

#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE

Educação Física

Ensino Médio

3º SÉRIE

Identificar os diferentes estilos de street dance.

Criar e nomear movimentos de street dance.



STREET DANCE

Mesclando movimentos coordenados e harmoniosos, o Street Dance (dança de rua) é uma atividade que teve sua origem nos guetos americanos na década de 30 e ganhou notoriedade com a explosão do movimento funk, principalmente graças às danças do cantor James Brown. Nos anos 80, o ritmo já havia conquistado todo o mundo e era um verdadeiro fenômeno, apresentando músicas de batidas forte como principal característica.



O Street Dance trabalha coordenação, equilíbrio e ritmo, desenvolvendo a expressão corporal e conscientização de equipe, o que a torna desafiadora para os praticantes.

No Street Dance, movimentos básicos, naturais, como andar, saltar são plenamente explorados, assim como movimentos mais complexos, como o contratempo, a combinação braço e perna, movimentos finos de quadril, de corpo tipo onda, e ombro com deslocamento.

Trata-se de uma dança de rua que mistura estilo e realidade gestual, com movimentos coordenados e harmoniosos, fazendo do corpo uma forma de comunicação.



No Brasil o Street Dance foi introduzido nas academias acompanhando o crescimento das ginásticas aeróbicas. Desde então, influências internacionais e regionais deram origem a vários estilos de aula, como o locking, o popping, o hip-hop, o charming, o funk carioca, o breaking, o freestyle e outros.

Muitos são os benefícios da prática da dança de rua como atividade física, já que é composta de movimentos intensos, ágeis e sincronizados, e trabalha simultaneamente os membros superiores, inferiores, glúteos, sendo possível, inclusive, criar um excelente condicionamento físico e alta resistência. Por se tratar de uma modalidade que exige uma rápida resposta dos movimentos corporais, o street dance também é uma excelente forma para quem quer perder peso de forma rápida e eficiente, podendo chegar a gastar cerca de 600 calorias por aula. Além disso, a dança de rua previne contra dores na musculatura, auxilia na manutenção da postura, melhora a circulação e melhora a capacidade de concentração.



Responda

1. Onde surgiu o Street Dance?

2. Quais são os benefícios da prática do Street Dance?





*Se possível registre seu
treino!*



Prefeitura de
TAUBATÉ

BONS ESTUDOS!

***PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO***

***EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino
eppdeed@gmail.com***