

VEM DANÇAR NA TUA ESCOLINHA

PROPOSTA DE ACTIVIDADE ESCOLAR

ANO LECTIVO 2026-2027

MODALIDADE:

.Ballet

REALIZAMOS SONHOS NAS
PONTAS DOS PÉS!

COM AULAS LÚDICAS, DIVERTIDAS
E COM MÉTODO DE ENSINO!

TURMAS A PARTIR
DOS 3 ANOS.



COM AS PROFESSORAS

Maria e Adriana

PARA MAIS
INFORMAÇÕES



ENTRE EM CONTACTO

aulasdedancanasescolinhas@gmail.com

963245332 | 915130242

VEM DANÇAR NA TUA ESCOLINHA

PROPOSTA DE ACTIVIDADE ESCOLAR

ANO LECTIVO 2026-2027



MODALIDADE:

.Jazz Dance

REALIZAMOS SONHOS COM AS
TUAS MÚSICAS FAVORITAS!

AULAS COM MUITA ENERGIA, RITMO,
E DIVERTIDAS! VEM DANÇAR COMO
AS SUPERSTARS!

TURMAS A PARTIR
DOS 5 ANOS.

COM AS PROFESSORAS

Maria e Adriana

PARA MAIS
INFORMAÇÕES



ENTRE EM CONTACTO

aulasdedancanasescolinhas@gmail.com

963245332 | 915130242

.Quem somos?

Somos a Maria Beatriz e a Adriana Silva, amigas e apaixonadas pela dança, que partilham uma trajetória conjunta desde 2017 no grupo Oosfera. Ao longo destes anos, vivemos inúmeras experiências no mundo da dança: aulas, espetáculos, encontros, competições e workshops, nacionais e internacionais. Tudo isso nos permite inspirar e motivar crianças e jovens a descobrirem a alegria de dançar.

Desde o ano passado, lecionamos juntas na Academia Centr'arte em Soure, ampliando a nossa experiência em contextos educativos e artísticos.

Temos formação na Royal Academy of Dance, em Jazz pela Jazz for Fun, entre outras, e estamos sempre em constante atualização, participando em workshops e encontros de dança para trazer novas ideias e inspirações às nossas aulas.

O nosso objetivo é levar a dança às crianças, promovendo o acesso à arte nas escolas, despertando curiosidade, gosto pela dança e oferecendo oportunidades para experiências enriquecedoras e memoráveis.

Nas nossas aulas, as crianças podem:

- Participar em espetáculos de dança;
- Assistir e interagir em encontros e apresentações de dança;
- Explorar o movimento de forma divertida, criativa e segura, desenvolvendo competências artísticas, sociais e pessoais.

Cada aula é construída para que técnica, expressão e criatividade se combinem num espaço de aprendizagem, alegria e crescimento, onde cada criança se sente motivada, valorizada e inspirada.

.Proposta da Actividade

Apresentamos o nosso novo projeto, "Vem Dançar na Tua Escolinha", uma proposta inovadora que integra as aulas de dança no próprio período escolar. Ao invés de acrescentar mais uma atividade ao final do dia, levamos a dança para os horários em que as crianças estão mais despertas, atentas e recetivas. Assim, potenciamos o seu desenvolvimento e, ao mesmo tempo, ajudamos a preservar a rotina familiar depois da escola.

A proposta visa transformar a dança numa experiência divertida, educativa e enriquecedora, onde cada criança pode explorar o movimento, desenvolver habilidades e expressar-se livremente.

As aulas são organizadas de forma progressiva, respeitando a idade e o nível de cada aluno, promovendo o desenvolvimento de coordenação motora, ritmo, musicalidade, criatividade e confiança. Ao mesmo tempo, as crianças aprendem valores como respeito pelos colegas, trabalho em equipa e disciplina, num ambiente seguro, acolhedor e estimulante.

Além do crescimento pessoal e artístico, as crianças poderão ter a oportunidades de participar em apresentações e pequenos espetáculos, adaptados às suas idades, tornando cada conquista uma celebração divertida e memorável.

.Estrutura das Aulas

Duração: 45 minutos a 1 hora;

Frequência: semanal, 1 ou 2 vezes por semana.

Conteúdos: aulas mistas adaptados à idade e número de alunos;

Metodologia: aquecimento lúdico, aprendizagem de passos e sequências, exploração criativa do movimento, criação de pequenas coreografias e relaxamento final.

