



COLÉGIO DOM BARRETO
Autorização: Portaria Ministerial de 08/04/53 do Ministério de Educação e Saúde e
Ato n° 1449 de 20/10/53 do Departamento de Educação.
Reconhecimento: Portaria CEI de 02 publicado no DOE de 03/12/80
Avenida Saudade, 705 - Ponte Preta - Campinas - SP - CEP 13041-670
Fones (0 xx19) 3232-4366 ou (0xx19) 3232-4796 Fax (0xx19) 3234-6696
Site: www.colegiodombarreto.com.br - E-mail: secretaria@colegiodombarreto.com.br
Mantenedora: Colégio Dom Barreto
C.N.P.J. 46.030.789/0001-24
Etapas da Educação Básica: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio

ATIVIDADE FÍSICA E VESTIBULAR

A atividade física tem assumido um papel cada vez mais importante em nossa sociedade. Cresce a cada dia o número de indivíduos que se matriculam em academias em busca de benefícios para a saúde, melhora do condicionamento físico, combate ao estresse e também para diminuir as gordurinhas e aumentar os músculos. Mas, e para o aluno de terceiro ano, qual seria a atividade física mais adequada? Qual o melhor horário do dia para realizá-la? Qual a frequência semanal necessária para adquirir os benefícios?

A grande quantidade de conhecimentos diários transmitidos pelos professores, resultando numa alta carga horária de estudos para poder assimilá-los acaba gerando estresse, nem sempre fácil de administrar.

Apesar de considerarmos esse processo como parte de um aprendizado para toda a vida, pois, no mercado de trabalho, sempre haverá cobrança e competição, a atividade física pode atuar como agente atenuante desse estresse.

Quando analisamos os resultados preliminares de estudos sobre estresse, ansiedade e depressão, observamos que o exercício físico promove a liberação de endorfinas, que são substâncias produzidas pelo corpo que melhoram o humor e aliviam a dor, reduzindo os níveis de cortisol sanguíneo, um tipo de hormônio produzido por nosso organismo e associado ao estresse e à depressão. Nesses estudos, os pesquisadores concluíram que o exercício físico dá um forte impulso à auto-estima, pois proporciona ao indivíduo sensações de satisfação e autonomia. Os pesquisadores não conseguiram estabelecer uma relação causal direta entre exercício físico e melhoria do humor. Contudo, a hipótese mais credenciada é a de que o efeito principal de uma atividade física regular – resultando em alto nível cardiorrespiratório – gera benefícios psicológicos fundamentais para a vida cotidiana, que se traduzem em melhora do humor, auto-estima, autoconfiança e funcionalidade cognitiva.

Em resenha das metanálises (estudos através de toda a literatura disponível sobre determinado assunto) sobre exercício físico e saúde mental realizados nos Estados Unidos, descobriu-se que o exercício físico reduz de modo notável os estados mentais negativos

(estresse, ansiedade e depressão). Esses estudos demonstraram que o tipo de atividade física que gerou mais efeitos positivos foi a de natureza aeróbia, com duração de pelo menos 10 semanas e que consistiu em sessões mais frequentes (dias por semana), de maior intensidade (moderada a intensa) e maior duração (tempo da sessão). Outro ponto a ser abordado refere-se ao ritmo biológico. Os seres humanos são dotados de vários ritmos diários, que controlam funções fisiológicas e o desempenho, os quais são conhecidos como ritmo biológico ou ritmos circadianos. Como cada um de nós possui seu próprio ritmo biológico, é natural que existam variações em relação ao desempenho. Existem aqueles que se sentem melhor ao realizar a atividade após o almoço, outros no fim do dia e alguns até de manhã, antes da aula. Entretanto, como aqui a performance é secundária, o mais importante é a organização da atividade física em relação aos estudos. Em primeiro lugar, divida as matérias em graus de dificuldade de estudo. Escolha um dia onde predominem matérias com menor grau de dificuldade, assim você poderá dedicar-se à atividade física sem a preocupação de não estar estudando. Organize o seu tempo para realizar a atividade física pelo menos 3 vezes por semana, com um intervalo de descanso entre elas. Outro ponto importante é o local onde irá realizar a atividade. Recomendaríamos atividades ao ar livre, mas também é importante o tempo total, somando-se o deslocamento até o local da atividade e a realização do exercício. Estabeleça uma hora de treinamento, incluindo aquecimento, parte principal e volta à calma. Dê preferência a exercícios aeróbios (bicicleta, caminhada, corrida ou natação), mas, antes de qualquer coisa, que seja uma atividade prazerosa. Enfim, comece logo, pois os efeitos mais efetivos demoram um pouco a aparecer, mas quando surgem, as diferenças são notáveis!



