

28  
el

## Relatório das aulas de ballet

### Nos meses de junho, julho e agosto

As aulas de ballet foram mais voltadas às técnicas do ballet clássico e para pequenas coreografias.

Com alguns passos já aprendido, as crianças tem mais confiança em executar sequências maiores e mais expressiva. Usamos temas e músicas que são familiares para as crianças, para ajudar na memorização dos passos e musicalização.

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 .

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.

# Termo de fomento 33/2019 Ballet - Agosto 2020

30  
up

