

**7º**  
**ANO**

**Educação Física**

**MATERIAL  
DIGITAL**

# Os quatro estilos do street dance

**2º bimestre**  
**Aula 1**

**Ensino Fundamental:**  
**Anos Finais**



**GOVERNO DO ESTADO  
DE SÃO PAULO**

## Conteúdos

- O movimento hip-hop: street dance;
- Os quatro estilos do street-dance: breaking, locking, popping e freestyle.

## Objetivos

- Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança;
- Conhecer o movimento hip-hop: street dance;
- Reconhecer e distinguir os quatro estilos do street dance: breaking, locking, popping e freestyle.

# Relembre

4 minutos

Link para vídeo



VIREM E CONVERSEM



4 minutos

## O universo da dança

A dança é uma forma de expressão do corpo por meio de gestos e movimentos ritmados.

Assista ao vídeo e responda:

1. Qual é esse estilo de dança?
2. O que você se recorda sobre esse estilo?

## Coreografia em grupo



Grupo de dança realizando uma coreografia.

NATARAJA ACADEMY. Def cut – Come on: Bboy Track Choreography.  
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Epniofwm7Yg>. Acesso em: 22 dez. 2025.

## Foco no conteúdo



Foto de uma coreografia de street dance.


© Getty Images

 2 minutos

## O Street Dance

Neste bimestre, vamos conhecer e estudar sobre as danças urbanas, mais especificamente sobre o street dance!

Você já ouviu falar sobre **street dance** ou **danças urbanas**?

 **COM SUAS PALAVRAS**

Continua



## Foco no conteúdo

5 minutos

Link para vídeo



# O Street Dance

5 minutos



Street Dance



Dança urbana

Tem suas raízes na cultura urbana dos Estados Unidos, especificamente em Nova York, durante as décadas de 1930 e 1940.

O *Street Dance* recebeu influência de danças de origem africana e do sapateado clássico.

Produzido pela SEDUC-SP com imagem © Getty Images

## O que é o street dance?



Vídeo falando sobre as danças urbanas e o street dance.

APRENDI LÁ. Danças urbanas – street dance – o que são? Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Y3GFgGQsfJ4>. Acesso em: 22 dez. 2025.

Continua



## Características das danças urbanas

Movimentos fortes, rápidos e sincronizados

Uso do corpo inteiro na movimentação

Movimentos rápidos, simétricos e assimétricos

Exploração e experimentação de novos ritmos e sons

Ênfase na criatividade e improvisação

Adaptação constante a novas tendências

Músicas com batida forte

Vestimentas informais e disruptivas

As **danças urbanas** abrangem as práticas corporais que surgiram nas periferias de bairros e/ou cidades em conflitos de ideias e choque cultural de grupos, a partir de lutas e protestos.

O **Street Dance** não é um único estilo de dança, mas um termo que engloba vários estilos.

Apesar de Street em português significar “rua”, para os estadunidenses não tem exatamente essa conotação, porque, neste caso, Street Dance significa “dança urbana do povo”. Não quer dizer exatamente que ela foi inventada ou dançada nas ruas.



Artista produzindo um grafite.

© Getty Images

## A arte urbana e o movimento hip-hop

As danças urbanas estão inseridas no que chamamos de **arte urbana**.

A arte urbana é **o conjunto de expressões artísticas** que surgem e se desenvolvem em ambientes urbanos. Ela reflete a vida cotidiana das pessoas, sendo, muitas vezes, ligada à juventude e aos espaços públicos, como ruas, praças e centros culturais.



A imagem apresenta um b-boy dançando e um grafite na parede.

© Getty Images

## O movimento Hip-Hop

- O Street Dance faz parte do movimento Hip-Hop e está intimamente ligado à cultura urbana;
- Assim como todo o movimento Hip-Hop, o Street Dance reflete valores como resistência e autoexpressão;
- O Hip-Hop impacta a moda e o comportamento social de jovens em todo o mundo.

**Destaque**



Entre os estilos de dança do movimento Hip-Hop, temos o Street Dance (“dança de rua”), frequentemente usado para apresentar os diversos estilos da dança. São eles: *locking*, *popping*, *freestyle*, *breaking*, *house dance*, *krump*, *funk* etc.



## Assinale a alternativa correta



O que é correto afirmar sobre o movimento Hip-Hop?

**O movimento leva esse nome porque está mais ligado ao estilo musical hip-hop.**

**O movimento é composto pelas expressões artísticas da dança, da música e da arte.**



## Assinale a alternativa correta



O que é correto afirmar sobre o movimento Hip-Hop?



O movimento leva esse nome porque está mais ligado ao estilo musical hip-hop.

O movimento é composto pelas expressões artísticas da dança, da música e da arte.



