak
12.3.1.12	Cross walk
12.3.1.13	Cross hip
12.3.1.14	Circulos
12.3.1.15	Pasos Dobles
12.3.2	Bilaterales
12.3.2.1	Front back
12.3.2.2	Desplazo cadera
12.3.2.3	Delfin kick
12.3.2.4	PSY
12.3.2.5	Snake coordinado
12.3.2.6	Giros en un pie
12.4	Top Música
12.4.1	Principales
12.4.1.1	"Give it to me" 2-NE1
12.4.1.2	"Lovely" Dove
12.4.1.3	"Jewerly" Box

12.4.1.4 12.4.1.5 12.4.2 12.4.2.1 12.4.2.2 12.4.2.3 12.4.2.4 12.5 12.5.1 12.5.1.1 12.5.1.2 12.5.2 12.5.2.1 12.5.2.2	<i>"That" XX</i> <i>"Bad Girl" The good girl</i> Actuales <i>"Gang man Style" PSY</i> <i>"I got a boy" Girls generation</i> <i>"Sorry sorry" Super Junior</i> <i>"I'm the best" 2-NE1</i> Implementos y Ambientalización Vestimenta <i>Ropa llamativa</i> <i>Shorts</i> Accesorios <i>Sombreros</i> <i>Gorras</i>	
13	Shuffle	HORAS
13.1 13.1.1 13.1.2 13.1.3 13.2 13.2.1 13.2.1.1 13.2.1.2 13.2.1.3 13.2.2 13.2.2.1 13.3 13.3.1 13.3.1.1 13.3.1.2 13.3.1.3 13.3.1.4 13.3.1.5 13.3.1.6 13.3.1.7 13.3.1.8 13.3.1.9 13.3.1.10 13.3.1.11 13.3.1.12 13.3.1.13 13.3.1.14 13.3.1.15 13.3.2 13.3.2.1 13.3.2.2 13.3.2.3 13.3.2.4 13.3.2.5 13.4 13.4.1	Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores <i>Acid House</i> <i>Jacking</i> <i>Stepping</i> Principales Promotores <i>LMFAO</i> Patrones de movimiento Unilaterales <i>Basico shuffle</i> <i>Stepping</i> <i>Charlestone</i> <i>Femoral</i> <i>Cepillo</i> <i>Break</i> <i>Quik back</i> <i>Quik front</i> <i>Patada toque</i> <i>Jumps</i> <i>Cepillo</i> <i>Jalo</i> <i>One side shuffle</i> <i>Back walk</i> <i>Shake</i> Bilaterales <i>Steppin Lateral</i> <i>Stepping Girado</i> <i>Rack femoral</i> <i>Side knee</i> <i>Samba</i> Top Música Principales	8.0

