

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**OPERATORE SPORTIVO VOLONTARIO UISP**  
**DANZA CLASSICA – JAZZ – CONTEMPORANEA – HIP HOP**

**METODOLOGIA GENERALE**

**PROPEDEUTICO: 4 – 5 anni**

Conoscenza del corpo - Respirazione - Spina dorsale - Allineamento - Rilassamento - Movimenti curvi - Bounces - Movimenti curvi - Testa - Collo - Arti superiori - Arti inferiori - Gravita' - Direzioni - Corse - Camminate - Pesante leggero - Staccato legato - Veloce lento - Alto basso;

**PROPEDEUTICO: 5 – 6 anni**

Addominali - Dorsali - Arti inferiori e piedi - Respirazione toracica - Allungamento dei muscoli;

Apertura a terra e in piedi - Demi - Plie - Releve' - Caduta - Studio del salto su due piedi - su 1 piede;

Da 1 piede a 2 - Da 2 piedi a 1 - Galop - Salti scambiati in diverse camminate e percorsi - Cambi di direzioni e livello - Esercizi di imitazione - Endehors a terra.

**PROPEDEUTICO: 6 ANNI**

Esercizi di riscaldamento a terra endehors - Battement lente - Retire - Developpe - Enveloppe - Rond de jamb - Grande bettement - Addominali - Dorsali - Apertura - Port de bras - Salto - Capriole - Ruote semplici - Danze popolari.

**PROGRAMMA DI TEORIA MUSICALE**

Lo scopo di questo insegnamento si basa sulla necessità di fornire all'insegnante nozioni specifiche circa il tempo e il ritmo della musica.

Accanto ad informazioni teoriche, si affiancheranno esercitazioni pratiche volte ad individuare tempi e ritmi musicali specifici.

**CONCETTI FONDAMENTALI**

- Suono - Ritmo - Note - Pentagramma - Chiave - Misura - Tempo (tempi semplici e composti) - Figure e pause - Punto e legatura;

**LETTURA DI SOLFEGGI IN CHIAVE DI VIOLINO**

**ANALISI MEDIANTE ASCOLTO DI BRANI MUSICALI**

con particolare riferimento al tempo e al rispettivo utilizzo nell'insegnamento della tecnica classica, jazz e contemporanea.

La musica è l'arte dei suoni. Gli elementi essenziali sono:  
il **Suono** e il **Ritmo**.

I caratteri del suono sono 3: **Intensità; Altezza; Timbro**.

Le **Note** sono 7 (**do, re, mi, fa, sol, la, si**).

Le **Note**; Le **Pause**; La **Chiave**; La **Misura** o **Battuta**; Il **Tempo**; Il **Ritmo**;

Gli **Accenti**; La **Sincope**; Il **Contrattempo**.

## **PROGRAMMA DI ANATOMIA**

Il programma di Anatomia e Fisiologia del Movimento nasce con l'intento di fornire un valido supporto teorico-pratico all'insegnamento della danza classica e moderna. Il programma si articola in due parti : durante la prima parte verranno fornite nozioni di carattere generale circa la struttura osteo-artro-miologica, cenni sulla corretta respirazione, alcuni elementi di medicina della danza; durante la seconda parte verranno applicati elementi di fisioterapia per integrare e sostenere le lezioni di danza, individuando e risolvendo problematiche fisiche e motorie individuali.

