

# ¡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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V3RTIzd6rm4">https://www.youtube.com/watch?v=V3RTIzd6rm4</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UflyAomQe08">https://www.youtube.com/watch?v=UflyAomQe08</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xmPx7XUVjGM">https://www.youtube.com/watch?v=xmPx7XUVjGM</a>
Coreografías	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=USGYRVRwDeY">https://www.youtube.com/watch?v=USGYRVRwDeY</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VpNodNUIb9w">https://www.youtube.com/watch?v=VpNodNUIb9w</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ano7jMfH-1s">https://www.youtube.com/watch?v=Ano7jMfH-1s</a>

# ¡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.

