

PROGRAMACIÓ HIP-HOP

Descripció de l'activitat

La pràctica esportiva de les dances en general i més concretament el hip-hop és una de les activitats més beneficioses pels infants de totes les edats. El hip-hop es tracta d'una modalitat de ball que combina diversos estils com poden ser el break dance, el jazz rock, el funky o el mateix hip-hop. És tracta d'una activitat molt dinàmica ja que requereix molta energia i pot ser practicada des de ben petits/es.

Objectius

Generals

El nostre objectiu principal en l'activitat del hip-hop és que l'alumne compregui i experimenti la disciplina del moviment com a eina expressiva. Això donarà la perspectiva i l'estructura necessària a l'hora de realitzar les coreografies ja sigui per improvisació o per preparació prèvia.

Específics

- Treballar la consciència per part de l'alumne dels pilars fonamentals que comprenen qualsevol moviment.
- Suscitar la capacitat creativa de l'alumne i la busqueda de la seva forma d'intre de la tècnica pròpia del hip-hop.
- Adquirir les eines necessàries pel treball en equip d'intre del món de la dança i tot el que això implica.
- Aprendre i comprendre els diferents estils de ball que comprenen el hip-hop.
- Aprendre les habilitats tècniques bàsiques del hip-hop així com la coordinació i transicions entre les mateixes.

- Millorar les capacitats físiques bàsiques com la força, la velocitat (de reacció) i la flexibilitat.
- Treballar la creativitat.
- Desenvolupar el sentit del ritme.

Continguts

- Principis bàsics de la dansa.
- Treball de l'expressió corporal.
- Treball dels 5 pilars bàsics: Cos, acció, espai, temps i energia.
- Treball en equip.
- Danses diverses, funky, jazz, break dance etc.
- Preparació psicològica i gestió de les emocions.
- Treball de transicions.
- Creació de coreografies

Hem de tenir present que l'objectiu principal de tota activitat extraescolar és la **diversió** de l'infant mentre aprèn una activitat concreta.