

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Baile Urbano “Hip hop”

¿Por qué bailar?

Beneficios
cognitivos:
memoria y
atención.

Mejora la
creatividad.

Mejora las
interacciones
sociales.

Acrecenta la
coordinación.

¿Qué es el Hip hop?

Es un movimiento cultural urbano que se caracteriza por estar adjunto a expresiones alternativas como el “break dance” o el “graffiti”.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

? ¿Qué habilidades desarrollas con el hip hop?

Es un movimiento cultural urbano que se caracteriza por estar adjunto a expresiones alternativas como el “break dance” o el “graffiti”.

Coordinación

Ritmo

Estabilidad

Control de
movimientos

Agilidad



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

ACTIVIDAD

A continuación, exponemos varios videos donde puedes aprender desde los pasos básicos del hip hop, hasta coreografías más complejas.

Te sugerimos elegir un espacio de tu hogar donde puedas realizar estas destrezas; y si gustas, puedes invitar a alguien que viva contigo.

Movimiento	Video
Básicas	https://www.youtube.com/watch?v=V3RTIzd6rm4
	https://www.youtube.com/watch?v=UflyAomQe08
	https://www.youtube.com/watch?v=xmPx7XUVjGM
Coreografías	https://www.youtube.com/watch?v=USGYRVRwDeY
	https://www.youtube.com/watch?v=VpNodNUIb9w
	https://www.youtube.com/watch?v=Ano7jMfH-1s

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

? ¿Qué rol juega el control de los movimientos para la ejecución del baile?

? ¿Qué habilidad consideras necesaria para la práctica del hip hop?

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA1** Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
 - Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
 - Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
 - Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
 - Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, hockey, entre otros).
 - Una danza (folclórica, popular, entre otras).

• Referencias

Orozco, G. y Gil, K. (2018). Beneficios cognitivos cerebrales de la práctica de la danza. Ciencia & Futuro, 8(3), 142-160.

