

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.

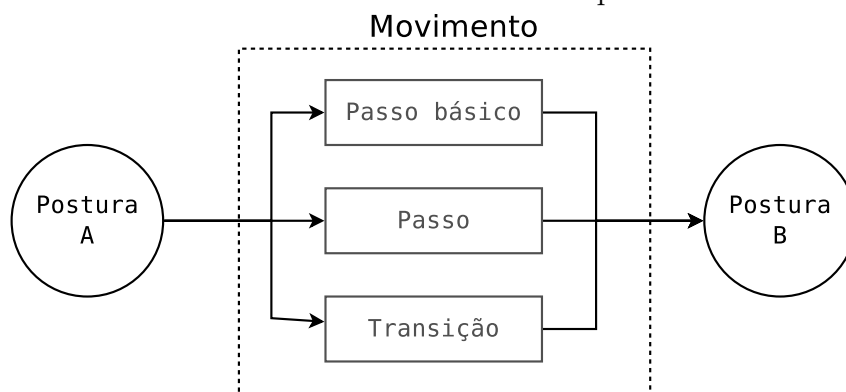
Table 1: Descrição de uma postura

	Descrição
Movimento	É chamado como movimento ou ação, 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.
Transição ou movimento de transição	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, 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.

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	Passos básicos: 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"> • Explicação dos termos: compasso binário, tempo forte e fraco. • Identificar o tempo forte e o tempo fraco no compasso binário (força do pulso + Chick-Chick Tum + Acentos das palavras). • Boas práticas no abraço para a dança (Braços do condutor). • Descrição temporal dos movimentos (em termos de rápido e lento). • Frase musical e frase com final conclusivo/suspensivo.
2	Passo básico: 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"> • Repasso: F.T. (tango vs samba - pés juntos e cadência) e balanço + giro. • Abraço na dança (Braços do seguidor). • Identificar o tempo forte e o tempo fraco • Treinamento do passo básico em frases com terminação conclusiva. • Explicação dos termos: legato e staccato. • Descrição rítmica dos movimentos (em termos de médio tempo e tempo).

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

Table 3: Descrição do conteúdo do mês 1

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

Table 4: Descrição do conteúdo do mês 2

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

Table 5: Descrição do conteúdo do mês 3

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

Table 6: Descrição do conteúdo do mês 4