

EMENTA DA OFICINA

Aulas introdutória de dança de salão com foco no desenvolvimento da consciência corporal, percepção rítmica, conexão em dupla e execução de passos básicos e intermediários. Aborda fundamentos técnicos, condução, musicalidade e prática de dois ritmos (farró e bolero), promovendo integração, improvisação e vivência social da dança.

PÚBLICO-ALVO

Composto por alunos a partir dos 18 anos, incluindo jovens, adultos e idosos da comunidade em geral, interessados em aprender dança de salão independentemente de experiência prévia.

METODOLOGIA

A metodologia será baseada em uma abordagem prática, progressiva e participativa, incluindo:

- Aulas expositivas e demonstrativas (explicação + demonstração)
- Aprendizagem por repetição e prática guiada
- Troca de pares para desenvolvimento da adaptação e conexão
- Exercícios individuais e em dupla
- Prática orientada e livre
- Correções individuais e coletivas
- Estimulação da musicalidade e improvisação
- Simulação de baile para aplicação real dos conteúdos

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Fundamentos da Dança

- Integração e apresentação
- Postura, eixo e consciência corporal
- Noção de tempo musical (contagem)
- Passos básicos (farró e bolero)

Unidade 2 – Conexão e Base Técnica

- Caminhada na dança

- Sequências simples
- Variações do passo básico

Ritmo

- Base completa do ritmo
- Giro do(a) seguidor(a)
- Combinações simples
- Fluidez e deslocamento

Integração e Prática Social

- Mistura de ritmos
- Adaptação ao parceiro
- Improvisação guiada
- Criatividade na dança
- Simulação de baile
- Apresentação informal (opcional)

BIBLIOGRAFIA

- PERNA, Marco Antonio. *Manual de Dança de Salão*
- RIED, Bettina. *Dança de Salão: Guia Prático*
- GARAUDY, Roger. *Dançar a Vida*