COLÉGIO DOM BARRETO
Autorização: Portaria Ministerial de 08/04/53 do Ministério de Educação e Saúde e
Ato n° 1449 de 20/10/53 do Departamento de Educação.
Reconhecimento: Portaria CEI de 02 publicado no DOE de 03/12/80
Avenida Saudade, 705 - Ponte Preta - Campinas - SP - CEP 13041-670
Fones (0 xx19) 3232-4366 ou (0xx19) 3232-4796 Fax (0xx19) 3234-6696
Site: www.colegiodombarreto.com.br - E-mail: secretaria@colegiodombarreto.com.br
Mantenedora: Colégio Dom Barreto
C.N.P.J. 46.030.789/0001-24
Etapas da Educação Básica: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio



POR QUE ESTUDAR EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Ainda não existe uma resposta simples para isso, mas muitos pesquisadores já se debruçaram em respondê-la anteriormente.

Contundo, atualmente ainda não temos uma grande quantidade de trabalhos que buscam responder a questão. Isso deve ter ocorrido pelo fato dos trabalhos anteriores, não necessariamente se concretizaram em mudanças no paradigma da Educação Física escolar.

Porém, esta questão central, qual seria o objetivo de se estudar no mínimo por 12 ou 13 anos Educação Física na educação infantil, no ensino fundamental e médio, perfazendo um total aproximado de 1.040 aulas?

Será que poderia dizer que o seu objetivo é desenvolver habilidades motoras? Mas como poderia sustentar esse objetivo, se as aulas de Educação Física duram em média 45 ou 50 minutos duas vezes por semana, e as crianças, mesmo ironicamente contra a vontade da escola, se movimentam em outros ambientes por meio de estímulos e necessidades? As crianças necessitam das aulas de Educação Física para completar o seu desenvolvimento motor? Se pesquisas mostrarem que sim, seriam apenas 100 minutos por semana suficientes?

Ou as aulas de Educação Física se justificariam pelo fato de se caracterizar como o único momento que seria permitido às crianças se movimentarem, nas cinco horas que passam confinadas dentro da escola?

Nesse sentido, o objetivo seria apenas recrear as crianças? Apenas para ocupar o tempo em atividades descontextualizadas dirigidas por adultos? Então o professor seria apenas um monitor e não um especialista na área?

Por outro lado, será que a Educação Física deveria ser responsável por selecionar atletas para abastecer o cenário olímpico nacional? E se esse é o caso, por que os esportes ensinados são apenas futsal, basquete, vôlei e handebol?

É incontestável que qualquer disciplina deva ensinar o aluno a viver em sociedade. Por isso, as ações pedagógicas devem ser voltadas para encontrar problemas para as soluções do mundo. A escola e a Educação Física devem ser vistas como uma prática primordial para o desenvolvimento do indivíduo num ambiente humano, cultural e social.

Sendo assim, a Educação Física só se justifica na escola se propor realizar um projeto integrado com as demais disciplinas, almejando desenvolver a consciência sobre a experiência humana e autonomia, por meio de práticas corporais.

As aulas de Educação Física não devem exclusivamente possibilitar o desenvolvimento motor, mesmo porque, não é aceitável o fato de que somente duas aulas semanais sejam suficientes para potencializar o desenvolvimento motor.

São poucas as pessoas que algum dia visitarão as quatro maiores ilhas que compõe o Japão, ou que utilizarão conscientemente um anacoluto, uma prosopopéia, ou uma oração subordinada adverbial, mas todos assistem e continuarão a assistir cada vez mais, filmes sobre futebol americano, beisebol, chorando e se emocionando com as cenas. Porém não compreendendo nada, nem de lógica do jogo, nem muito menos seu componente ideológico.

Porém, não quer dizer que a Educação Física seja mais importante que as outras disciplinas, mas mostra que ela deveria ter o mesmo grau de importância dado às outras disciplinas, já que também faz parte do processo de formação dos cidadãos.

