

# Programa de Aula: Samba de Gafieira - Nível I

Fernando Pujaico Rivera

A Tabela 1 e 2, mostra a notação de nomes (posturas e movimentos) usadas na descrição do programa de aula. A Figura 1 mostra como são relacionados as posturas e os distintos tipos de movimentos.

	Descrição
Postura	No transcurso das aulas, chamaremos postura ou pose, a uma distribuição estática dos membros do corpo. Uma postura estabelece um ponto de início para a execução de um movimento; assim, um movimento inicia e termina sempre numa postura ou pose.

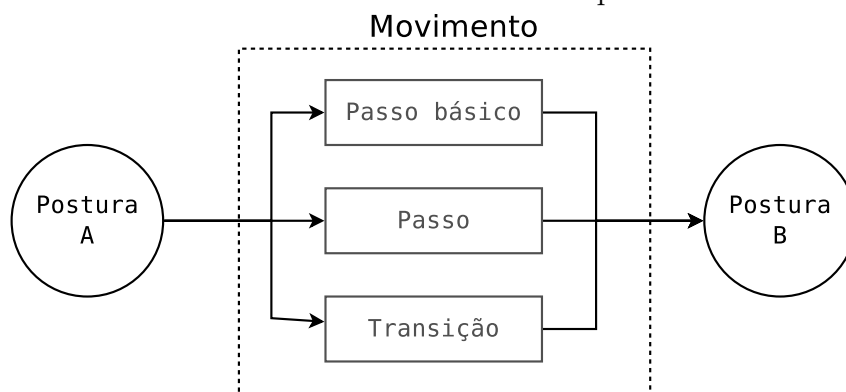
Table 1: Descrição de uma postura

	Descrição
<b>Movimento</b>	É chamado como movimento ou ação, a um conjunto de trocas de peso ou deslocamento de membros. Um movimento não necessariamente tem um nome próprio, se tiver, neste documento este será chamado de passo.
<b>Transição ou movimento de transição</b>	Movimento extremadamente simples, pelo qual geralmente não tem nome próprio, e constam de poucas trocas de peso e deslocamento de membros. Exemplo: transição entre Frente trás e o Balanço, ou a transição entre Balanço e o Cruzado. Algumas transições pelo seu uso no samba de gafieira, tem ganhado um nome próprio, estas são: Saída lateral e Gancho.
<b>Passo (básico)</b>	Movimento de nível iniciante; o conhecimento deste tipo de movimentos é necessário para enlaçar/interconectar movimentos mais complexos ensinados nas aulas. Estes movimentos tem uma característica cíclica; é dizer, a postura do final do movimento é igual à postura de início. Os passos básicos são: Frente e trás (F.T.), Balanço e Cruzado.
<b>Passo</b>	Movimento genérico com uma amplitude de dificuldade desde simples ate complexo. Um passo inicia e termina numa postura, a qual pode ser a mesma. Definiremos como passo, a um movimento notável, de modo que este tem ganhado um nome próprio; exemplo: Gatilho, Gancho redondo, Romário, Puladinho, Elástico, etc.

Table 2: Tipos de movimentos.

As Tabelas 3,4, 5 e 6 mostram a descrição do conteúdo das aulas de samba de gafieira.

Figure 1: Movimento sendo executado desde uma postura até outra postura.



S.	Tema	Descrição
1	<b>Passos básicos:</b> Frente e trás (F.T.) e Balanço	<p>Serão estudados os movimentos de transição entre o balanço e o F.T..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicação dos termos: compasso binário, tempo forte e fraco.</li> <li>• Identificar o tempo forte e o tempo fraco no compasso binário (força do pulso + Chick-Chick Tum + Acentos das palavras).</li> <li>• Boas práticas no abraço para a dança (Braços do condutor).</li> <li>• Descrição temporal dos movimentos (em termos de rápido e lento).</li> <li>• Frase musical e frase com final conclusivo/suspensivo.</li> </ul>
2	<b>Passo básico:</b> Cruzado	<p>Serão estudados os movimentos de transição entre o balanço e o cruzado, além de enfeites no cruzado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repasso: F.T. (tango vs samba - pés juntos e cadência) e balanço + giro.</li> <li>• Abraço na dança (Braços do seguidor).</li> <li>• Identificar o tempo forte e o tempo fraco</li> <li>• Treinamento do passo básico em frases com terminação conclusiva.</li> <li>• Explicação dos termos: legato e stacato.</li> <li>• Descrição rítmica dos movimentos (em termos de médio tempo e tempo).</li> </ul>