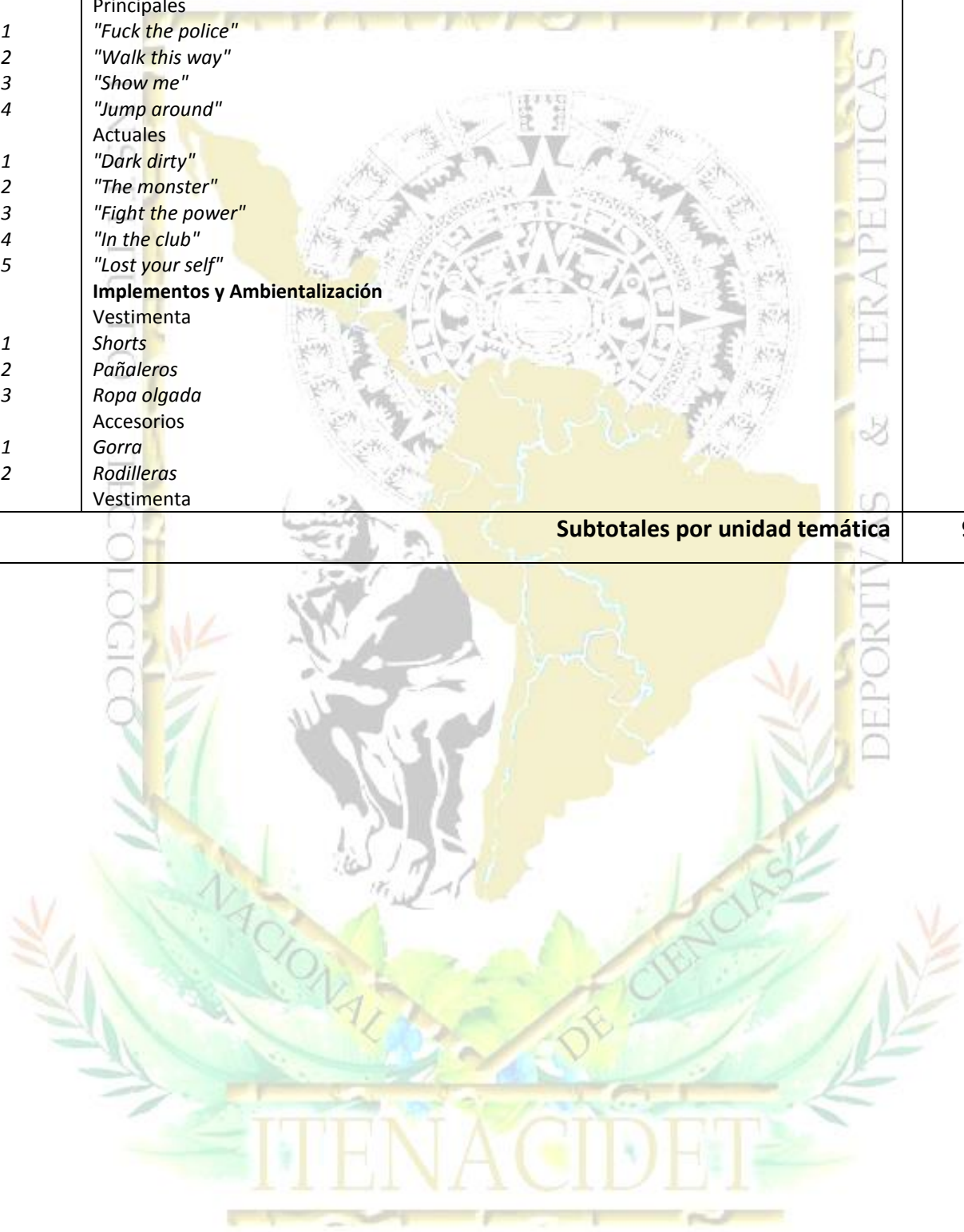
<p>13.4.1.1 13.4.1.2 13.4.1.3 13.4.1.4 13.4.2 13.4.2.1 13.4.2.2 13.4.2.3 13.4.2.4 13.4.2.5 13.5 13.5.1 13.5.1.1 13.5.1.2 13.5.2 13.5.2.1 13.5.2.2</p>	<p>"Zany" The graet Zany show "Tones" The shifterz "Angels and Demons" The Demons "Nice controlers" Instructables Actuales "Party Rock" LMFAO "I Zany" The great Zany show "Paranoic" Simon Say "Docer" Simon Say "Robbins revange" Tonny Robbins Implementos y Ambientalización Vestimenta Chalecos Pañaleros de animal print Accesorios Lentes de colores Muñequeras</p>	
<p>14</p>	<p>Tecktonik</p>	<p>HORAS</p>
<p>14.1 14.1.1 14.1.2 14.1.3 14.2 14.2.1 14.2.1.1 14.2.1.2 14.2.1.3 14.2.1.4 14.2.2 14.2.2.1 14.2.2.2 14.2.2.3 14.2.2.4 14.3 14.3.1 14.3.1.1 14.3.1.2 14.3.1.3 14.3.1.4 14.3.1.5 14.3.1.6 14.3.1.7 14.3.1.8 14.3.1.9 14.3.1.10 14.3.1.11 14.3.1.12 14.3.1.13 14.3.3 14.3.3.1 14.3.3.2</p>	<p>Historia Orígenes Apogeo Influencias & Corrientes Principales exponentes Iniciadores Dj Sexiteck Dj Fontan Dj Fazzie Dj Klass Principales Promotores Jakarta Team Je vase vite Teo Mass Une garcon Patrones de movimiento Unilaterales In and out Step touch Together Olas Regilete Desplazamiento Giro Cross Free loos Flecha Mariposa Envuelve Me peino Bilaterales Aves Confuse</p>	<p>8.0</p>