MORERIA, Wagner Wey (org.). *Educação Física: intervenção e conhecimento científico*. Editora Unimep, 2004



COLÉGIO DOM BARRETO
Autorização: Portaria Ministerial de 08/04/53 do Ministério de Educação e Saúde e
Ato nº 1449 de 20/10/53 do Departamento de Educação.
Reconhecimento: Portaria CEI de 02 publicado no DOE de 03/12/80
Avenida Saudade, 705 - Ponte Preta - Campinas - SP - CEP 13041-670
Fones (0 xx19) 3232-4366 ou (0xx19) 3232-4796 Fax (0xx19) 3234-6696
Site: www.colegiodombarreto.com.br - E-mail: secretaria@colegiodombarreto.com.br
Mantenedora: Colégio Dom Barreto
C.N.P.J. 46.030.789/0001-24
Etapas da Educação Básica: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio

A EDUCAÇÃO FÍSICA FRENTE À COMPETIÇÃO E A COOPERAÇÃO

Neste início do século XXI, a competitividade é um valor amplamente divulgado e considerado como essencial para o sucesso profissional e pessoal. Todavia, pode-se constatar que a exacerbação da competição entre os povos e as pessoas tem acentuado ainda mais a separação entre os que ganham e os que perdem entre os que dominam e os que são dominados. Existe uma supervalorização da competição como meio para o alcance do controle, do sucesso, da posse e do poder. Dados recentes demonstram que, lamentavelmente, os países aplicaram em gastos militares, no ano de 2004, 2,6% do PIB global, o que representa o valor de US\$ 1,035 trilhão. É o maior valor aplicado depois do período da Guerra Fria. Os EUA são responsáveis por quase a metade destes gastos no setor militar. Tais dados revelam que a prioridade hoje no mundo gira em torno da competição, da insegurança, do conflito e da busca do poder para ver quem é superior e quem domina mais. Esta situação enfraquece e coloca em risco a espécie humana e a existência do nosso planeta. O valor da competitividade é, ainda, reforçada pela lógica neoliberal que prioriza o mercado, o privado e secundariza a pessoa humana e a coisa pública. Não é preciso muito esforço e nem complexas pesquisas para constatar que aumentam as desigualdades entre os mais pobres e os mais ricos. Basta observar nas ruas e nos becos das nossas cidades pessoas sem qualquer perspectiva de vida e de existência. Tal situação precisa ser pensada e transformada. A superação desta tendência requer que possibilitemos às nossas crianças e aos nossos jovens a incorporação e a vivência de outros valores, pautados na tolerância, na solidariedade, no respeito mútuo, no trabalho coletivo e na cooperação. É preciso romper com a idéia dominante de que a competitividade é o único valor a ser transmitido e o principal meio que garante às pessoas as melhores oportunidades e condições de sobrevivência no mundo. Cabe, portanto, às famílias, aos educadores e às escolas o papel de valorizar e desenvolver outras atitudes que o contexto social não destaca como prioritárias para a vida no mundo atual. É uma opção política

bastante desafiadora e carregada de complexidade, considerando todos os entraves a serem superados.

A competição e a cooperação são possibilidades de agir e estar no mundo, por isso, a Educação Física, por meio dos seus conteúdos, pode contribuir plenamente para desenvolver ao invés de um ser humano ultra competitivo um outro mais cooperativo e mais solidário. Para tanto, uma pergunta se faz necessária: cooperar ou competir, qual a melhor jogada?

No que se refere à competição, muitos educadores da Educação Física enxergam como um fim si mesma. Defendem que por meio da sua vivência os jovens aprenderão a respeitar as regras e desenvolverão atitudes necessárias para o seu sucesso na sociedade competitiva. Um exemplo disto são os chamados jogos e campeonatos escolares que envolvem alunos das redes públicas e particulares de ensino. No conjunto dos alunos das escolas, alguns privilegiados são selecionados e podem participar, reforçando o rótulo de escolhido ou excluído. A maioria reprime o seu desejo de participar, aceita torcer ou, então, faz de conta que nada está ocorrendo. Será que existe só esta alternativa de fazer jogos entre os alunos? Ou será que podemos criar uma nova proposta para a Educação Física escolar e sonhar mais alto, colaborando assim na criação de uma escola que revele outras possibilidades para brincar, jogar, viver e ser feliz e, ainda, na construção de um mundo que ao invés de investir em armamento, utilize as suas riquezas para a superação da fome, da miséria e da morte lenta. As famílias e as escolas podem escolher o caminho a seguir, todavia, é bom lembrar que apostar na educação que ensina e estimula apenas a competitividade é deixar nossos filhos e alunos sem uma outra opção, submetidos a um único estilo de vida. Isso significa limitar as possibilidades de escolhas, apontar para um mundo uniforme e com perspectivas nada alentadoras.

