

Educación Artística: Danza

Actividad para 3er año de Educación Secundaria

RAYUELA HIP HOP

Contenidos: El movimiento en el espacio y en el tiempo - Estilos de danza: danzas populares urbanas.

Materiales:

- Piso de cemento o cerámico
- Tizas, preferentemente de 2 colores diferentes.



Actividades:

1. Dibuja en el piso un rectángulo de 4 x 3 metros. Luego marca líneas que lo dividan formando un damero de 12 pequeños rectángulos. Dibuja adentro de cada uno, un pie o una mano, alternándolos como gustes. Puedes guiarte de la imagen.



2. Acompañado por la música que elijas, practica los siguientes pasos básicos de hip-hop hasta que te salgan de manera fluida.

PASO N° 1: “UN PIE Y EL OTRO”

Posición inicial: de pie, un pie al lado del otro, con una pequeña separación.

1° tiempo: punta de pie derecho cruza por delante del izquierdo y pica en el piso, mientras ambos brazos abren hacia los costados.

2° tiempo: pie derecho vuelve a la posición inicial, mientras los brazos cruzan por delante del cuerpo.

3° tiempo: punta de pie izquierdo cruza por delante del derecho y pica en el piso, mientras ambos brazos abren hacia los costados.

4° tiempo: pie izquierdo vuelve a la posición inicial, mientras ambos brazos cruzan por delante del cuerpo.

5° al 8° tiempo: Repite secuencia completa.



PASO N° 2: “SALTO CON 2 PIES”

Posición inicial: de pie, un pie al lado del otro, con una pequeña separación.

1° tiempo: salto con los dos pies desplazando el cuerpo hacia la derecha y caigo con dos pies. Brazos acompañan el salto.

2° tiempo: salto con los dos pies desplazando el cuerpo hacia la izquierda y caigo con dos pies. Brazos acompañan el salto.

3° tiempo: repite el salto hacia la derecha.

4° tiempo: Me quedo en el lugar sin saltar, marcando el tiempo solo con una flexión de piernas mientras realizo un gesto con brazos, a elección (por ejemplo: brazos cruzados o gesto de mano como hablando por teléfono).



5° al 7° tiempo: Repite secuencia completa con la siguiente variante: en vez de saltar hacia el costado lo hago llevando, alternadamente, un pie adelante y el otro atrás.

8° tiempo: preparo la posición inicial del PASO N° 3

PASO N° 3: “SALTO EN NIVEL BAJO”

Posición inicial: en cuclillas, con mano derecha apoyada atrás, en el piso.

1° tiempo: pierna derecha se extiende apoyando el pie adelante.

2° tiempo: cambio de apoyos de pies: la pierna que estaba extendida se flexiona y la que estaba flexionada se extiende.

3° al 7° tiempo: Los pies van alternando con cada salto.

8° tiempo: preparo la posición inicial del PASO N° 4.

PASO N° 4: “CRUZO Y DESCRUZO”

Posición inicial: cuadrúpeda alta (mirando al piso, apoyo solo 2 manos y 2 pies).

1° tiempo: manteniendo el apoyo de manos, salto con 2 pies y caigo con pies cruzados, el derecho por delante.

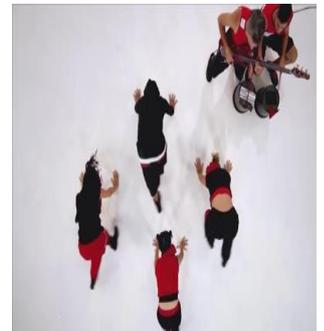
2° tiempo: vuelvo a posición inicial.

3° tiempo: manteniendo el apoyo de manos, salto con 2 pies y caigo con pies cruzados, el izquierdo por delante.

4° tiempo: vuelvo a posición inicial.

5° y 6° tiempo: Repito la secuencia completa haciéndola el doble de rápido (harás 2 movimientos en cada tiempo).

7° y 8° tiempo: Pose final en nivel bajo. Date vueltas mirando al público y realiza una pose.



3. Practica la secuencia completa, uniendo los diferentes pasos que aprendiste.

4. Realiza la secuencia completa ahora en la rayuela, procurando apoyar pies o manos, según lo indique el dibujo del recuadro.

5. Ahora, puedes crear tus propios pasos de HIP HOP. También invitar a tus hermanos y hacer un desafío, entrando a la rayuela por turno. A BAILAR!!!



En este link puedes ver el juego y aprender algunos pasos.

<https://www.youtube.com/watch?v=zWhlmwAjAc4>

Sugerencias de música en el siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=INETZIBL1RE>