



*Manual*  
*da Bailarina e do Bailarino*

**Um guia para os alunos da Escola Profissionalizante do**

**Ballet Karina Rezende**

**01/10/2019**

## Benefícios da dança

### BABY CLASS

Uma criança que na Educação Infantil teve a oportunidade de participar das aulas de dança, certamente, terá mais facilidade de ser alfabetizada. A dança revela a alegria de se descobrir, através da exploração do próprio corpo e das qualidades de movimento. Este trabalho é dirigido para crianças a partir de dois anos de idade e tem como ponto de partida a movimentação natural delas.

### BALLET CLÁSSICO

Educa a criança desde os primeiros passos, permitindo-lhes um desenvolvimento saudável e dando-lhe confiança, autodisciplina, expressividade, coordenação, postura, preparo físico, musicalidade, harmonia de movimentos e beleza estética. Desenvolve a criatividade através de exercícios lúdicos e com a introdução de segmentos como música.

### BALLET ADULTO

Este curso é desenvolvido para aqueles que nunca tiveram contato com a dança clássica e que por sua vez a buscam conhece-la; ou ainda para aquelas alunas que já fizeram e hoje com a correria querem manter-se ativas na arte que vive em seu coração.

A dança proporciona ao aluno muitos benefícios, tais como:

- ✓ Desenvolve a disciplina física, o controle e conhecimento de seu corpo;
- ✓ Desenvolve um senso de confiança física e mental;
- ✓ Trabalha a boa postura;
- ✓ Força;
- ✓ Agilidade;
- ✓ Autoconhecimento;
- ✓ Auto estima;
- ✓ Noção espacial;
- ✓ Determinação;
- ✓ Alongamento;
- ✓ Memória;
- ✓ Trabalha a coordenação motora e a habilidade corporal;
- ✓ Trabalha a relação entre a música, ritmo e movimento controlado;
- ✓ Promove e ensina o bom gosto pelas artes;
- ✓ Ajuda na timidez e na dificuldade de socialização;
- ✓ E é muito indicada pelos **médicos!**



**Mas não é só isso! O ballet também tem uma vantagem extra:**

- É um forte aliado contra o envelhecimento, pois dá firmeza ao corpo;
- Com o tempo as pessoas tendem a perder altura. Isso acontece porque o corpo “senta” e se encolhe. Mas quem estudou ballet incorpora uma postura física e mental que favorece o corpo - que não se adapta mais a posições “largadas”!

**Essas novas experiências vão beneficiá-los em todos os aspectos de sua vida!**

**Atenção: Se você vai usar sapatilhas de ponta,  
Espere para que a sua professora escolha o modelo  
Ideal para seu pé. Você ainda não está apta para escolher.**



**Quem dança, seus males espanta.**

**E se for ballet...**

#### O BALLET AJUDA A DESENVOLVER

- Força
- Agilidade
- Disciplina
- Alongamento
- Autoconhecimento
- Autoestima
- Memória
- Sensibilidade musical
- Noção espacial
- Coordenação motora
- Determinação
- Conhecimento cultural

#### **COISAS QUE SUA PROFESSORA DE BALLET NÃO TE DISSE:**

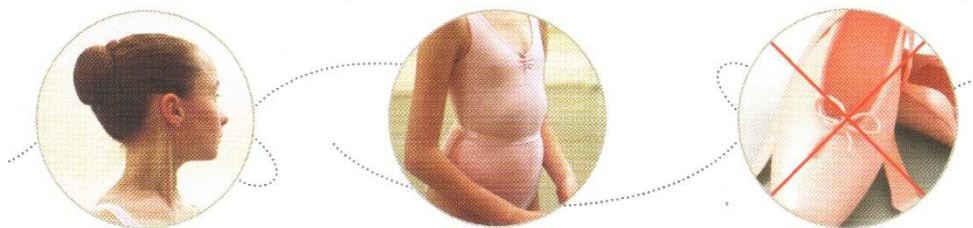
- ✓ Ela quer que todos os seus alunos tenham sucesso, sejam quais eles forem e como seja sua aparência.
- ✓ Não é dela a palavra final no elenco; você talvez nunca saiba o quanto ela lutou para você ter um papel.
- ✓ O tempo que ela despende no planejamento de cada aula.
- ✓ Alunos favoritos nunca são os que têm um corpo melhor ou que estão lá há mais tempo. São aqueles que trabalham mais e se lembram das correções.
- ✓ Uma formação em ballet é mais que apenas alguns passos; quando ele compartilha seus pensamentos sobre suas experiências com a dança, sabe que isso irá somar para a sua educação também.

