

Programa de Aula: Samba de Gafieira - Nível I

Fernando Pujaico Rivera

A Tabela 1 e 2, descrevem 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 o 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 o pose.

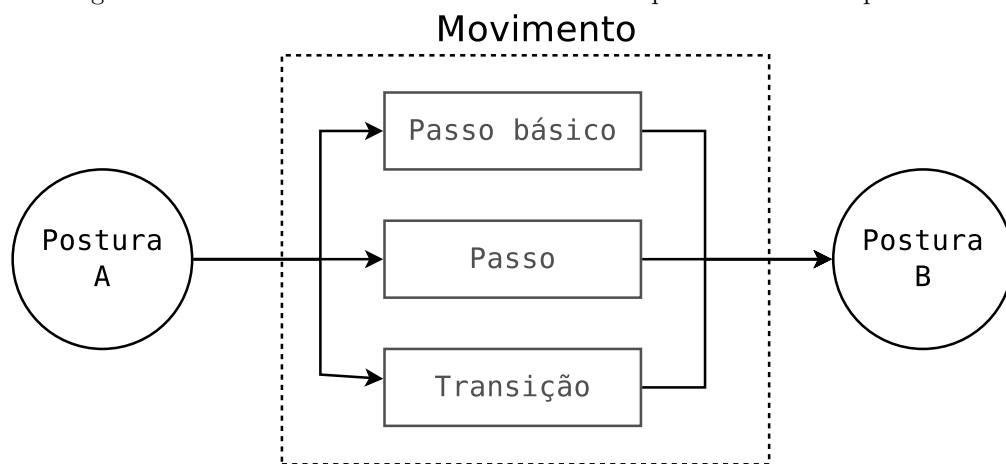
Table 1: Descrição de uma postura

	Descrição
Movimento	É chamado como movimento ou ação, a um conjunto de trocas de peso ou deslocamentos de membros. Um movimento não necessariamente tem um nome próprio, se tiver, neste documento este será chamado como passo.
Transição ou movimento de transição	Movimento extremadamente simples, pelo qual geralmente não tem nome próprio, e constam de poucas trocas de peso e deslocamentos de membros. Exemplo: transição entre Frente trás e o Balanço, ou a transição entre Balanço e o Cruzado. Algumas transições pelo seu uso na samba de gafieira, tem ganhado um nome próprio, estes são: Saída lateral e Gancho.
Passo (básico)	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.
Passo	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.

A Tabela 3 mostra a descrição do conteúdo das aulas de samba de gafieira.

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



Semana	Tema	Descrição
1	Passos básicos: Frente e trás (F.T.) e Balanço	Serão estudados os movimentos de transição entre o balanço e o F.T., além de enfeites no giro do balanço. <ul style="list-style-type: none"> • Explicação dos termos: compasso binário, tempo forte, tempo fraco, frase musical e qual é a diferença de uma frase com final conclusivo ou com final suspenso. • Boas praticas no abraço para a dança. • Descrição rítmica dos movimentos.
2	Passo básico: Cruzado	Serão estudados os movimentos de transição entre o balanço e o cruzado, além de enfeites no cruzado. Repasso dos movimentos da aula anterior. <ul style="list-style-type: none"> • Treinamento do passo básico em frases com terminação conclusiva. • Explicação dos termos: legato e staccato.
3	Transição: Saída lateral.	Serão estudados os movimentos de transição entre F.T. e cruzado e enfeites na saída lateral. <ul style="list-style-type: none"> • Treinamento de olhos vendados. • Consciência corporal: trabalhando passando uma bolinha no casal para isolar a parte superior e inferior do corpo. • Explicação dos termos: condução, indução, coreografia, condução compartilhada.
4	Transição: gancho. Postura: X	Serão estudados os movimentos de transição entre cruzado e F.T., além das posturas notáveis. <ul style="list-style-type: none"> • Treinamento do abraço na samba de gafeira. • Treinamento sobre indução. • Consciência corporal: trabalhando jogando uma bolinha no casal para isolar a parte superior e inferior do corpo.
5	Passo: Gatilho	Serão estudados os movimentos de transição entre F.T. e cruzado.
6	Passo: Edmundo	Será estudado o controle do equilíbrio e reconhecer eixo do corpo.
7	Passo: Caminhada em contratempo	Será estudado a distribuição de tempos na caminhada em contratempo.
8	Passo: Sacada de perna	Será estudado a sacada de perna (ambas pernas) terminando no cruzado.
9	Passo: Tesoura	Será estudado desde F.T. (balanço corre-corre) e outras opções de uso do passo.
10	Movimento: escovinhas lateral desde X	Iniciaremos o estudo dos movimentos da família da Escovinha.
11	Movimento: Sacada invertida com caminhada e escovinhas recuando	Estudaremos outra opção de Escovinha (opcionalmente se usa a Tesoura).
12	Passo: Assalto	Será estudado a diferença entre Assalto e Bailarina, adicionalmente serão agregados enfeites de mãos para o movimento.
13	Passo: Romário	Será estudado a condução, postura do corpo e eixo para