3	<b>Transição:</b> Saída lateral.	<p>Serão estudados os movimentos de transição entre F.T. e cruzado e enfeites na saída lateral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que é o “break” da musica?.</li> <li>• Treinamento do passo básico em frases com terminação suspensiva; usaremos frases suspensivas com break (que finalizam no tempo ff + 2 tempos de pausa) e frases sem break (que finalizam no tempo f e sem pausas).</li> <li>• Treinamento de transferência do peso do corpo (três trocas de peso + enfeite no cruzado ).</li> <li>• Consciência corporal: passando uma bolinha no casal para isolar a parte superior e inferior do corpo.</li> <li>• Treinamento de olhos vendados (condutor) + balanço/F.T. Descobrir pé de apoio do seguidor.</li> <li>• Explicação dos termos: condução, indução, coreografia, condução compartilhada.</li> </ul>
4	<b>Transição:</b> gancho. <b>Pos- tura:</b> X	<p>Serão estudados os movimentos de transição entre cruzado e F.T., além das posturas notáveis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinar mudando entre F.T., deslocando e no lugar, com a mudança da frase musical.</li> <li>• Treinamento de transferência do peso do corpo (três trocas de peso + enfeite no cruzado + pica-pau).</li> <li>• Treinamento de olhos vendados (seguidor) + terminação conclusiva.</li> <li>• Treinamento sobre indução (só caminhar pelo salão).</li> <li>• Consciência corporal: jogando uma bolinha no casal para isolar a parte superior e inferior do corpo.</li> </ul>

Table 3: Descrição do conteúdo do mês 1

S.	Tema	Descrição
5	<b>Passo:</b> Gatilho	<p>Será estudado a distribuição de tempos e movimentos do passo gatilho.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repasso: Gancho e “cruzado + enfeites”.</li> <li>• Treinar girar o salão: usando balanço e F.T.</li> <li>• Consciência corporal: balanço + passando uma bolinha + pausas no final da frase musical.</li> </ul>
6	<b>Passo:</b> Ed-mundo	<p>Será estudado o controle do equilíbrio e reconhecer eixo do corpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinar girar o salão: usando pisadas em tempo + pausas no final da frase musical.</li> <li>• Treinamento sobre indução: sem musica, F.T com pausas do condutor.</li> <li>• Consciência corporal: F.T. + passando uma bolinha + pausas no final da frase musical.</li> </ul>
7	<b>Passo:</b> Caminhada em contratempo	<p>Será estudado a distribuição de tempos na caminhada em contratempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolamento de partes do corpo: passando uma bolinha no casal, em tempo, estando costa com costa.</li> <li>• Treinamento sobre indução: sem música, cruzado com pausas do condutor.</li> <li>• Treinamento de pica-pau</li> <li>• Treinamento da trança (individual).</li> </ul>
8	<b>Passo:</b> Sacada de perna	<p>Será estudado a sacada de perna (ambas as pernas) terminando no cruzado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinamento de olhos vendados (seguidor) + dançando.</li> <li>• Treinamento sobre indução: cruzado com pausas no final da frase musical.</li> <li>• Treinamento escovinhas para trás.</li> <li>• Treinamento de pica-pau (variantes)</li> </ul>

Table 4: Descrição do conteúdo do mês 2

S.	Tema	Descrição
9	<b>Passo:</b> Tesoura	<p>Será estudado desde F.T. (balanço corre-corre) e outras opções de uso do passo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinar girar o salão: usando um passo triplo em 2 tempos + pausas no final da frase musical.</li> <li>• Treinamento de escovinhas para a frente</li> <li>• Consciência corporal: balanço + jogando uma bolinha + pausas no final da frase musical.</li> </ul>
10	<b>Movimento:</b> escovinhas lateral desde X	<p>Iniciaremos o estudo dos movimentos da família da Escovinha.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinar girar o salão: dançando + pausas no final da frase musical.</li> <li>• Consciência corporal: F.T. + jogando uma bolinha + pausas no final da frase musical.</li> <li>• Treinamento de pica-pau (variantes).</li> </ul>
11	<b>Movimento:</b> Sacada invertida com caminhada e escovinhas recuando	<p>Estudaremos outra opção de Escovinha (opcionalmente se usa a Tesoura).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinamento de olhos vendados (seguidor) + dançando + pausas no final da frase musical.</li> <li>• Treinamento de escovinhas trocando os lados (complexa).</li> <li>• Definição de síncopa.</li> <li>• Treinamento F.T. em frases com terminação em tempo fraco (sincopado).</li> </ul>
12	<b>Passo:</b> Assalto	<p>Será estudado a diferença entre Assalto e Bailarina, adicionalmente serão agregados enfeites de mãos para o movimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinamento de olhos vendados (condutor) lembrar abraço, peso do corpo, pausas, etc.</li> <li>• Treinamento dançando mudando de passo quando muda a frase musical.</li> <li>• Treinamento escovinhas (para frente e trás).</li> <li>• Treinamento da trança (individual)</li> </ul>

Table 5: Descrição do conteúdo do mês 3

S.	Tema	Descrição
13	<b>Passo:</b> Romário	<p>Será estudado a condução, postura do corpo e eixo para a execução do movimento, adicionalmente serão agregados dois enfeites para o movimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinamento escovinhas trocando os lados (complexa).</li> <li>• Definição formal de motivo (usos), frase, período e sequência.</li> <li>• Longitudes mais prováveis da frase musical.</li> <li>• Mickey mousing no cine e na dança.</li> </ul>
14	<b>Passo:</b> Facão, <b>Postura:</b> Facão	<p>Será estudado dois estilos de facão (movimento discreto e ondulado) e a postura de finalização.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definição de leitmotif (leitmotiv) vs. tema, na música.</li> <li>• Definição de sublinhando (Underscoring) no cine, diferenças com o Mickey mousing.</li> </ul>

Table 6: Descrição do conteúdo do mês 4