### **NOZIONI DI MECCANICA**

Piani e assi

### **ELEMENTI -COSTITUTIVI**

Ossa

Articolazioni

Muscoli scheletrici

### **TESTA TRONCO**

Elementi costitutivi e movimenti

### **COLONNA CERVICALE - COLONNA DORSALE E GABBIA TORACICA - COLONNA LOMBARE**

### **STUDIO GLOBALE DEI MOVIMENTI DEL TRONCO INTORNO ALL'ASSE RACHIDEO**

Movimenti di insieme del tronco

Movimenti simmetrici

Meccanismo muscolare dell'avvolgimento

Meccanismo dell' inclinazione laterale

Movimenti asimmetrici

### **ARTO INFERIORE**

Anca

Sacro e coccige

Femore

Rotula

Tibia e perone

Piede

### **ASSI DI ALLINEAMENTO**

### **RIPARTIZIONE DEI CARICHI NELLA STAZIONE RETTA**

### **ARTICOLAZIONI DELL'ARTO INFERIORE**

Movimenti e muscoli dell'anca

Importanza del ruolo del bacino

Articolazione del ginocchio

Movimenti e muscoli del ginocchio

Articolazione del piede

Movimenti e muscoli del piede

### **ARTO SUPERIORE**

## **PROGRAMMA DANZA CONTEMPORANEA**

Il livello Principianti deve essere della durata minima di 2 anni e rivolto ad Allievi a partire dai 10 anni (corrispondente ad un III° - IV° corso di tecnica accademica) o ad Adulti alle prime esperienze con il movimento.

La prima parte della lezione si svolge a terra, sfruttando l'appoggio del pavimento per semplificare le difficoltà legate al mantenimento dell'equilibrio. In tal modo l'Allievo potrà concentrarsi più facilmente solo sui gruppi muscolari necessari per l'esercizio, favorendo e sviluppando una adeguata senso-percezione del movimento. Inoltre la velocità di esecuzione dei movimenti sarà piuttosto lenta.

- Esercizi di rilassamento con particolare attenzione alla respirazione e ai punti di appoggio del corpo sul pavimento, in posizione supina, prona, di fianco;
- Esercizi di mobilitazione del bacino e della colonna vertebrale (flessione, estensione, inclinazione, torsione) in posizione supina e in condizione di scarico, con particolare attenzione al riscaldamento della muscolatura profonda;
- Consapevolezza degli arti (esercizi di lieve sollevamento e abbandono) in posizione supina;
- Stretching delle gambe;
- Impostazione e movimenti del bacino (anteversione e retroversione) e di ciascuna regione della colonna vertebrale (cervicale, dorsale e lombare in flessione, estensione, inclinazione, torsione) nel loro reciproco rapporto, in posizione seduta con gambe a rana, distese e divaricate, in ginocchio;
- Impostazione della curva (senza e con bacino);
- Consapevolezza e perdita del peso del corpo in posizione seduta, in ginocchio;

La seconda parte della lezione si svolge in piedi, alla ricerca, comprensione e riconoscimento del centro del corpo, del suo peso e delle possibilità di escursione delle diverse articolazioni, rispetto al mantenimento dell'equilibrio.

- Punti di appoggio del piede sul pavimento nelle posizioni di appoggio totale, con spostamento del peso in avanti, di lato, in dietro, relevé: analisi del diverso grado di contrazione muscolare degli arti inferiori per il mantenimento dell'equilibrio;
- Impostazione degli arti inferiori nelle posizioni di parallelo e di rotazione e loro differenza muscolare;
- Esercizi relativi alle possibili escursioni della colonna vertebrale in relazione al bacino (flessione, estensione, inclinazione laterale, torsione) e agli arti superiori;
- Esercizi di riscaldamento dell'articolazione scapoloomerale (antepulsione, retropulsione, abduzione e adduzione del braccio);
- Impostazione della curva senza e con bacino;
- Impostazione dei movimenti principali degli arti inferiori (plié, brush, battement tendu e jeté);

La terza parte della lezione prevede lo studio di combinazioni di movimenti che utilizzano gli elementi sviluppati nelle due parti precedenti e sperimentati, in questa parte, nell'uso dello spazio.

- Studio delle direzioni (avanti, dietro, sinistra, destra, sx. Avanti e dietro, dx. avanti e dietro);
- Studio dei livelli (alto, medio, basso);
- Studio delle estensioni (vicino, normale, lontano, piccolo, normale, grande);
- Studio dei percorsi (diritto, angolare, curvo);
- Camminate nelle varie direzioni senza e con l'uso delle braccia, e nei diversi livelli;
- Combinazione di semplici elementi coreografici nelle varie direzioni e nei diversi livelli.