site- www.apagina.pt/arquivo/Artigo.asp?ID=5068



COLÉGIO DOM BARRETO
Autorização: Portaria Ministerial de 08/04/53 do Ministério de Educação e Saúde e
Ato nº 1449 de 20/10/53 do Departamento de Educação.
Reconhecimento: Portaria CEI de 02 publicado no DOE de 03/12/80
Avenida Saudade, 705 - Ponte Preta - Campinas - SP - CEP 13041-670
Fones (0 xx19) 3232-4366 ou (0xx19) 3232-4796 Fax (0xx19) 3234-6696
Site: www.colegiodombarreto.com.br - E-mail: secretaria@colegiodombarreto.com.br
Mantenedora: Colégio Dom Barreto
C.N.P.J. 46.030.789/0001-24
Etapas da Educação Básica: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio

JOGOS COOPERATIVOS:

AFINAL DE ONDE VEM ESTES JOGOS?

Nesse mundo globalizado, super acelerado repleto de invenções e re-invenções, muitas vezes as pessoas encontram-se tão envolvidas neste contexto que vão vivendo de forma automática, reproduzindo alguns padrões sem saber por quê; ou melhor, sem refletir: Para que?

Os Jogos Cooperativos surgiram da reflexão do quanto à cultura ocidental principalmente, valoriza excessivamente o individualismo e a competição.

Na verdade, os Jogos Cooperativos, não são novidade, segundo Terry Orlick "começaram a milhares de anos atrás, quando membros das comunidades tribais se uniram para celebrar a vida". Segundo Fábio Brotto, "alguns povos ancestrais, como os Inut(Alasca), Aborígenes(Austrália), Tasaday(África), Arapesh(nova Guiné), os índios norte americanos, brasileiros, entre outros, ainda praticam a vida cooperativamente através da dança, do jogo e outros rituais. Portanto, os Jogos Cooperativos, sempre existiram consciente ou inconscientemente." Sua sistemização, ocorreu a partir de vivências e experiências, na década de 50 nos Estados Unidos, através do trabalho pioneiro de Ted Lentz. Desde então, estudos e programas expandiram-se para muitos países principalmente Canadá, Venezuela, Escócia e Austrália. Hoje, sabe-se de muitos outros que desenvolvem trabalhos com os Jogos Cooperativos de forma profunda e cada vez mais ampla.

Um dos precursores dos Jogos Cooperativos é Terry Orlick, da Universidade de Ottawa no Canadá, que em 78 publicou o livro "Winning Throught Cooperation" (Editado em português como "Vencendo a Competição) obra reconhecida mundialmente, como uma das principais fontes de inspiração e compreensão dos Jogos Cooperativos.

Segundo Terry Orlick, "*a diferença principal entre Jogos Cooperativos e competitivos é que nos Jogos Cooperativos todo mundo coopera e todos ganham, pois tais jogos*

eliminam o medo e o sentimento de fracasso. Eles também reforçam a confiança em si mesmo, como uma pessoa digna e de valor."

A partir de 1980, iniciaram-se os primeiros passos para integrar os Jogos Cooperativos no Brasil, onde podemos destacar Fábio Otuzi Brotto, como seu principal representante. (ver entrevista pg 7)

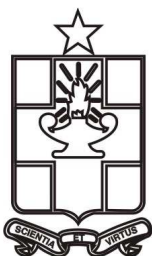
Inicialmente, esses jogos tiveram maior repercussão dentro de programas de Graduação e Pós graduação em Educação Física, atualmente, experimenta-se essa proposta em diversas áreas; como no esporte em geral, em Pedagogia, Administração de Empresas, Psicologia, Filosofia, Movimentos Comunitários, ONGS, Saúde, Desenvolvimento do Potencial Humano e tantas outras, sendo desenvolvidos com pessoas e grupos muito diversificados e de todas as idades. Em 2000 iniciou-se no Brasil na cidade de Santos –SP, o curso de Pós Graduação em Jogos Cooperativos o qual hoje está em sua segunda turma.

Apresentamos no quadro abaixo uma comparação, entre o Jogo competitivo e o Cooperativo, com a intenção de ampliar a percepção e proporcionar uma reflexão sobre essas duas formas não só de jogar mas de viver e com-viver; sem opor uma à outra vamos observando a diferença entre essas duas filosofias.