Você nunca recebe um desejo sem também receber a capacidade de torna-lo realidade.

### Dicas para sua formação

Para a bailarina ficar ainda mais linda e estar cada vez mais perto de chegar a perfeição no ballet, é necessário muita **dedicação, determinação, empenho, coragem, ousadia**, etc. Mas não é só isso. Fiquem atentos as informações abaixo:

01. Seu coque deve estar impecável! Ele é o cartão de visita da bailarina, demonstra a importância que o ballet tem para ela. E quando bem firme ajuda no movimento dos giros. Usar muito grampo, rede, e não deixar fios soltos no rosto.
02. Você deve estar sempre uniformizada e seu uniforme deve estar sempre limpo.
03. O elástico da frente da sapatilha deve estar sempre para dentro, ou cortado, se preferirem. **Jamais dê um laço deixando-o para fora.**



04. Sempre chegar com antecedência para se alongar antes da aula começar.
05. Só falte por extrema necessidade.
06. Evitar conversas paralelas e riso fora de hora, respeitando as dificuldades de suas colegas;
07. Não mascar chicletes ou chupar balas na aula, pois você se desconcentra e pode acontecer algum acidente ao engoli-los;
08. Assim que a aula for iniciada, ouça cuidadosamente e atentamente, procurando memorizar tudo o que a professora estiver pedindo;
09. Seja humilde. Não se sobreponha as suas colegas por conseguir fazer algo que ela ainda não conseguiram;
10. Jamais use relógio em aula.
11. Não usar pulseiras, brincos, anéis e correntes muito grandes. Eles tiram a concentração e atrapalham o desenvolvimento das aulas. A professora de ballet precisa ver somente o corpo e seu movimento.

12. Respeitar o término da aula anterior, sem entrar na sala até que o professora o oriente para isso.
13. Se chegar atrasado, peça licença ao entrar na sala, não converse e não chame a atenção da turma. Espere se alongando até o exercício terminar, para você começar o outro.
14. Se no meio da aula o professor corrigir alguém, preste atenção, porque essa correção será útil a você também.
15. Fique atenta a todas as informações que a professora irá dizer e ensinar, e nunca esqueça das correções anteriores.
16. Um pequeno desconforto é normal em uma aula de ballet devido as suas exigências físicas, mas respeite o seu corpo, não se submeta a um esforço exagerado;
17. Se você estiver sentido alguma dor, informe imediatamente o sua professora, e siga as suas instruções. Pomadas como Cataflam Emulgem, Gelo, Calminex, entre outras, é sempre bom ter na bolsa.
18. Na eventual impossibilidade de realização de aulas por determinação pública e afins, deverá a aluna(o) utilizar de outros meios disponibilizados pela escola para realização das aulas.
19. Muitos exercícios que parecem simples, precisam ser repetidos inúmeras vezes para que sejam executados no futuro, com perfeição. Esta arte exige um aprendizado lento e de muita consciência, portanto, seja paciente e confie na sua professora para que seu progresso seja cada vez mais satisfatório;
20. Estabeleça metas! Se supere! Nunca pare de tentar, mesmo que canse, desanime e chore. O sofrimento é necessário!
21. Dance primeiro para você, assim a sua dança vai emocionar as pessoas!

