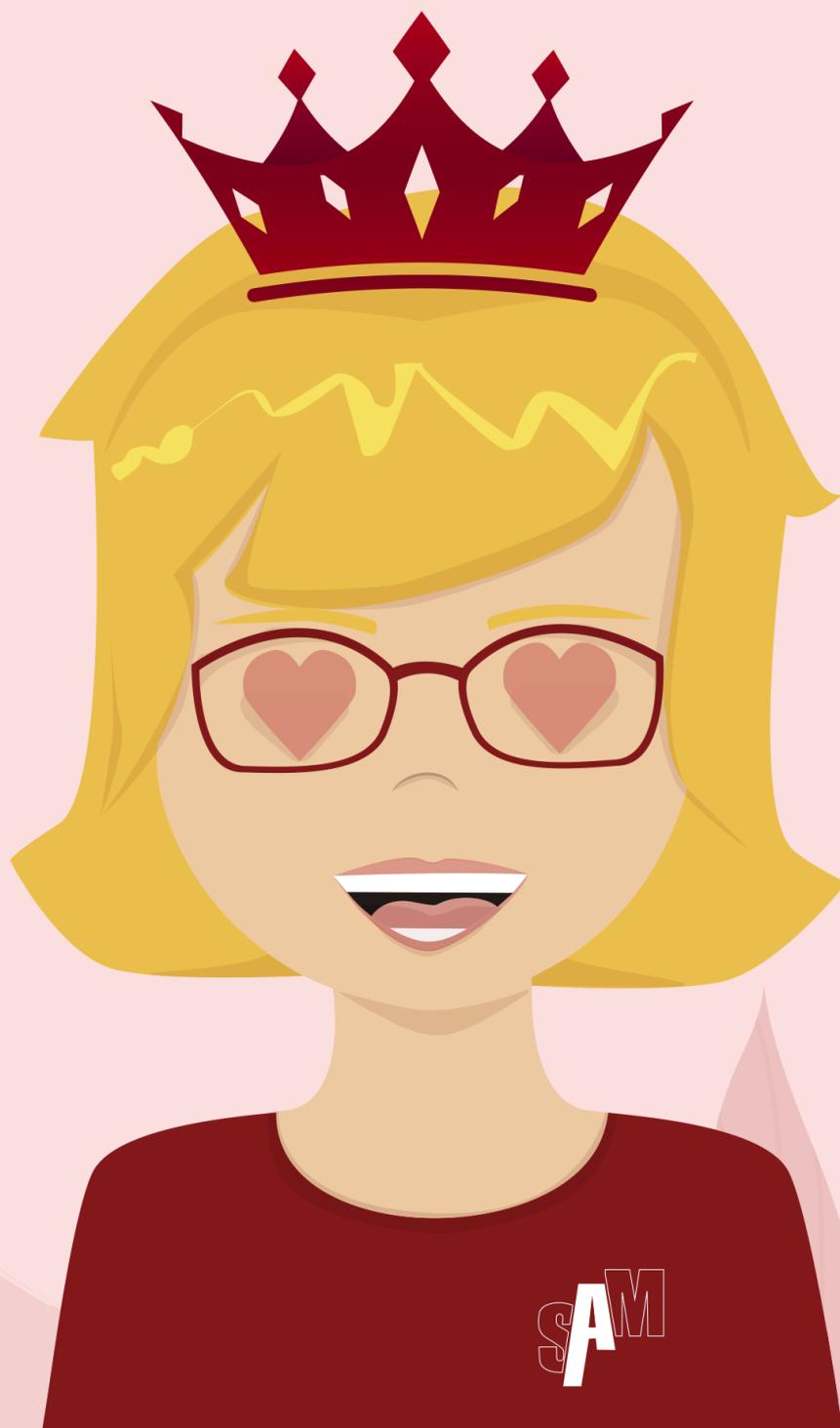


E-BOOK DA **SAM**



GUIA DEFINITIVO DE  
**COMO TORNAR SUA PRINCESA  
EM UMA GRANDE BAILARINA**



**SAM**



*Olá! Mamães e Papais, como estão?*

Prazer, eu sou a Sammy da SAM

Eu me reuni aos incríveis profissionais da SAM Escola de Dança para trazer para vocês dicas fundamentais que vão transformar sua princesa e seu príncipe em verdadeiros e grandiosos bailarinos!