14.3.3.3	Top	
14.3.3.4	Wild	
14.3.3.5	Back-Back	
14.3.3.6	Two kicks	
14.4	Top Música	
14.4.1	Principales	
14.4.1.1	"Keep it coming"	
14.4.1.2	"Alive"	
14.4.1.3	"Proyect genesis"	
14.4.1.4	"Mondo Teck"	
14.4.1.5	"Party Animal"	
14.4.2	Actuales	
14.4.2.1	"Woops"	
14.4.2.2	"D-magacian"	
14.5	Implementos y Ambientalización	
14.5.1	Vestimenta	
14.5.1.1	Ropa holgada o pañaleros	
14.5.2	Accesorios	
14.5.2.1	Muñequeras	
14.4.2	Actuales	
14.4.2.1	"Woops"	
14.4.2.2	"D-magacian"	
14.5	Implementos y Ambientalización	
14.5.1	Vestimenta	
14.5.1.1	Ropa holgada o pañaleros	
14.5.2	Accesorios	
14.5.2.1	Muñequeras	
15	Disco	HORAS
15.1	Historia	
15.1.1	Orígenes	
15.1.2	Apogeo	
15.1.3	Influencias & Corrientes	
15.2	Principales exponentes	
15.2.1	Iniciadores	
15.2.1.1	Donna Summers	
15.2.1.2	Barry White	
15.2.2	Principales Promotores	
15.2.2.1	The Jackson	
15.2.2.2	Village people	
15.2.2.3	Gloria Gaynor	
15.2.2.4	Bee Gees	
15.3	Patrones de movimiento	
15.3.1	Unilaterales	
15.3.1.1	Disco sencillo	
15.3.1.2	Carro	
15.3.1.3	Slide	
15.3.1.4	Step touch	
15.3.1.5	Yenet	
15.3.1.6	Caminado Jazz	
15.3.1.7	Kick touck	
15.3.1.8	Chasse abierto	
		8.0

15.3.1.9	<i>Pass de boure</i>
15.3.1.10	<i>Pivote</i>
15.3.1.11	<i>Cadera disco brazos arriba</i>
15.3.1.12	<i>Disco sube y bajo</i>
15.3.1.13	<i>Estilo</i>
15.3.1.14	<i>Apunta</i>
15.3.2	Unilaterales con Modificaciones
15.3.2.1	<i>Yenet con giro</i>
15.3.2.2	<i>Pass de boure lento</i>
15.3.2.3	<i>Pass de boure con giro</i>
15.3.3	Bilaterales
15.3.3.12	<i>Disco doble</i>
15.3.3.2	<i>Disco sencillo-sencillo doble</i>
15.3.3.3	<i>Estep touch doble</i>
15.3.3.4	<i>Kick ball change en 4 y en 2</i>
15.3.3.5	<i>Paso 80's</i>
15.3.3.6	<i>Delfines frontales</i>
7.3.3.7	<i>Delfines disco</i>
15.4	Top Música
15.4.1	Principales
15.4.1.1	<i>"Can't take my eyes of you"</i>
15.4.1.2	<i>"I'll survive"</i>
15.4.1.3	<i>"YMCA"</i>
15.4.1.4	<i>"Disco samba"</i>
15.4.1.5	<i>"Born to be alive"</i>
15.4.1.6	<i>"You should be dancing"</i>
15.4.1.7	<i>"It's war"</i>
15.4.1.8	<i>"Grease"</i>
15.4.1.9	<i>"Pueblo funky"</i>
15.5	Implementos y Ambientalización
15.5.1	Vestimenta
15.5.1.1	<i>Calentadores</i>
15.5.1.2	<i>Ropa con glitter</i>
15.5.2	Accesorios
15.5.2.1	<i>Pañuelos</i>
15.3.3.1	<i>Disco doble</i>
15.3.3.2	<i>Disco sencillo-sencillo doble</i>
15.3.3.3	<i>Estep touch doble</i>
15.3.3.4	<i>Kick ball change en 4 y en 2</i>
15.3.3.5	<i>Paso 80's</i>
15.3.3.6	<i>Delfines frontales</i>
15.3.3.7	<i>Delfines disco</i>
15.4	Top Música
15.4.1	Principales
15.4.1.1	<i>"Can't take my eyes of you"</i>
15.4.1.2	<i>"I'll survive"</i>
15.4.1.3	<i>"YMCA"</i>
15.4.1.4	<i>"Disco samba"</i>
15.4.1.5	<i>"Born to be alive"</i>
15.4.1.6	<i>"You should be dancing"</i>
15.4.1.7	<i>"It's war"</i>
15.4.1.8	<i>"Grease"</i>

