

## **Benefícios do Street Dance**

### **Educação Física**

Enviado por: [\\_marcelocosta@seed.pr.gov.br](mailto:_marcelocosta@seed.pr.gov.br)

Postado em: 29/04/2013

Por Portal da Educação Física O Street Dance é dividido em categorias, sendo elas: Locking, Brooklyn Rock (Up Rocking), Popping, Boogaloo, B-Boying ou B-Girling (Breaking) e Freestyle. Através de movimentos intensos, ágeis e sincronizados, que trabalham simultaneamente as pernas, braços, ombros e cabeça é possível criar um bom condicionamento físico e resistência. Porém, essas não são apenas as vantagens da dança de rua, dependendo da intensidade e do organismo, o aluno pode queimar em média de 300 a 600 calorias em 1 hora de aula. Para Anselmo, o Street Dance é um desafio, tanto para o aluno quanto para o professor, e é capaz de promover vários benefícios corporais e comportamentais. “O Street Dance trabalha algumas habilidades motoras, como a coordenação, equilíbrio e ritmo. Além de desenvolver expressão corporal e conscientização de equipe”, explica o professor, afirmando que “o Street Dance é uma aula desafiadora. Você supera você mesmo. Você supera os seus limites”. Este conteúdo foi acessado em 29/04/2013 - Portal da Educação Física. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.