Desde dicas breves sobre a melhor alimentação para os pequenos antes das aulas, até alguns segredos para melhorar o rendimento deles dentro e fora da sala de aula. Este ebook foi pensado com muito carinho para mães e pais de pequenos bailarinos de primeira viagem dos seus 02 aninhos até os 08 anos de idade!

**Ficou curioso?**

**Nas próximas páginas está o guia definitivo de como tornar sua princesa em uma grande bailarina**

Aproveite!



*Vamos começar com a vestimenta!*

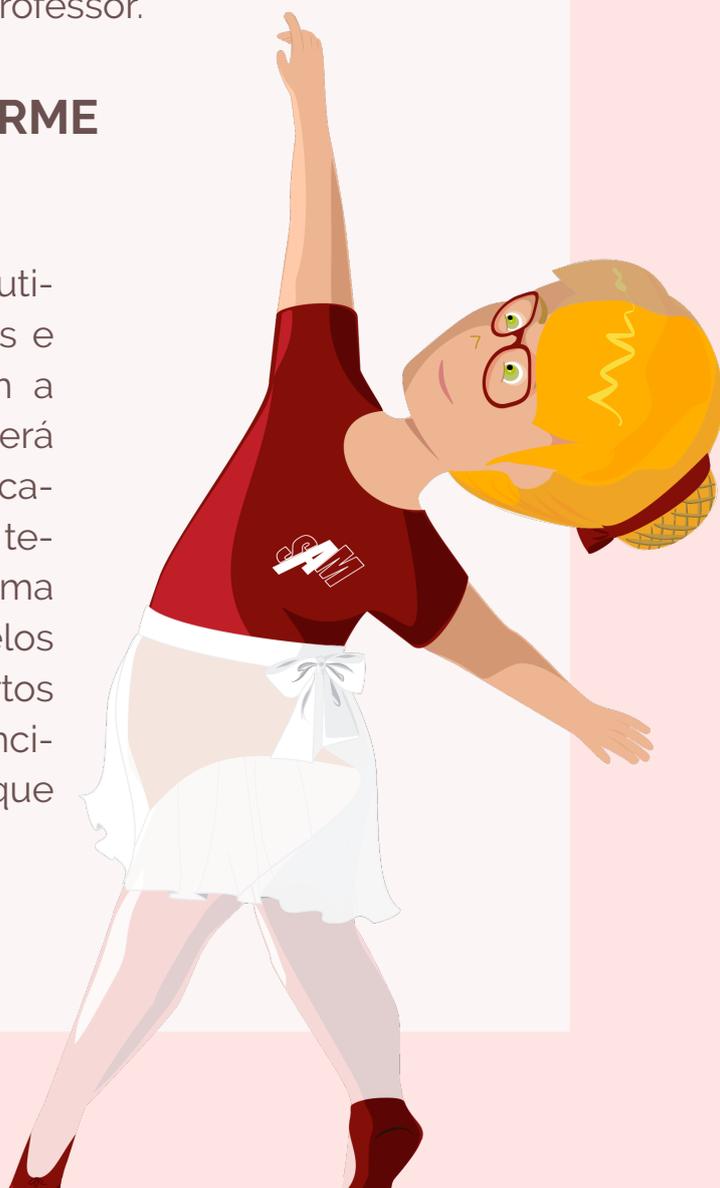
Para que as crianças se sintam bem e se sintam parte de um grupo de pessoas iguais a elas (outros bailarinos) o uso de uniforme é essencial. O uniforme faz com que ela se identifique com as demais crianças e gera uma sensação imediata de acolhimento.

