

BALLET

Técnica clásica | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — Primaria Ciclo 1 | 6 — 9 años | 1º-3º Primaria



1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE
LA BARRA	EL CENTRO	VARIACIÓN Y EXHIBICIÓN
<i>Aprender las 5 posiciones de pies y brazos con barra: plíés y tendus</i>	<i>Trabajo de centro sin barra: equilibrio, relevÃ© y primeras diagonales</i>	<i>Memorizar y ejecutar una variación coreográfica para la exhibición anual</i>
Las 5 posiciones de pies: turnout progresivo con corrección postural Plíés paralelos y en tourout (1º y 2º posición) Tendus devant, derière y á la seconde con musicación Port de bras: brazos de primero a quinto guiados RelevÃ© sobre dos pies: subir de talones con control	Equilibrio en relevÃ© sobre un pie (con apoyo) Port de bras sin barra: coordinación brazos y piernas Diagonal: caminar de puntillas, paso-galópe Introducción al pirouette preparatorio (giro con apoyo) Variación de 16-32 tiempos construida en clase	Ensayos de la variación de fin de curso con música completa Prueba de vestuario: tutÃ© o malla de ensayo Ensayo general en el espacio definitivo Exhibición de fin de curso para familias — todos actÃ©an
<i>Ej.: barra de plíés + tendus con música — corrección postural grupal</i>	<i>Ej.: relevÃ© sin barra — diagonal de puntillas — variación de 16 tiempos</i>	<i>Ej.: ensayo con vestuario — exhibición anual para familias</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN	PARA LAS FAMILIAS
• Técnica clásica: posiciones, turnout y control corporal • Disciplina positiva: la barra como herramienta de aprendizaje • Musicalidad: conectar el movimiento con el ritmo y la expresión • Constancia: el progreso en ballet es gradual y visible semana a semana • Confianza escénica: actuar ante las familias es un logro en sí mismo	• Ropa (necesaria): Leotardo + medias + zapatilla de ballet. El pelo recogido en moo (mono) para que la profesora corrija la postura de cabeza. • Cómo acompañar: No forcÃ©is el estiramiento en casa. La flexibilidad del ballet se trabaja progresivamente bajo supervisión. Un exceso puede provocar lesiones. • Exhibición: Al final del curso hay exhibición para familias. RecibirÃ©is la fecha con al menos 3 semanas de antelación.