15.4.1.9	"Pueblo funky"	
15.5	Implementos y Ambientalización	
15.5.1	Vestimenta	
15.5.1.1	Calentadores	
15.5.1.2	Ropa con glitter	
15.5.2	Accesorios	
15.5.2.1	Pañoletas	
15.4.1.6	"You should be dancing"	
15.4.1.7	"It's war"	
15.4.1.8	"Grease"	
15.4.1.9	"Pueblo funky"	
16	Hip-Hop	HORAS
16.1	Historia	
16.1.1	Orígenes	
16.1.2	Apogeo	
16.1.3	Influencias & Corrientes	
16.2	Principales exponentes	
16.2.1	Iniciadores	
16.2.1.1	Kurtis Blow	
16.2.1.2	Beasty Boys	
16.2.1.3	Vico C	
16.2.2	Principales Promotores	
16.2.2.1	Jennifer López	
16.2.2.2	Janet Jackson	
16.2.2.3	Michael Jackson	
16.3	Patrones de movimiento	
16.3.1	Unilaterales	
16.3.1.1	Basico flow	
16.3.1.2	Coordinación abro cierre	
16.3.1.3	Motoneta	
16.3.1.4	Back knee	
16.3.1.5	Slide	
16.3.1.6	Cortando	
16.3.1.7	So	
16.3.1.8	Kicks	
16.3.1.9	Contracción	
16.3.1.10	Puños	
16.3.1.11	Cuadro	
16.3.1.12	Talones	
16.3.1.13	Péndulo	
16.3.1.14	Salto y giro	
16.3.1.15	Patada con cambio de peso	
16.3.1.16	Desplantes	
16.3.1.17	Basket	
16.3.2	Unilaterales con Modificaciones	
16.3.2.1	Kick dobles	
16.3.3	Bilaterales	
16.3.3.1	kicks sencillo sencillo doble	
16.3.3.2	Rodilla con tracción	
16.3.3.3	Desplazo en 3	
16.3.3.4	Cross cross jump	
		8.0

<p>16.4</p> <p>16.4.1</p> <p>16.4.1.1</p> <p>16.4.1.2</p> <p>16.4.1.3</p> <p>16.4.1.4</p> <p>16.4.2</p> <p>16.4.2.1</p> <p>16.4.2.2</p> <p>16.4.2.3</p> <p>16.4.2.4</p> <p>16.4.2.5</p> <p>16.5</p> <p>16.5.1</p> <p>16.5.1.1</p> <p>16.5.1.2</p> <p>16.5.1.3</p> <p>16.5.2</p> <p>16.5.2.1</p> <p>16.5.2.2</p> <p>16.5.1</p>	<p>Top Música</p> <p>Principales</p> <p>"Fuck the police"</p> <p>"Walk this way"</p> <p>"Show me"</p> <p>"Jump around"</p> <p>Actuales</p> <p>"Dark dirty"</p> <p>"The monster"</p> <p>"Fight the power"</p> <p>"In the club"</p> <p>"Lost your self"</p> <p>Implementos y Ambientalización</p> <p>Vestimenta</p> <p>Shorts</p> <p>Pañaleros</p> <p>Ropa olgada</p> <p>Accesorios</p> <p>Gorra</p> <p>Rodilleras</p> <p>Vestimenta</p>	
Subtotales por unidad temática		96.0



Modulo: 17		NOMBRE: Coaching Deportivo
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
17.1 17.1.1 17.1.2 17.1.3 17.1.4 17.1.4.1 17.1.4.1a 17.1.4.1b 17.1.4.1c 17.1.5	Introducción al Coaching deportivo, historia y conceptos ¿Qué es el Coaching? ¿Qué es el "Management"? ¿Qué es el "Engagement"? Introducción e historia del PNL y su aplicación en el coaching. Tipos de aprendizaje en PNL (receptores) <i>Visual</i> <i>Auditivo</i> <i>Kinestésico</i> Introducción al "El arte de la venta"	2.0
17.2 17.2.1 17.2.2 17.2.3 17.2.4 17.2.5	Filosofía y perfil del entrenador Pilares y filosofía del "Ser entrenador". Clasificaciones y perfiles de los Entrenadores. El entrenador y sus fases. Leguaje corporal. El poder de la innovación.	2.0
17.3 17.3.1 17.3.2 17.3.3 17.3.4	Conceptos del Coaching Deportivo El ser "Coach". El arte de la motivación positiva y negativa. El arte de las preguntas direccionadas. Identificación y programación de metas a corto, mediano y largo plazo	2.0
17.4 17.4.1 17.4.2 17.4.3 17.4.4	Clasificación de mercados Deportivos y Fitness. Clasificaciones y perfiles de los "Clientes". Clasificaciones y perfiles de los "Pacientes". Clasificaciones y perfiles de los "Atletas". Principios y protocolos de interacción interpersonal	2.0
17.5 17.5.1 17.5.2 17.5.3 17.5.4	Métodos de aplicación del Coaching Aplicaciones tácticas y técnicas motivacionales Técnicas de programación neurolingüística (PNL) en el coaching deportivo. Aplicaciones tácticas y técnicas del arte de la venta. Manejo de "Éxitos, experiencias y fracasos".	4.0
17.6 17.6.1 17.6.2 17.6.3 17.6.4	Documentación clave para el registro y seguimiento de los mercados El arte de registrar y documentar progresos. (Evidencias) Protocolos de dialogo y entrevista. Estructura y desarrollo de "Feedback". Estructura y desarrollo de "Check up".	4.0
Subtotales por unidad temática		16.0
Horas totales		112.0