Por conta disso, é muito importante que mesmo no primeiro dia de aula, ou na aula experimental que a criança tenha uma vestimenta que se assemelhe ao uniforme clássico de ballet (collant, meia, saia e sapatilha)

Em aula, seja nos seus 2 aninhos de idade ou nos 52, toda bailarina deve utilizar o uniforme para realizar as aulas, uma vez que cada componente do uniforme tem uma função que auxilia no aprendizado da bailarina e na correção do professor.

## COMPONENTES DO UNIFORME DE BALLET CLASSICO

**COQUE NO CABELO:** Deve ser feito utilizando elástico de cabelo, grampos e redinha. Cabelos soltos atrapalham a concentração da bailarina pois ela terá que constantemente ficar tirando o cabelo do rosto. Para as princesas que tenham cabelos curtos o uso de uma faixa é utilizado para afastar os cabelos do rosto. Príncipes de cabelos curtos não utilizam nada nos cabelos, Príncipes de cabelos grandes usam coque como as princesas.





**MEIA CALÇA:** A meia calça mantém as pernas devidamente aquecidas e ajuda a evitar possíveis lesões, além de proteger os pés das costuras da sapatilha. No verão é permitido o uso de meias soquetes para as princesas não sentirem tanto calor.

*\*Príncipes utilizam sempre as meias soquetes em todas as épocas do ano.*

**COLLANT E SAIA:** A professora consegue ter uma visualização correta da postura da bailarina se a mesma estiver usando collant, e a saia auxilia no aprendizado dos membros superiores

*\*Collant é uma espécie de maiô com um tecido antitranspirante desenvolvido para se adaptar ao corpo da bailarina e facilitar a liberdade de movimentos enquanto dança. Ele necessariamente tem que estar confortável ao corpo da bailarina, sem ficar com as alças caindo, ou com o cavalo (parte de baixo) muito largo ou muito apertado ao corpo.*

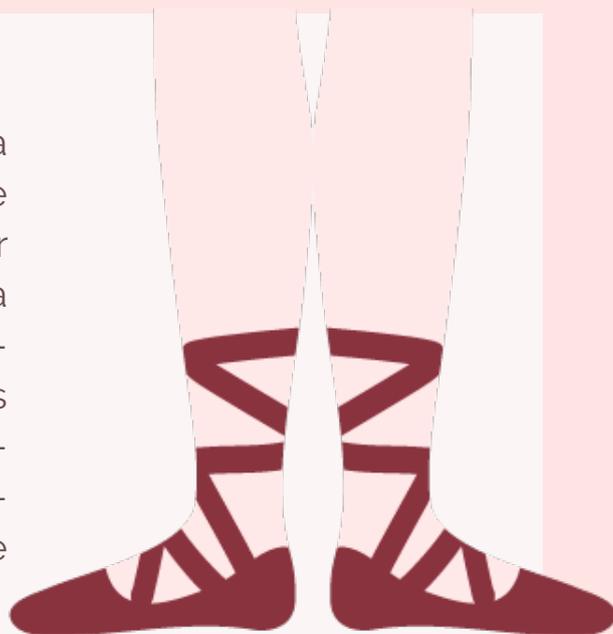
**MALHA, SHORTS E CAMISETA:** Para que a professora consiga ter uma boa visualização da postura correta do bailarino, o mesmo deve estar vestindo quando pequeno shorts e camiseta e quando crescer a malha com a camiseta por cima.

Malha é o equivalente masculino para um collant, é uma espécie de macacão que pode ir do pé até as costelas ou um macaquinho que vai das coxas até as costelas.

**SAPATILHA:** A sapatilha é o calçado correto a ser utilizado em aulas de ballet pois tem maior aderência ao piso fazendo assim com que as crianças não escorreguem durante os movimentos, além de auxiliarem no desenvolvimento das musculaturas do pé.



