Tarjetas educativas de ballet

Recorte, proyecte o utilice las tarjetas para reconocimiento, práctica y repaso

Imprima a una cara y recorte por los bordes. Puede mostrar el término, pedir una definición o demostración y luego revelar la información. Adapte cualquier movimiento a la experiencia y condición del grupo.

Plié

DOBLAR

Definición: Flexión controlada de las rodillas.

Indicación breve: Rodillas siguen la dirección de los pies.

Práctica: Nombra dos momentos de una clase en que usarías un plié.

Tarjeta 01

Tendu

ESTIRADO

Definición: Extensión del pie por el suelo hasta la punta.

Indicación breve: El pie se articula sin perder la pierna de apoyo.

Práctica: Traza la ruta del pie hacia delante, al lado y detrás.

Tarjeta 02

Dégagé

DESPRENDIDO

Definición: Extensión en la que el pie se libera ligeramente del suelo.

Indicación breve: Movimiento claro y regreso controlado.

Práctica: Compara visualmente un tendu y un dégagé.

Tarjeta 03

Relevé

ELEVADO

Definición: Elevación sobre demi-pointe o pointe.

Indicación breve: Crece hacia arriba y conserva el eje.

Práctica: Mantén el equilibrio durante cuatro conteos.

Tarjeta 04

Rond de jambe

CÍRCULO DE LA PIERNA

Definición: Trayectoria circular realizada por la pierna.

Indicación breve: La pelvis permanece organizada mientras la pierna se mueve.

Práctica: Dibuja con el pie un semicírculo en dehors.

Tarjeta 05

Sauté

SALTADO

Definición: Acción o paso ejecutado con salto.

Indicación breve: Despega y aterriza pasando por un plié funcional.

Práctica: Identifica una medida de seguridad para el aterrizaje.

Tarjeta 06

Arabesque

ARABESCO

Definición: Posición con una pierna extendida detrás.

Indicación breve: Busca una línea larga sin comprimir la espalda.

Práctica: Describe dos puntos de alineación que observarías.

Tarjeta 07

Port de bras

CONDUCCIÓN DE BRAZOS

Definición: Recorrido coordinado de los brazos.

Indicación breve: Los brazos se mueven con respiración y continuidad.

Práctica: Crea una secuencia de tres posiciones de brazos.

Tarjeta 08

Devant

DELANTE

Definición: Dirección frontal respecto al cuerpo.

Indicación breve: Define la dirección antes de comenzar.

Práctica: Realiza o señala un tendu devant.

Tarjeta 09

Derrière

DETRÁS

Definición: Dirección posterior respecto al cuerpo.

Indicación breve: Mantén el torso estable y consciente.

Práctica: Contrasta devant y derrière.

Tarjeta 10

À la seconde

HACIA EL LADO

Definición: Dirección lateral o referencia a segunda posición.

Indicación breve: Amplía el espacio sin perder alineación.

Práctica: Señala la trayectoria lateral del pie.

Tarjeta 11

Adagio

LENTO Y SOSTENIDO

Definición: Combinación que enfatiza control y continuidad.

Indicación breve: Usa el tiempo para organizar cada transición.

Práctica: Elige tres movimientos para un adagio corto.

Tarjeta 12