



BALET PARA TODOS

Aula 01

MOVIMENTO EDITAL
CULTURA ESPORTE LAZER
MEN
TAR

PROGRAMA
Mais MT

SECEL
Secretaria de
Estado de Cultura,
Esporte e Lazer



Governo de
Mato Grosso



IMPORTANTE!

O BALLET É DISCIPLINA E TREINO!

NOTARÁ QUE DURANTE AS AULAS DE BALLET, TEREMOS QUE TREINAR A CABEÇA, EN DEHORS, BRAÇO, QUADRIL ENCAIXADO, PEITO ABERTO, PESCOÇO A LONGADO, OLHAR TRIUNFANTE, BRAÇOS E MÃOS SUAVES, EQUILIBRIO, FORÇA, RESISTÊNCIA, EXPRESSÃO FACIAL, CORPORAL... E AINDA APRENDER A SUBIR E BRILHAR NA PONTA. POR ISSO VAMOS COM CALMA, NÃO VAMOS SE AFOBAR EM APRENDER TUDO EM 1 DIA. AO LONGO DO TEMPO O SEU CORPO VAI SE ACOSTUMAR. É DIFÍCIL, MAS VAI DAR CERTO!

ALONGAMENTO

- 1 PROPORCIONAM MAIOR CONSCIÊNCIA CORPORAL
- 2 DEIXAM OS MOVIMENTOS MAIS SOLTOS E LEVES
- 3 PREPARAM O CORPO PARA ATIVIDADES FÍSICAS
- 4 RELAXAM O CORPO PREVENINDO LESÕES
- 5 REDUZEM AS TENSÕES MUSCULARES
- 6 PREVINEM LESÕES E ATIVAM A CIRCULAÇÃO



INICIO DO BALLET

SÉCULO XIV E XVI.

Basses danses (danças baixas – não usavam saltos), vindas da idade média começaram a ser dançadas na renascença na França e Itália.



HISTÓRIA DO BALLET

1489

Danças da corte, os balletos, eram apenas exposições. não existiam espetáculo com histórias e nem teatrais, mas muitos movimentos do ballet foram criados.

1489

ballet de court – Uma dança que continha um tema ou histórias; o mais famoso foi Le Ballet Comique de la Reine, considerado o primeiro ballet

SÉCULO XVII

o balé só ficaria tanto popular no reinado do rei Luís XIV. Grande fã da dança, Luís XIV também era bailarino, tanto que recebeu o apelido de Rei Sol por causa da sua participação no espetáculo Ballet de La Nuit. Dançou 26 ballets como primeiro bailarino.



HISTÓRIA DO BALLET

1661

1661 - Luís XIV fundou a Academie Royale de Musique. onde os espetáculos seria conhecido como "Ópera-Balé" por combinar dança, diálogos e canto. Foi nessa época que Pierre Beauchamps criou as cinco posições básicas das pernas.

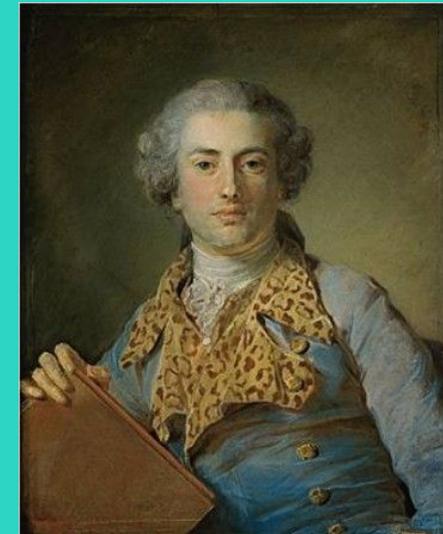
Devido as enormes e pesadas vestimentas que havia na época como sapatos altos e perucas, os bailarinos tropeçavam nos próprios pés. Para evitar tudo isso, foi orientado que os bailarinos ficassem com os joelhos totalmente esticados e os pés virados para fora. Que então originou o en dehor.

1680

O ballet era dançada somente por homens (que usavam máscaras para os personagens. Inclusive, personagens mulheres.) Porém, nessa época, as mulheres da corte começaram a fazer parte das performance. tirando as máscaras e tornando a dança mais expressiva.

1727

Nasce Jean Georges Noverre, que criou o Ballet de Ação. Com história através dos passos



METODOLOGIA

MÉTODO FRANCÊS (ÉCOLE FRANÇAISE)

Podemos dizer que o método francês é o "original", já que todos os outros começaram a partir dele. A Escola Francesa foi fundada em 1661 e é muito conhecida pela sua elegância, movimentos fluidos e leveza. As técnicas do método francês são perfeitas e equilibram sequências mais rápidas com movimentos mais lentos e suaves.

MÉTODO INGLÊS (ROYAL ACADEMY OF DANCE)

A metodologia inglesa foi criada para ser um estilo único. A Royal Academy of Dance aplicou as técnicas francesas, russas e italianas para que seu ballet fosse especial. Assim, os braços servem como a base de força da bailarina, promovendo maior equilíbrio e sustentação durante os saltos e giros.

MÉTODO RUSSO (VAGANOVA)

Diferentemente do método americano, a metodologia russa é bem mais exigente e ficou conhecida pela precisão de suas técnicas. A dança dá destaque a todo o corpo, com movimentos harmoniosos que unem pernas, braços e tronco.