Ainda sobre a sapatilha, conforme a criança vai crescendo seus ossos e músculos vão se desenvolvendo e por isso, embora o uso da sapatilha seja essencial para as aulas e apresentações vão existir momentos em que as crianças terão que fazer aulas descalças afim de conhecer melhor sua estabilidade e desenvolver corretamente as musculaturas e forças dos pés.



**FIGURINOS:** Figurinos são as vestimentas que os príncipes e princesas utilizam durante as apresentações nos palcos que chamamos de Espetáculos. É importante que vocês, papais e mães façam os pequenos entenderem que são roupas especiais e não podem ser utilizadas no dia a dia das aulas. São como roupas de festa, importantes, e precisam ser guardadas para ocasiões especiais. (tutu de ballet num cabide)

**A professora irá explicar, mas os pais precisam sempre reforçar: Figurino não é Fantasia! Fantasia é a roupa da Frozen, da Moana que podemos usar em datas comemorativas pra ir pra aula de ballet (Carnaval, Halloween, Dia das Crianças). Figurinos são feitos sob medida com muito cuidado por costureiras especializadas em dança e devem ser usados para espetáculos, apresentações, competições ou ensaios fotográficos.**



# VOCÊ JÁ CONHECE O SAM DIPLÔME?



**Um curso de formação em Balé Clássico e Jazz com metodologia própria da SAM, voltado para a preparação e percepção completa do corpo dentro das modalidades.**

Dividido em módulos semestrais, **o SAM Diplôme oferece à criança desde uma introdução lúdica e completa ao mundo da dança até uma percepção da anatomia do corpo e como esta se aplica dentro da técnica da dança.**

**Pensado como uma formação completa para crianças a partir de 2 anos de idade até sua fase adulta como um profissional da área da dança.**

**Com mais de 20 módulos a serem trabalhados, o curso conta com material didático exclusivamente pensado para uma evolução consciente do corpo e da mente, criando uma linha contínua do conhecimento e permitindo o desenvolvimento das habilidades fundamentais para um entendimento profissional do mundo da dança.**



**CLIQUE AQUI PARA CONHECER TODOS  
OS BENEFÍCIOS DO SAM DIPLÔME**





*Uma boa bailarina faz a aula assim:*

Trechinho para apresentar para sua pequena bailarina e seu pequeno bailarino de regrinhas básicas para dançar melhor.

*Antes da aula*

**VÁ AO BANHEIRO** – 5 Minutinhos antes da aula começar a bailarina devem ir ao banheiro mesmo que não esteja com vontade pois durante a aula surge o efeito manada (se uma bailarina sentir necessidade, todas querem ir ao banheiro também ocupando assim um tempo que poderia ter sido melhor aproveitado.

**USE SEU UNIFORME** – Esteja sempre devidamente uniformizada para sua aula

**HIDRATA-SE** – Beba água antes de entrar em sala

*Para entrar na aula*

Todas as bailarinas devem estar em fila com as mãos na cintura e em silêncio e ao entrarem na sala, deverão se sentar em seus lugares como boas princesas educadas.





## *Durante a aula*

**A BOA BAILARINA SABE FICAR EM SILÊNCIO** – Quanto mais silêncio a bailarina faz, mais ela consegue ouvir o que a professora está ensinando e assim consegue aproveitar melhor seu aprendizado

**RESPEITAR AS DEMAIS ALUNAS** – Todas as bailarinas terão sua vez de mostrar a professora o exercício, sendo assim, é desrespeitoso brigar com as demais alunas por lugares na sala

**RESPEITAR A PROFESSORA** – Sua professora é a autoridade máxima em sala de aula e tudo a ser feito deve passar pela aprovação da mesma, se necessita sair da sala para ir ao banheiro ou tomar água, levante a mão e peça a ela, se outra aluna estiver te atrapalhando, levante a mão e anuncie isso a professoras. Sua professora tem plenos direitos de chamar a atenção de alunas desobedientes ou se caso necessário as levar a sala da direção.

Uma aula sem bagunças, sem correria e sem gritaria é uma aula que foi aproveitada ao máximo.