#### **AVISO IMPORTANTE PARA OS RESPONSÁVEIS**

Caso a(o) aluna(o) tenha que interromper as aulas de dança durante o ano, os pais ou responsável deverá comunicar a professora com 30 dias de antecedência pessoalmente, assinando o termo de cancelamento. O aluno que não frequentar mais as aulas e não fizer o comunicado de cancelamento por escrito na secretaria da escola, terá que pagar as mensalidades normalmente, até o final do contrato anual.

### **Lembre-se!**

No ballet não existem os termos **“não consigo”**, **“não posso”** ou **“é impossível”**. *Apague-os de sua memória.* **Uma bailarina nunca deve pensar nisso.**

## *Mensagem da Diretora e Professora Karina Rezende*

*Queridos alunos e familiares!*

*Eu amo o que faço e amo as pessoas envolvidas com a dança!*

*O meu desejo a cada dia é formar bailarinos e bailarinas para eles mesmos, para o palco, para a plateia, para a sala de aula, para grandes festivais, para grandes companhias, para a Vida!*

*Mesmo que esse aluno ou aluna venha seguir um caminho bem diferente da arte, esta pessoa levará para a vida toda uma grandiosa aprendizagem e formação, que lhe servirá em cada passo e cada decisão. Tornando-se mais empenhado, determinado e com muito mais autoestima para suas escolhas!*

*Seguindo carreira profissional ou não, nós formamos talentos para vida!*

*Nos do Ballet Karina Rezende queremos fazer parte da sua história!*

*Que Deus abençoe a todos!*

*Karina Rezende*



## Gradu curricular

### Iniciação a Dança

- ✓ Estimulação a Dança – de 2 a 3 anos de idade
- ✓ Baby Class – de 4 a 5 anos de idade
- ✓ Preparatório I e II – 6 e 7 anos de idade

### Níveis Principiantes

A partir de 8 anos de idade

1. 1º Ano	4. 4º Ano	7. Intermediário II
2. 2º Ano	5. Pré-Intermediário	8. Intermediário III
3. 3º Ano	6. Intermediário I	9. Avançado



**FORMATURA**

**DAS ALUNAS E ALUNOS QUE CURSAM O BALLET CLÁSSICO**

### Informações importantes a todas(os) as(os) alunos(os)!

- A(o) aluna(o) passará por uma banca avaliadora analisando as condições de se formar.
- A (O) aluna (o) formada(o), terá que ser maior de 16 anos de idade.
- Nem todas as turmas são separadas em um único nível exclusivo. Elas podem ser juntadas com outro nível, sendo que a professora sabe dividir bem em sua rotina de aula. Isso é válido para os babys, preparatório, principiantes e para os intermediários.
- A escola deverá, no caso de impossibilidade de realização de aulas presenciais por parte da administração pública ou afins, fornecer outros meios de acompanhamento das aulas como por exemplo: Facebook, Whastapp, Skype, Instagram, vídeo-aulas ou outros meios disponíveis na ocasião.
- A professora ou professor junto com a Diretora Karina Rezende terá o direito de rever o nível da aluna ou aluno, podendo adiantar o nível (turma) ou até mesmo solicitar que permaneça ou volte para a turma anterior.



## O Ballet Clássico se divide em diferentes categorias, de acordo com a idade do(a) aluno(a):

**Ballet infantil:** dividido em 2 partes, estimulação à dança (2 e 3 anos) e Baby class (4 e 5 anos). O principal objetivo das aulas é estimular a imaginação da criança. As crianças brincam, jogam, se divertem e aprendem ao mesmo tempo, através de exercícios com movimentos que estimulam a motivação, a criatividade e a expressão. Nesta fase, a criança aprende a ser mais independente e a controlar as suas habilidades motoras e intelectuais, e a reconhecer as suas capacidades.

**Preparatório:** (6 e 7 anos) preparação para as turmas de ballet clássico. É uma transição entre o infantil e o ballet clássico. Nessa fase o lúdico vai desaparecendo aos poucos exigindo mais disciplina, musicalidade e domínio do seu corpo. As aulas já dão início a uma preparação técnica.