# Os quatro estilos mais famosos do Street Dance



**Breaking**

Envolve giros, saltos e acrobacias.



**Locking**

Movimentos rápidos, amplos e firmes, com a técnica de congelar abruptamente o fluxo do corpo.



**Freestyle**

É caracterizado pelo improvisado.



**Popping**

Movimentos rápidos de contração e relaxamento muscular, que causam um "pop" (batida) no corpo de quem dança.

**Os quatro estilos mais famosos do Street Dance**



## Foco no conteúdo

Link para vídeo



3 minutos



O *breaking* esteve presente no quadro de modalidades olímpicas de 2024, em Paris, como uma estratégia para atrair o público jovem. Porém, a modalidade não estará presente nas próximas Olimpíadas (2028).

---

OLYMPICS. Women's breaking final | Paris champions. Disponível em:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Id5ygnvN99k>. Acesso em: 02 jan. 2026.



Pessoas dançando street dance.

© Getty Images

 3 minutos

## Os estilos do street dance

Além desses, existem **variações e fusões** criadas a partir de influências locais, músicas diferentes e experiências pessoais dos dançarinos e dançarinas. Por isso, mais do que um conjunto fechado de estilos, o street dance deve ser entendido como um **campo amplo de danças urbanas**, marcado pela constante transformação que o street dance sofre.

Continua





Demonstração de diferentes estilos de dança que fazem parte do street dance.

---

BUZZFEEDVIDEO. The 5 street dance styles everyone should know about. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HBzAJ3eWXjk>. Acesso em: 22 dez. 2025.

# Os benefícios do Street Dance para a saúde física e mental

## Saúde física

- Melhora da resistência cardiovascular;
- Aumento da força muscular;
- Aumento da flexibilidade e coordenação motora;
- Fortalecimento dos ossos;
- Perda de gordura corporal;
- Melhora da postura e do equilíbrio.

## Saúde mental

- Redução do estresse e da ansiedade;
- Melhora da autoestima e da autoconfiança;
- Melhora da criatividade e da expressão emocional;
- Aumento do foco e da disciplina;
- Sensação de bem-estar e de prazer.



## Vamos apreciar!

Agora que já conhecemos um pouco sobre os estilos de Street Dance: *Breaking*, *Locking*, *Popping* e *Freestyle*, que tal experimentar na prática?

Mas antes, acompanhe a sugestão de vídeo com um exemplo de coreografia de danças urbanas, a fim de inspirar vocês para as próximas aulas.

STUDIO DE DANÇA  
ALLAN BACK.  
WeekenDance Festival |  
Danças urbanas  
avançado |  
@studio.allanback.  
Disponível em:  
[https://www.youtube.com/  
watch?v=BppLUCeLa\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=BppLUCeLa_U).  
Acesso em: 2 jan. 2026.

# Encerramento

6 minutos



Jovens praticando dança urbana.

© Getty Images



## COM SUAS PALAVRAS

1. Como o Street Dance pode auxiliar na melhora da saúde física e mental dos jovens?
2. Como o Street Dance pode ser introduzido na escola?

## Referências

LEMOV, Doug. **Aula nota 10 3.0**: 63 técnicas para melhorar a gestão da sala de aula / Doug Lemov; tradução: Daniel Vieira, Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Fausta Camargo, Thuinie Daros. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2023.

ROSENSHINE, B. “Principles of instruction: research-based strategies that all teachers should know”. In: **American Educator**, v. 36, n. 1, Washington, 2012. p. 12-19. Disponível em: <https://www.aft.org/ae/spring2012>. Acesso em: 22 dez. 2025.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. **Currículo Paulista**: etapa Anos Finais, 2019. Disponível em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/2019/09/curriculo-paulista-26-07.pdf>. Acesso em: 22 dez. 2025.

Identidade visual: imagens © Getty Images

**Para professores**

## Slide 2



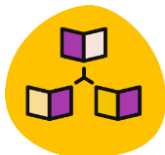
**Habilidade:** (EF07EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).

(EF07EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a elas por diferentes grupos sociais.

## Slide 3



**Tempo:** 4 minutos.



**Dinâmica de condução:** para iniciar esta sequência didática, é proposta como abertura a seção “Relembre”, que faz uma conexão com o tema do hip-hop que foi trabalhado no 2º bimestre do 6º ano. Para seu desenvolvimento, inicie a aula exibindo o vídeo indicado. Em seguida, faça a leitura do slide que conta com perguntas disparadoras a fim de levantar o que os estudantes se recordam desse estilo de dança. A partir das perguntas, conduza uma conversa com o grupo e proponha que os estudantes conversem entre si sobre como foi o desenvolvimento dessa temática no ano anterior e da elaboração das coreografias.