*Bê-a-bá de uma aula de ballet para não ter nenhuma dúvida*

Quando assistimos uma aula de ballet começamos a perceber que as aulas tem uma rotina pré-estabelecida, isso é muito importante para o aprendizado de nossos pequenos.

A seguir, vou apresentar a sequencia em que a aula é feita e o que cada uma dessas coisas significam para quem estiver assistindo.

#### **PETIT (02 A 05 ANOS)**

- AQUECIMENTO
- ALONGAMENTO
- DIAGONAIS E LINHAS
- CENTRO
- IMPROVISAÇÃO
- REVERÊNCIA



#### **GRANDIR (06 A 08 ANOS)**

- AQUECIMENTO
- BARRA
- DIAGONAIS
- CENTRO
- ALONGAMENTO
- REVERÊNCIA





## VOU EXPLICAR:

Todas as aulas de dança, se iniciam com um aquecimento. O aquecimento lubrifica as articulações e prepara o corpo para as atividades.

Crianças pequenas não utilizam barras, contudo exploram mais o espaço da sala para adquirirem uma noção espacial melhor e estarem preparadas quando crescerem.

Para as maiores, a barra é uma ferramenta de apoio no aprendizado de exercícios, para manter equilíbrio, força e melhorar a noção corporal respeitando o próprio tempo. Ela é a rodinha de segurança da bicicleta na dança.

Muitos exercícios são aprendidos e corrigidos na barra justamente por ela ser um suporte para o aprendizado.

Nas diagonais (ou linhas retas) as bailarinas aprendem a se locomover no espaço, como correr, caminhar, saltar e girar.

No centro, elas executam as mesmas sequencias das barras com maior espaço e liberdade de movimento além de aprenderem braços.

Saltos pequenos e giros estáticos (que não saem do lugar) também são executados no centro.





Reverencia, é o cumprimento final que a bailarina faz em agradecimento a aula, e em apresentações é um agradecimento ao público que a assistiu.

Alongamentos, são exercícios que fazemos para melhorar a aperfeiçoar a flexibilidade das bailarinas, sejam as pernas, os braços ou coluna. Um corpo aquecido, ou seja, quente devida a aula tem a capacidade de realizar alongamentos prevenindo lesões das bailarinas.



### Vale observar:

Pode parecer repetitivo para quem estiver assistindo, mas nosso cérebro necessita da repetição constante para aprender e assimilar novas informações, quanto mais treinamos um passo, mais natural ele fica com o tempo. E lembre-se sempre seu pequeno que realizar passos e exercícios apenas em sala de aula faz com que seu aprendizado seja mais lento do que se treinasse 30 min por dia algum movimento. O ballet assim como na escola senão praticado fora da sala (como lição de casa) demorará mais tempo para ser entendido e aprendido.

*Dicas para que o corpo de nossos bailarinos sigam sempre fortes e saudáveis*

Ter uma alimentação saudável contribui para um melhor rendimento em sala de aula.

A tâmara é um alimento saudável de rápida absorção no corpo, por isso é interessante comê-las entre uma aula e outra ou quando a criança sentir fraqueza corporal.



Como a banana é um alimento rico em potássio é ideal comer pelo menos uma banana por dia para melhorar seu desempenho em sala de aula.



Evite dar de comer alimentos pesados como massas e processados antes das aulas e apresentações.



Beber uma boa quantidade de água é vital para se manter bem durante o dia e durante as aulas.

Falando em água, a água é uma importante aliada na cura e na prevenção de lesões comuns no meio da dança. Com o aumento do consumo do líquido, a circulação sanguínea funciona melhor, e as toxinas são expelidas pelo corpo em maior quantidade. (ilustração de garrafinha de água com água esguinchando)



E PARA AS MAMÃES...