Em nossa próxima edição abordaremos "tipos e categorias de Jogos Cooperativos".

Por Mônica Teixeira

extraído da seção "Entendendo os Jogos" da edição 1 do ano I da Revista Jogos Cooperativos.



COLÉGIO DOM BARRETO
Autorização: Portaria Ministerial de 08/04/53 do Ministério de Educação e Saúde e
Ato nº 1449 de 20/10/53 do Departamento de Educação.
Reconhecimento: Portaria CEI de 02 publicado no DOE de 03/12/80
Avenida Saudade, 705 - Ponte Preta - Campinas - SP - CEP 13041-670
Fones (0 xx19) 3232-4366 ou (0xx19) 3232-4796 Fax (0xx19) 3234-6696
Site: www.colegiodombarreto.com.br - E-mail: secretaria@colegiodombarreto.com.br
Mantenedora: Colégio Dom Barreto
C.N.P.J. 46.030.789/0001-24
Etapas da Educação Básica: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio

HIP HOP

O **hip hop** é um movimento cultural iniciado no final da década de 1970 nos Estados Unidos como forma de reação aos conflitos sociais e à violência sofrida pelas classes menos favorecidas da sociedade urbana. É uma espécie de *cultura das ruas*, um movimento de reivindicação de espaço e voz das periferias, traduzido nas letras questionadoras e agressivas, no ritmo forte e intenso e nas imagens grafitadas pelos muros das cidades.

O hip hop como movimento cultural é composto por quatro manifestações artísticas principais: MCing, que anima a festa com suas rimas improvisadas, a instrumentação dos DJs, a dança do breakdance e a pintura do grafite. Tendo começado em Bronx, a cultura hip hop emergiu rapidamente para o mundo todo.

A música hip hop não deve ser confundida com o rap (*rhythm and poetry*), pois este tem estrutura divergente da música hip hop em vários pontos, apesar de terem pontos em comum. Existem rappers que não tocam hip hop, como Eminem e Racionais MC's, assim como existem músicos de hip hop que não fazem rap. A premiação da MTV americana, o *Video Music Awards*, por exemplo, conta com duas categorias distintas: uma pra melhor clipe de rap e outra para melhor clip de hip hop.

No Brasil, o movimento hip-hop foi adotado, sobretudo, pelos jovens negros e pobres de cidades grandes, como São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Porto Alegre e Curitiba, como forma de discussão e protesto contra o preconceito racial, a miséria e a exclusão. Como movimento cultural, o hip-hop tem servido como ferramenta de integração social e mesmo de re-socialização de jovens das periferias no sentido de romper com essa realidade.

MULTIDIMENSIONALIDADE DO HIP HOP

Segundo Alejandro Frigerio, a principal característica das artes negras é seu caráter multidimensional, denso. A performance mistura, em níveis sucessivos, gêneros que para a

cultura ocidental seriam diferentes e separados (músicas, poesia, dança, pintura). A interpretação, a fusão de todos esses elementos que faz dela uma forma artística que não seria equivalente à soma dos elementos separados. Para compreender a multidimensionalidade da performance, é necessário fazê-lo em seu contexto social. Fora deste contexto social, somente se compreenderiam alguns dos elementos, mas não só como um conjunto de dança, música, poesia e artes plásticas, senão como uma performance inserida num contexto social, neste caso marginal, cheio de problemas sociais, educacionais e de exclusão social. Este contexto social é o que dá sentido à performance.

A IMPORTÂNCIA DO ESTILO PESSOAL

O diálogo entre a performance e a realça e o caráter criativo da performance. "O contraponto com um interlocutor também leva ambas performance a maiores e melhores desempenhos". O estilo pessoal é de grande importância na performance porque as características próprias de cada performance acrescentam as possibilidades de inovação e de criação de novos estilos. "Espera-se que o performance não só seja competente, mas que também possua um estilo próprio, o que pode ser observado na cultura negra urbana contemporânea, por exemplo, em todos os aspectos do hip-hop". O estilo pessoal não se valoriza em situações de representação, também é importante em todos os aspectos da vida cotidiana (estética, cumprimento, fala etc).

