



**CENTRO DE  
FORMAÇÃO ARTÍSTICA**  
DE MÚSICA, DANÇA E TEATRO



**FUNDAÇÃO**  
Rio das Ostras de  
**CULTURA**

# Curso de Dança

Curso Básico  
Preparatório



**ONDAONLINE**



# Apresentação

Queridas alunas,

Sejam bem-vindas à nossa Atividade de Ocupação para o Projeto Onda Online na quarentena.

Planejamos materiais dinâmicos e divertidos para vocês continuarem conectados com a dança.

Vamos aos estudos!!!

# Principais posições de pés

Uma das primeiras coisas que aprendemos nas aulas de ballet são as posições dos pés. Isso mostra a importância de fazê-las bem feitas. Tudo que for fazer daqui para frente vai precisar delas. Atente-se a cada detalhe.

- 1ª posição: os pés devem estar en dehors (abertos) , calcanhares se encontrando, a cava do pé deve estar para cima (borda externa do pé toda no chão).
- 2ª posição: os pés devem ficar mais distanciados e en dehors, calcanhares afastados um do outro; a cava do pé continua para cima e a base do pé firme ao chão.
- 3ª posição: consiste em pés en dehors, calcanhar da perna de base "colado" atrás do calcanhar da perna à frente.

De acordo com o que foi falado acima, visualize as posições.

<https://www.youtube.com/watch?v=3rWFZGABUcE>



# Ballet Clássico de Repertório

**Ballet de repertório** é o tipo de *ballet* que contém uma história dentro dele, que é representada através de danças. O balé de repertório precisa contar com um número razoável de bailarinos e coreografias para ser executado. É um conjunto de coreografias querendo contar uma história. Tem um conjunto de passos que deve ser seguido, minuciosamente.



Os balés de repertório contam uma história usando a dança, a música e a mímica. Foram montados e encenados durante o século XIX, e até hoje são remontados com as mesmas músicas e suas coreografias de origem, baseados no estilo da escola que vai apresentá-lo. Seguem tradicionalmente sua criação. No palco se apresentam os grandes bailarinos, o corpo de baile: normalmente as sequências de passos não podem ser mudadas.



# Hora de exercitar!!

Flex em paralelo: os dedos ficam para cima e o calcanhar fica no chão.

Ponta em paralelo: force os dedos para baixo e não deixe sua perna fazer um morro, sem dobrar os joelhos.

Ponta en dehors: com os pés em ponta, rotacione sua perna para fora com os joelhos esticados na intenção de encostar os dedos mindinhos ao chão.

Flex en dehors: com os pés em flex, rotacione sua perna para fora com os joelhos esticados na intenção de encostar os dedos mindinhos ao chão.

# Temos um convite!

## Que tal um encontro virtual?

Olá meninas, nosso encontro está marcado para o dia **10/06**.

**Vamos** tirar dúvidas das atividades propostas com a professora Vitória Bento, às **16h** no aplicativo zoom.

<https://zoom.us/pt-pt/meetings.html>

Nos vemos lá!!

# Exercitando

1. Explique detalhadamente como são feitas as três posições de pés estudadas.
2. Quais os exercícios que utilizamos para trabalhar os pés na técnica clássica?
3. Qual o método que utilizamos como ensino no Centro de Formação Artístico da Onda que foi criado no século XX pela bailarina russa? Nele, busca-se o aprendizado de forma gradual e enfatiza-se a consciência corporal do aluno a cada movimento.
4. Durante o bimestre aprendemos sobre dois ballets de repertórios, quais foram eles?
5. Dentre os ballets que foram estudados, o que eles tem em comum?
6. Faça dois resumos explicando a história dos ballet estudados

Não esqueça de registrar tudo no seu caderno!!



# Bibliografia

<https://www.mundodadanca.art.br/2014/03/posicoes-dos-pes-no-ballet.html>

# Nossa Mensagem para você!

“Ser bailarina não é só de corpo, é de alma.  
Ser bailarina é contagiar alegria e doçura no olhar.  
É dançar como o vento move as folhas,  
É sentir a música e emocionar-se,  
É amar e amar-se...”



# Até breve!



**Precisa falar com a Onda?**

**Dúvidas, informações ou sugestões, entre em contato pelo nosso email:**

**[ondacfa2020@gmail.com](mailto:ondacfa2020@gmail.com)**