CURSO ONLINE  
**DANÇA PARA  
QUEM NÃO DANÇA**

**50%**  
DE DESCONTO

DE: R\$319,90

POR: R\$ **159**,95



Clique aqui e compre já o curso  
com 50% de desconto  
+ conteúdo bônus



O corpo do seu pequeno bailarino vai falar e você vai precisar estar atento para ouvir, exercícios físicos cansam, e por isso é essencial que nossos pequenos tenham uma boa noite de sono todos os dias pois dormir ajuda no metabolismo corporal o que gera um melhor rendimento em sala de aula.

Reforce em casa o respeito ao próprio corpo e o próprio tempo pois assim como precisamos de exercícios para melhorar nosso empenho, também precisamos de descanso. Se ele pede uma pausa, nós damos uma pausa.

Após as aulas, dores musculares podem ser recorrentes, o ideal é sempre utilizar uma bolsa de água quente para esses casos ou um bom banho morno.

E caso ocorra durante as aulas alguma contusão ou pancada, o pedido é uma bolsa de água fria. (ilustração de uma bolsa de gelo no pé)

LEMBRE-SE



A dança além de fazer bem para o nosso corpo também faz bem para a nossa mente, pois quando dançamos nosso corpo libera endorfina que é o chamado hormônio da felicidade.





*Preparando os nossos pais de bailarinos para algumas etapas no caminho:*

Quando uma pequena bailarina surge, surge também a mãe da bailarina e é muito importante que você transmita a sua pequena segurança para essa nova etapa da vida.

O ballet, para muitas pequenas é a primeira experiência social fora do núcleo familiar e para que a criança entenda essa nova etapa a mãe, a professora e escola precisam ser um time unido.

Pais seguros e confiantes e com suas expectativas controladas transmitem para a pequena a coragem para entrar nessa nova etapa da vida.

Com isso, busque sempre conhecer a história da escola que você irá escolher para sua filha, o tipo de ensino e a metodologia de ballet que é utilizada pois isso fará diferença no futuro dessa nova bailarina. Caso a escola não saiba responder essas perguntas, procure um local mais capacitado.

As vezes por questões financeiras não nos atentamos a esses detalhes, mas lembre-se que é a formação corporal e social da sua princesa que está em jogo. Qualidade, segurança e formação do professor são questões a serem avaliadas.





Entenda que o cérebro infantil é diferente do adulto e seu entendimento de mundo se dá através do lúdico, da brincadeira e do entretenimento. Com isso, as aulas serão mais mágicas e menos clássicas do que esperamos no início uma vez que a criança ainda precisa entender muitas coisas no caminho. Para elas brincar é coisa séria pois é assim que elas interagem com a gente e aprendem novas coisas. Então não se assuste se sua princesa começar a imitar animais em sala ou a dançar descontroladamente, tudo isso tem um propósito na formação dessa nova bailarina.

Conforme elas forem crescendo esses processos "mágicos" são retirados aos poucos dando espaço para passos de dança mais complexos e elaborados, tudo faz parte do processo.

### **Agora vamos falar sobre nossas ansiedades:**

Além do corpo, que será trabalhado durante as aulas, dormindo, se alimentando, descansando e bebendo água frequentemente, temos que preparar também a mente dessa jovem bailarina.

Como pais, é preciso controlar e conduzir sua ansiedade e anseios quanto a sua bailarina, para que ela consiga lidar com suas próprias ansiedades e anseios.

Sabemos, que o que vocês mais querem é ver suas pequenas bailarinas dançando lindamente nos palcos da vida, mas tomem cuidado para não projetarem essa ansiedade nelas.

Evite sempre a comparar com outros alunos em sala de aula, cada corpo é um corpo e tem sua própria história o que faz com que cada um tenha seu próprio tempo para evoluir.

A professora sempre pontuará isso em aula, mas é necessário o auxílio dos pais quanto a essa parte.





## Considerações e conselhos finais

Crianças são mais puras, e tem menos filtros sociais que os adultos e por isso não sabem esconder frustrações ou raivas, ouça elas, deixe que desabafem, mas sempre digam o mantra "Cada um tem seu tempo de evoluir e uma borboleta nunca surge como a outra". Elas vão se comparar naturalmente, seja por questões físicas seja por domínio de determinados movimentos, não deixem que isso seja uma trava emocional para essa bailarina.