Cinco pilares

Operador de discos, que faz bases e colagens rítmicas sobre as quais se articulam os outros elementos, hoje o DJ é considerado um músico, após a introdução dos *scratches* de GradMixer DST na canção "Rock it" de Herbie Hancock, que representa um incremento da composição e não somente um efeito. O *breakbeat* é a criação de uma batida em cima de composições já existentes, uma espécie de *loop*. Seu criador DJ Kool Herc desenvolveu esta técnica possibilitando B.Boys a dançarem e MCs a cantarem. O *Beat-Juggling* já é a criação de composições as pelos DJ nos toca-discos, com discos e canções diferentes. Há diversos tipos de DJs: o DJ de grupo, de baile/festas/aniversários/eventos em geral e o DJ de competição. Este por sua vez, faz da técnica e criatividade, os elementos essenciais para despertar e prender a atenção do público. Um DJ de competição é um DJ que desenvolve e realiza apresentações contendo *scratches*, batidas e até frases recortadas de diferentes discos (*samples*). Esses DJs competem entre si usando todo e qualquer trecho musical de um vinil.

[editar] Rapping

Ver artigo principal: Rap

O rap é um ritmo de música parecido com o hip hop, que engloba principalmente rimas, e é um dos cinco pilares da cultura hip hop. A tradução literal de *rap* é *Rhythm and Poetry*^[6], ou seja, uma poesia feita através de rimas, geralmente feitas em uma velocidade superior à do hip hop, tendo como exemplo o grupo The Last Poets.^[7] O rap na maioria das vezes é feito sem acompanhamento de nenhum instrumento, ou simplesmente um DJ mixer.

Um grupo de MCs em apresentação

MC (*master of ceremonies*)

Ver artigo principal: MC

Mestre de Cerimônia, é o porta-voz que relata, através de articulações de rimas, os problemas, carências e experiências em geral dos guetos. Não só descreve, também lança mensagens de alerta e orientação, o MC tem como principal função animar uma festa e contribuir com as pessoas para se divertirem. Muitos MCs no início do hip-hop davam recados, mandavam cantadas e simplesmente animavam as festas com algumas rimas. O primeiro MC foi Coke La Rock, MC que animava as festas de Kool Herc.No Brasil os primeiros rimadores foram Jair Rodrigues, Gabriel o pensador entre grupos como balinhas do rap, Thaíde e DJ Hum, Racionais Mcs.O MC é aquele que através de suas rimas mostra as varias formas de reivindicação, angustias e injustiças com as classes sociais mais desfavoráveis mostrando o poder da transformação.

Dançarino em Nova Iorque

Break dance

Break Dance (B-boying, Popping e Locking), por convenção, chama-se todas essas danças de Break Dance. Apesar de terem a mesma origem, são de lugares distintos e por isso apresentam influências das mais variadas. Desde o início da década de 60, quando a onda de música negra assolou os Estados Unidos, a população das grandes cidades sentia uma

maior proximidade com estes artistas, principalmente por sua maneira verdadeira de demonstrar a alma em suas canções. As gangues da época usavam o break para disputar território, a gangue que se destacava melhor era a que comandava o território. A dança é inspirada nos movimentos da guerra.

Grafite

Expressão plástica, o grafite representa desenhos, apelidos ou mensagens sobre qualquer assunto, feitas com spray, rolinho e pincel em muros ou paredes. Sendo considerado por muitos uma forma de arte, diferente do "picho", que têm outra função de apenas deixar sua marca, o grafite é usado por muitos como forma de expressão e denúncia.

] Impacto Social

Modalidades da dança de rua

- B.Boying
- Popping
- Locking
- Hip Hop Freestyle

Observações: *o Ragga Jam não é uma das danças de rua, ele está dentro do Hip Hop Freestyle.*

Moda

Ver artigo principal: Moda do hip hop

A moda do hip hop é um estilo de se vestir de origem afro-americana, caribenha e latina, que teve origem no bairro The 5 Boroughs, em Nova Iorque, e mais tarde influenciou em cenas do **hip hop** em Los Angeles, Galesburg, Brooklyn, Chicago, Filadélfia, Detroit, Porto Rico, entre outros. Cada cidade contribuiu com vários elementos para o seu estilo geral visto hoje no mundo inteiro.^{[8][9][10]}

Geralmente, as roupas que são utilizadas no hip hop são largas, para que os movimentos fiquem maiores, dando mais efeito visual para a dança. Também são utilizados bonés, muitas vezes virados para trás ou de lado. Na maioria das vezes, as roupas são vistosas

