

## Relatório das aulas de ballet

### AGOSTO, SETEMBRO, OUTUBRO E NOVEMBRO

Nos meses de agosto, setembro, outubro e novembro as aulas de ballet foram mais voltadas às técnicas do ballet clássico, sequência musicais (trabalhando coordenação motora, expressividade e memorização) experimentação de movimentos (apresentar novos passos no intuito de ao dar seguimento as aulas de ballet os passos de tornem familiar e possamos começar a trabalhar mais a técnica dos novos passos) ampliando o repertório de passo conhecidos.

Centro;

Passos trabalhados esses meses :

Releve: onde é trabalhado o equilíbrio tentando se equilibrar nos dedos do pé

Plie : dobrar os dois joelhos (Passo fundamental pra realizar grandes saltos )

Souté: saltar (pular) sobre várias bases ex: com os dois pés juntos, dois pés separados, com um pé só, ajuda no equilíbrio.

Pasé: levar a ponta do dedos do pé até o joelho.

Skip: pasé saltado

Echapé saltado :salto como pé de 2º posição, fechando 1º.

Giros: girar sobre os dois pés em releve tentando se equilibrar

Para trabalhar braços usei uma nomenclatura criada por mim para facilitar o aprendizado.

Braços :preparatório ( cestinho de flor ), 1º (Pote mel ),2º (asa de passarinho) e 5º(coroa da princesa) posição de braço , mão na cintura e levaza para balançar os braços .

Pés: 1º ,2º e 6º posição de pés.

Sequências musicais: junção de todos os passos aprendidos em uma coreografia feita por mim, ajudando na memorização dos passos e expressividade.

Alongamento:

Borboletinha: junção das plantas dos pés com uma movimentação contínua de abre e fecha das pernas, ajuda na flexibilidade.

Ponta, meia pont e flex: apontar os dedos dos pés para baixo, no meio e para cima.

Abertura: abrir as pernas no limite da bailarina, ajuda a flexibilidade, em seguida deitar em cima de cada perna e no meio, trabalhando lateralidade.

Uso da Barra: para ajudar no equilíbrio e aperfeiçoamento de alguns passos como passe, plie e releve.

# Termo de fomento 33/2019 Ballet - Novembro/2020

24  
40