**Turmas iniciais:** a partir de 8 anos, onde a técnica clássica é aplicada com maior prioridade assim como a disciplina. Aqui as turmas são divididas em 1º, 2º, 3º e 4º ano. Os exercícios na barra e centro, tem como meta desenvolver e fortalecer a musculatura das pernas, a postura do corpo e a coordenação motora.

**Intermediário:** Pré-Intermediário, Intermediário I, II e III. Na turma pré-intermediário é onde a aluna apta, é escolhida para iniciar a sapatilha de ponta. Os níveis Intermediário I, II e III são o desenvolvimento e aprofundamento dos conteúdos da técnica, com foco também no aprimoramento artístico da bailarina e do bailarino, visando suas particularidades, como graciosidade e força.

**Avançado:** o aluno já em nível avançado é preparado para seguir a carreira na dança, trabalhando ainda mais sua qualidade artística. Os alunos deste nível são preparados para logo após formados realizarem testes em Faculdades de Dança, Companhias de Dança e para outros trabalhos de danças em nível profissional.

**Ballet para crianças com Necessidades Específicas:** Esse curso foi desenvolvido para crianças que de alguma forma nasceram com alguma necessidade específica; ajudando-as a melhorar sua coordenação motora e oferecendo-as uma condição para o conhecimento e vivência da dança.

**HORÁRIOS: PARA INGRESSAR NO CURSO DE BALLET CLÁSSICO É NECESSÁRIO AVALIAÇÃO PARA POSICIONAMENTO NO NÍVEL ADEQUADO PARA O ALUNO.**



## A Dança como parte do desenvolvimento

A dança na vida das crianças, é fundamental, tanto para sua formação artística quanto para sua integração social. Tudo porque a dança desenvolve os estímulos:

- **TÁTIL** – Sentir os movimentos e seus benefícios para seu corpo.
- **VISUAL** – Ver os movimentos e transformá-los em atos.
- **AUDITIVO** – Ouvir a música e dominar o seu ritmo.
- **AFETIVO** – Emoções e sentimentos transpostos na coreografia.
- **COGNITIVO** – Raciocínio, ritmo, coordenação.
- **MOTOR** – Esquema corporal.

As atividades propostas em nossa escola visam o desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade. São também trabalhados aspectos tais como: criatividade, musicalidade, socialização e o conhecimento da dança em si.

Na fase da pré-escola, as aulas possuem um caráter lúdico e dinâmico, quando a criança tem oportunidade de trabalhar o conhecimento do corpo, noções de espaço e lateralidade, utilizando-se de seus movimentos naturais.

Gradativamente as exigências técnicas vão aumentando, mas respeitando sempre as condições físicas e psíquicas de cada idade, necessidades globais e aspirações dos estudantes.

A dança proporciona, na Educação, elementos significativos que favorecem o desenvolvimento do Ser Humano.

O Ballet Karina Rezende tem como enfoque a formação do bailarino profissional e, também, o de formação e valorização humana do aluno que escolhe o aprendizado da dança como uma complementação de sua formação pessoal.

Seguindo carreira profissional ou não, nós  
formamos talentos para vida!

O melhor do ballet em Londrina pra você!

## Calendário 2020

### Ballet Karina Rezende e Cia de Dança Karina Rezende

Janeiro 2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Fevereiro 2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Março 2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril 2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maio 2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junho 2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Julho 2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto 2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Data	Feriado
1 jan	Ano Novo
25 fev	Camaval (Terça-Feira)
10 abr	Paixão de Cristo
21 abr	Tiradentes / Pascoa
1 mai	Dia do Trabalho
11 jun	Corpus Christi
19 jun	Padroeira da Cidade
7 set	Independência do Brasil Nossa Senhora de Aparecida / Dia das crianças
12 out	Dia das crianças
15 out	Dia dos professores
28 out	Dia do Servidor Publico
2 nov	Finados
15 nov	Proclamação da República
25 dez	Natal

Continua na próxima página