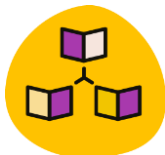


**Expectativas de respostas:** é possível que alguns estudantes se recordem dessa temática e outros não. É esperado, de quem se recordar, que palavras como hip-hop, break, break-dance, breaking, entre outras, apareçam nas respostas, e que o processo coreográfico também seja apontado. Use este momento para verificar quais são os elementos constitutivos da dança que foram fixados pelos estudantes, além de ser possível analisar quais lembranças (positivas e negativas) serão sinalizadas pelo grupo.

## Slides 4 e 5



**Tempo:** 7 minutos.

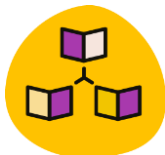


**Dinâmica de condução:** para iniciar o conteúdo principal da aula, o street dance, inicie fazendo a leitura do slide 4, que propõe uma pergunta aos estudantes, para levantar se sabem e o que sabem de danças urbanas e de street dance. Neste momento, não é necessário que respostas corretas sejam ditas, uma vez que este momento é apenas para apontar conhecimentos prévios sobre o assunto. Em seguida, faça a leitura do slide 5, que fala de street dance como parte das danças urbanas. Para que os estudantes saibam mais sobre o street dance, depois da leitura, exiba o vídeo indicado no slide. Tanto o vídeo quanto a sequência de slides aprofundarão os estilos de dança que fazem parte do street dance.

## Slides 6 a 8



**Tempo:** 9 minutos.

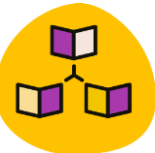


**Dinâmica de condução:** para contextualizar o street dance, é importante falar sobre a arte urbana e o Movimento Hip-Hop. Os slides 6, 7 e 8 abrem um parêntese na temática das danças e apontam o contexto urbano em que estão inseridas. Faça essa conexão entre esses assuntos realizando a leitura dos slides propostos.

## Slides 11 a 14



**Tempo:** 11 minutos.



**Dinâmica de condução:** neste momento, o conteúdo tem como foco principal os quatro principais estilos de dança que fazem parte do street dance. Para iniciar esse assunto, faça a leitura do slide 11, que apresenta e define esses quatro estilos. Ao final da leitura, diga aos estudantes que não é possível listar todos os estilos de forma definitiva porque o street dance é uma **manifestação cultural viva**, que está em constante transformação, em que novos estilos surgem, outros se misturam e alguns ganham nomes diferentes dependendo do país, da época ou da comunidade. Siga para o vídeo do slide 12, que mostra que o *breaking* esteve presente no quadro de modalidades olímpicas de 2024, em Paris, como uma estratégia para atrair o público jovem, porém, a modalidade não estará presente nas próximas Olimpíadas (2028). No slide 13 reforce a variedade de estilos do street dance. Por fim, o slide 14 conta com um vídeo demonstrativo dessas danças, em que é possível observar as diferenças desses estilos de dança de maneira prática e visual.



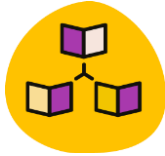
**Aprofundamento:** para saber mais sobre as diferenças entre os estilos de dança que serão abordados nesta e nas aulas práticas, assista ao vídeo: TRÍADE ESCOLA DE ARTE. Danças urbanas – estilos – locking, popping, breaking. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=dJ5yUvWTbw4>. Acesso em: 06 jan. 2026.

## Slides 15 e 16



**Tempo:** 10 minutos.

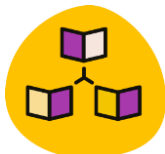


**Dinâmica de condução:** a seção “Na prática” inicia no slide 15 e aborda os benefícios do Street Dance para a saúde física e mental. Já o slide 16 traz um vídeo a fim de apreciar uma coreografia de danças urbanas utilizando músicas nacionais, e serve como inspiração para as aulas práticas.

## Slide 17



**Tempo:** 6 minutos.



**Dinâmica de condução:** para finalizar a aula, use a seção “Encerramento” para promover um debate com a turma toda reunida a fim de responder às questões apresentadas no slide. Solicite que os estudantes que quiserem participar levantem sua mão. Chame um estudante por vez para falar com a turma. Incentive-os a praticar a escuta ativa e respeitar a vez de seus colegas falarem.



**Expectativas de respostas:** espera-se que os estudantes cite os benefícios do Street Dance, como a melhora de capacidades físicas como: força, resistência, agilidade, flexibilidade, velocidade, coordenação motora e equilíbrio, assim como benefícios mentais: redução da ansiedade e depressão e aumento do foco etc. Espera-se também que comentem que pode ser adaptado e praticado durante as aulas de Educação Física.



**Aprofundamento:** proporcione um momento para que os estudantes façam comentários adicionais e compartilhem dúvidas.



**GOVERNO DO ESTADO  
DE SÃO PAULO**