Público-alvo: Crianças de ambos os sexos

.Benefícios da Dança

A dança traz aprendizagens e experiências que vão muito além do movimento. Entre os principais benefícios estão:

- **Desenvolvimento físico:** melhora da coordenação motora, postura, flexibilidade e consciência corporal.
- **Crescimento cognitivo:** estimula a concentração, a memória, a disciplina e a capacidade de resolver desafios.
- **Sensibilidade artística:** ligação com a música, o ritmo e a expressão criativa.
- **Confiança e autoestima:** cada conquista reforça a autoconfiança e o orgulho pessoal.
- **Valores sociais:** promove respeito, cooperação, empatia e espírito de equipa.
- **Imaginação e sonhos:** cria um espaço onde as crianças podem explorar a sua criatividade e expressar-se livremente.

No fundo, a dança dá às crianças ferramentas para crescerem de forma saudável, equilibrada e feliz — dentro e fora da sala de aula.

.Modalidade de Ballet

O Ballet destina-se a crianças a partir dos 3/4 anos e é considerado a base de todas as danças, no qual oferece os fundamentos técnicos, físicos e expressivos que abrem caminho para qualquer outro estilo de dança.

Nos primeiros anos, a abordagem é lúdica e criativa, adequada à idade, permitindo que os mais pequenos explorem o movimento através de jogos, música e histórias.

À medida que crescem, o Ballet evolui tecnicamente, mantendo sempre um espaço de diversão, aprendizagem e expressão criativa.

- **Dos 3 aos 6 anos** – Primeira experiência com a dança através de jogos criativos, músicas e histórias. Desenvolvem-se a coordenação, a postura inicial e o gosto pelo movimento.
- **Dos 7 aos 9 anos** – As bases técnicas do ballet tornam-se mais claras: posições, ritmo, equilíbrio e memória coreográfica, sempre de forma adequada à idade.
- **Dos 10 aos 12 anos** – Aulas mais estruturadas, com movimentos mais exigentes, expressividade artística e primeiras noções de palco. Cresce também a autonomia e a concentração.
- **A partir dos 13 anos** – O ballet ganha maturidade: técnica consolidada, disciplina e interpretação. Esta base permite explorar níveis avançados ou transitar para outros estilos com segurança e confiança.

.Modalidade de Jazz Dance

O Jazz destina-se a crianças a partir dos 5 anos, especialmente para aquelas que gostam de dançar ritmos modernos, divertidos e cheios de energia. A modalidade combina movimento, ritmo e expressão, respeitando sempre a idade e o nível de cada participante.

As aulas exploram conteúdos progressivos, permitindo que as crianças desenvolvam coordenação, consciência corporal, musicalidade e expressividade, sempre de forma motivadora e divertida.

- **Dos 5 aos 6 anos** – Primeiros passos no Jazz: jogos rítmicos e movimentos simples. Aqui, a criança explora o corpo, descobre o ritmo e sente a alegria de dançar de forma livre e divertida.
- **Dos 7 aos 10 anos** – Introdução a sequências e coreografias maiores. As crianças desenvolvem coordenação, ritmo, atenção, expressividade e consciência corporal, enquanto ganham autonomia e confiança. O trabalho em grupo continua a ser estimulante e divertido, mantendo a motivação em alta.
- **Dos 11 aos 12 anos** – Movimentos mais exigentes e fluidos, giros e saltos adaptados à idade. Aperfeiçoam a técnica e a interpretação, preparando-se para apresentações em grupo e pequenos espetáculos.
- **A partir dos 13 anos** – Refinamento do estilo próprio e fluidez nos movimentos. Participação em coreografias completas e espetáculos, desenvolvendo presença de palco, musicalidade e confiança para brilhar.

.Contactos

"Na dança, cada criança descobre a sua magia, brinca com o movimento e transforma sonhos em realidade."

— Prof. Adriana Silva & Prof. Maria Beatriz

Estamos disponíveis para conversar sobre a nossa proposta, esclarecer dúvidas ou agendar uma apresentação personalizada da atividade na escola. Acreditamos que a dança é uma experiência única e queremos partilhar com cada criança a alegria de aprender, explorar e criar através do movimento.

-
- **Email:** aulasdedancanasescolinhas@gmail.com
 - **Telefone/WhatsApp:** 963245332 | 915130242