

## PROJETO: DANÇA DE SALÃO – INTRODUÇÃO À DANÇA

### 1. INTRODUÇÃO

A Dança de Salão tem sua origem nos bailes das cortes reais na Europa, tomando forma na corte do rei Luís XIV, na França.

A dança de casal foi levada pelos colonizadores para as regiões das Américas, onde deu origem às muitas variedades à medida que se mesclava às formas populares locais: tango, na Argentina; maxixe, que deu origem ao samba de gafieira, no Brasil; habaneira, que deu origem a diversos ritmos cubanos, como a salsa, o bolero, a rumba etc.

No Brasil oito ritmos são os mais praticados tanto nos bailes quanto nas escolas especializadas, sendo eles: bolero, soltinho, forró, samba, lambada, zouk, salsa e tango, sendo que ainda podemos encontrar diversas variações desses ritmos, como o brega no norte do Brasil.

O projeto Dança de Salão é uma parceria entre o Instituto Wilson Fonseca e a Pró-Reitoria De Cultura, Comunidade e Extensão (Procce) da Universidade Federal do Oeste do Pará (Ufopa) e os professores de dança Ronaldo e Cely.

O projeto tem o objetivo de resgatar homens e mulheres, trazer a educação corporal e saúde física e mental de servidores, discentes e pessoas da comunidade. A atividade é destinada a pessoas que procuram qualidade de vida através de atividades físicas e busca de conhecimento sobre a dança de salão.

As aulas serão ministradas pelo professor Ronald Cruz, com aulas teóricas e práticas da dança de salão.

O curso de Dança de Salão está dividido em 3 módulos:

- Módulo 1: Introdução aos movimentos básicos e suas técnicas da dança de salão com ênfase ao brega paraense – tecno brega e *melody* – Maio a Julho de 2018.
- Módulo 2: Introdução aos movimentos básicos e suas técnicas da dança de salão com ênfase ao forró – Agosto a Outubro de 2018
- Módulo 3: Introdução aos movimentos básicos e suas técnicas da dança de salão com ênfase ao bolero – Novembro 2018 a Janeiro de 2019.

Os módulos são ministrados por professores de dança profissionais e o investimento será revestido para o pagamento dos professores.

O professor Ronald Cruz ingressou na dança em 2009, na Cia. de Dança Marina Benarrós com ênfase a dança de salão. Em 2012, ingressou no Instituto de Dança Marcelo Thiganá e, em 2014, na Escola de Dança Clara Pinto. Em 2016, participou do Curso de Aperfeiçoamento para Professores de Dança de Salão (CARDAS) na Escola de Dança Carlinho de Jesus, no Rio de Janeiro. Atualmente, ministra aulas e oficinas em Santarém e participa de espetáculos.

## 2. BENEFÍCIOS

- **Relaxamento:** A dança ajuda a relaxar, contribuindo com a diminuição do estresse, que pode levar a vários benefícios tanto físicos quanto psicológicos.
- **Interação social:** Como a maioria dos ritmos exige um certo nível de contato com outra pessoa, a dança de salão acaba incentivando a interação social
- **Autoconfiança e autoestima:** ao perceber que é possível aprender vários ritmos com seu trabalho e esforço, a pessoa acaba desenvolvendo autoconfiança. Além disso, dançar periodicamente leva ao emagrecimento e mudanças corporais positivas, o que também contribui para o aumento da autoestima.
- **Memória:** Para aprender vários ritmos, com muitos passos e coreografias diferentes é preciso usar a memória, o que pode ser bastante positivo para pessoas com mais idade. Exercitar a memória constantemente auxilia o cérebro contra prevenções de doenças como o Alzheimer.
- **Aumento de energia:** Toda a atividade física deixa a pessoa mais ativa devido ao estímulo de energia. Assim, fica muito mais fácil desenvolver outras atividades tanto no trabalho quanto em casa
- **Aumento do tônus muscular:** Embora não envolva trabalhos musculares diretamente, a musculatura acaba se tornando mais firme devido ao exercício contínuo. Como não há hipertrofia, os músculos não aumentam, mas recuperam o tônus principal, principalmente o das pernas e glúteos.
- **Aumento do equilíbrio e coordenação motora**
- **Desenvolvimento cardiovascular**
- **Melhora na postura**
- **Diversão e bem-estar**

## 3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrição online: <https://goo.gl/forms/1alti0XqRrKy7ug43>

3.2. Mensalidade:

- Individual: R\$ 50,00
- Par: R\$ 90,00

O pagamento será efetuado no primeiro dia de aula – 13 de agosto de 2018 – aos professores.

3.3. Quem pode participar: Qualquer pessoa com interesse em dança, maior de 18 anos.

3.4. Vagas: 30

**Atenção:** Não é obrigatório o par para inscrição.

## 4. AULAS

4.1. Início das Aulas: 13 de Agosto de 2018.

4.2.. Dias e horário: Segundas, quartas e sextas-feiras das 19:00 às 20:00.

4.3. Local: Instituto Wilson Fonseca – Av. Borges Leal entre Barão do Rio Branco e Silvino Pinto (Casa de Cultura).

## 5. ROUPAS E ACESSÓRIOS

- Mulheres: roupas leves, igual à de academia, e salto alto.
- Homens: roupas leves, igual à de academia, e tênis.

**Atenção:** As roupas e acessórios são essenciais para o desempenho do aluno, portanto, não poderão participar dos ensaios os integrantes com **saias e sandálias**.

## 6. INFORMAÇÕES:

- E-mail: nillord\_ronald@hotmail.com, cultura@ufopa.edu.br .
- Telefones: (93) 991559583/ (93) 991345204 / (93)2101-6528
- Endereço: Ufopa - Campus Amazônia, Diretoria de Cultura, sala 528, 5º andar (Av. Mendonça Furtado, nº 2946).