Como um reforço positivo para que esqueçam comparações com os demais alunos, elogiem algum momento da aula que foi melhor que o dia ou a semana anterior, assim elas vão entender que precisam superar a si mesmas e evoluir no seu próprio tempo. Reforço positivo sempre é a melhor pedida. Essa é a doutrina da SAM.

Por fim, aproveite esse novo mundo da dança, entenda sua bailarina e dialogue sempre com a escola e a professora, assim ela sempre terá um ambiente seguro e acolhedor para evoluir e crescer. E quem sabe assim, você papai e mamãe não descubrem que a dança também pode ser uma paixão para vocês?

É isso pessoal! Espero que tenham gostado das dicas que separamos para vocês, e se ainda não dança mais depois dessas dicas não vê a hora de dançar. Venha para SAM!

**Até a próxima. Beijinhos de Luz!**



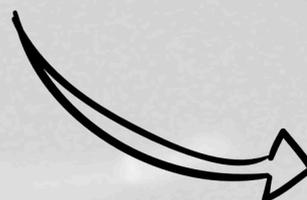


Entre em contato com a gente



**Studio Arte Movimento Masp**  
 Dirigida por Patricia Nesi, a escola de dança apresenta dois espetáculos hoje (15). Às 16h30, encena uma releitura de 'O Cortiço', de Aluísio Azevedo' (90 min.; livre). E, às 19h, presta uma homenagem a Charlie Chaplin (90 min.; livre).

Masp. Auditório (374 lug.). Av. Paulista, 1.578, metrô Trianon-Masp, 3149-5959. R\$ 60.



Studio Arte Movimento realiza seu espetáculo anual



Academia de Ginástica e Dança STUDIO ARTE MOVIMENTO, sob a direção geral de Cristina Cavalcante e direção artística de Patricia Nesi, situada à Rua Virgílio, nº 108, Vila Adelia, atua na área de ginástica e dança há mais de 38 anos, prestando seus serviços a crianças e adultos.

Em 1987, foi formado o Grupo Mira que, dirigido e coreografado por Patricia Nesi, vem realizando de várias vezes eventos beneficentes, incluindo competições. Em 1989, foi formado o Grupo Rainha, com crianças de 8 a 12 anos.

Desde o início de suas atividades, o STUDIO ARTE MOVIMENTO vem realizando seus espetáculos anuais em importantes espaços de São Paulo.

Como vem acontecendo desde 1984, a Academia de Ginástica e Dança STUDIO ARTE MOVIMENTO realiza seu trabalho em três áreas específicas de atendimento ao público: O espetáculo

ipe Santos, Manoel Esteves, Monica Galán, Adria Galán

GRUPO MIRANDA, Alinne Tori, Ana Paula Lopes, Carolina Topak, Camilla Sanchez, Flávia Pichini, Fernanda Piccoli, Juliana Della Cava, Kaila Leano, Marisa Rodrigues, Michèle Augusto, Wanise Galvão

ALUNOS: Andrea Cavallini, Adriana Cavallari, Antonio Carlos Soares, Alexandra Costa, Ana Maria Cardoso, Ana Carolina Lima, Angélica Luchi, Borys Konstantinow, Cicera Paula, Cibeli Garcia, Caroline Penha-Salles, Dieline Costa, Elien Santos, Fernanda Silva, Fernanda Mattos, Fernanda Brenes, Fabiana Festa, Flávia Bruchy, Fabiana Emanuêlino, Cláudia Azeiteiro, Gabriela Schmidt, Gisele Silva, Janaina Paão, Juliana Valente, Julia Santos, Juliana Tereza, Karina Pugi, Karoline Zentini, Karim Botvilágia, Karen Silva, Tatiana, Karina Leano, Larissa Davido, Lena Lopes, Luciane Furlan



**TRADIÇÃO**  
 Há 38 anos  
*formando*  
 bailarinos