TIPOS DE ALONGAMENTOS



Esse alongamento mantém uma posição mais alongada e estática por um período que varia de acordo com o alongamento (Trabalha a flexibilidade)

Passivo



Esse alongamento trabalha a contração muscular fortalecendo-o e evitando lesões

Ativo



Esse alongamento se assemelha com o passivo, com a diferença que algo está contra o seu movimento como por exemplo a gravidade. (força mais a flexibilidade, mas é mais arriscado. deve se tomar cuidado)

Isométrico

CHUTE ALTO COM RESISTÊNCIA

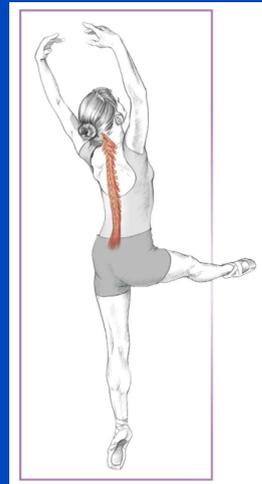
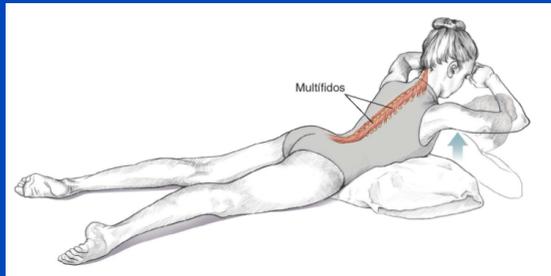


MÚSCULOS ENVOLVIDOS

ADUTOR LONGO,
ADUTOR CURTO
(PEQUENA ELEVAÇÃO)
ILIOPSOAS (GRANDE
ELEVAÇÃO).

Levantamento dos membros inferiores sem a necessidade de grandes correções futuras, evitando a transferência de peso e diminuindo o uso do quadríceps femoral.

CINTA VERTEBRAL

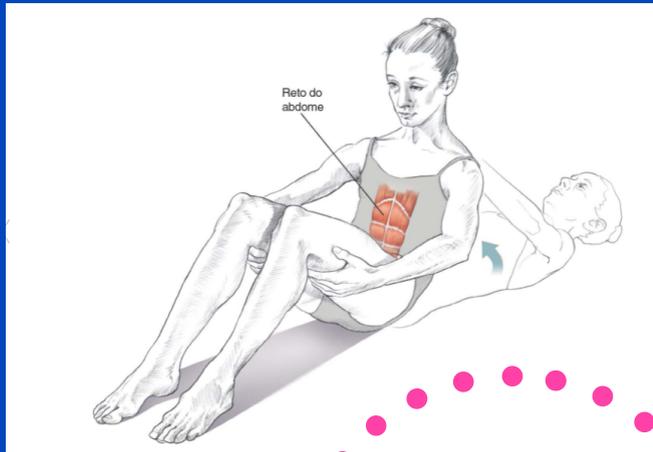


*Levantamento dos membros superiores.
Auxilia no Cambré*

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

MULTÍFIDO

ABDOMINAL ISOMÉTRICO

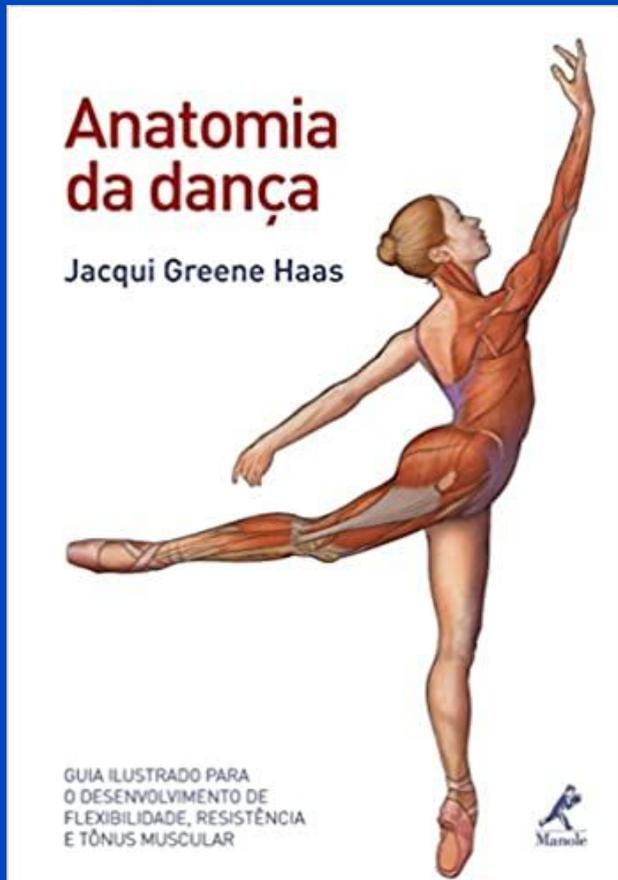


MÚSCULOS ENVOLVIDOS

RETO DO ABDOME

da mais mobilidade a caixa toracica

INDICAÇÃO DE LIVRO



LIVRO QUE FOI USADO
PARA COMPLEMENTAR O
CONTEÚDO DIDÁTICO
DA APOSTILA



OBRIGADO!



BALET PARA TODOS

MOVIMENTAR
CULTURA
ESPORTE
LAZER

EDITAL

PROGRAMA

Mais MT

SECEL
Secretaria de
Estado de Cultura,
Esporte e Lazer



Governo de
**Mato
Grosso**