## **PROGRAMMA DANZA JAZZ**

Lo scopo del corso sarà quello di fornire all'insegnante gli elementi metodologici di base di questa disciplina. Gli elementi appresi consentiranno di sviluppare un percorso didattico rispettoso del processo evolutivo psicofisico degli allievi e avviarli allo studio di un programma specifico della Danza Jazz.

Il corso è diviso in tre livelli di studio con relativo aggiornamento, e finalizzato all'insegnamento degli elementi tecnici adeguati e relativi alle fasce di età prese in considerazione.

Il primo livello avrà come oggetto di studio l'anatomia e la musica come materie orali applicate alla danza, la strutturazione e la elaborazione degli schemi motori di base, l'introduzione di bambini e giovani allievi principianti all'apprendimento di quelle che sono le principali tecniche fondamentali della Danza Jazz "Luigi" e "Mattox", la strutturazione di una lezione attraverso le sue fasi, l'organizzazione di una sequenza coreografica e il raggiungimento della precisione tecnica.

I livelli successivi, rivolti all'insegnamento della disciplina per i corsi intermedi e avanzati, consentiranno l'approfondimento e l'affinamento delle tecniche acquisite, attraverso l'introduzione di master tematici e ulteriori materie di studio: scenotecnica, storia della danza, biomeccanica, metodologia, pedagogia, psicologia dell'età evolutiva, alimentazione, aspetti fiscali ecc.. La conseguente verifica delle competenze ottenute, attraverso gli esami di fine corso, consentiranno conseguimento del diploma.

Le lezioni saranno teorico-pratiche.

Studio delle discipline teoriche Anatomia e Musica. Storia della danza jazz, Tecnica degli elementi di base della danza jazz. Preparazione psicofisica dell'allievo. Terminologia della danza Jazz. Metodologia della danza jazz.

## **PROGRAMMA DANZA CLASSICA**

Lo studio tecnico è mirato all'acquisizione di una corretta impostazione posturale e dinamico-ritmica. Il programma parte da una struttura didattica del primo corso accademico che offrirà una base solida per la funzionalità dei corsi successivi, idonea per uno sviluppo metodologico-stilistico

**Impostazione alla sbarra:** definizione della postura e del peso del corpo. Impostazione del busto, delle braccia, delle mani, della rotazione en dehors, dei piedi. Impostazione della respirazione.

Impostazione degli esercizi a due mani e successivamente ad una mano alla sbarra: demi-plié, battement tendu, battement tendu jeté, ronde jambe par terre, battement frappé, battement fondu, grand battement.

**Impostazione a terra:** esercizi per l'apertura.

**Impostazione al centro:** port de bras - temps lie - glissade - pas de chat.

**Impostazione in diagonale:** polonese - minuette.

## **PROGRAMMA DANZA HIP HOP**

- cos'è l'Hip Hop e come nasce (riferimento STORY)

- impostare la lezione avvicinandola a situazione ludica, il corpo inteso come strumento di gioco e la musica come compagna di vita.

Si procede con la pratica di "attivazione muscolare" (riscaldamento) e cioè la prima cosa che si fa ad ogni lezione.

Il corpo sarà messo in condizione di poter affrontare traumi dovuti all'attività fisica grazie ad una attivazione muscolare ed una adeguata attività cardio/polmonare.

Il Riscaldamento necessita delle seguenti operazioni:

- esercizio Aerobico, che comprende diverse attività muscolari ed articolari come: circonduzioni, piegamenti, flessioni e distensioni.
- esercizi di respirazione
- riconoscimento e uso degli Assi direzionali
- allungamento muscolare

Molto importante per un primo approccio allo stile è sviluppare il senso del ritmo utilizzando gli assi direzionali creando coreografie adeguate.

Riconoscere gli stili old school come Locking, Popping, Breakdance e Uprock