



MOVIMENTO
SPORTIVO
POPOLARE ITALIA



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

1

Settore Nazionale Danze Accademiche



A cura di:

- Daniela Cosenza*
- Francesco Democrito*
- Lara Liboni*
- Manuela Loizzo*
- Simona Trunzo*
- Valentina Pannace*

Regolamento Formazione
2019 -2020



PREMESSA

L'inserimento anche della danza classica/moderna-contemporanea nell'ambito delle danze sportive del CONI "comparto danza sportiva settore danza accademiche" ha reso necessario una formazione adeguata dei tecnici e una graduazione specifica delle qualifiche.

Alla formazione e qualifica di chi già pratica questa attività e di quanti intendano avviarsi sono rivolti i corsi MSP ITALIA.

CORSO INSEGNANTE DANZA PRIMO LIVELLO PROPEDEUTICA

Rilascio diploma Nazionale 1° livello

2

OBIETTIVO:

Un percorso completo e fruibile necessario per ricevere la qualifica nazionale di insegnante potenziando le proprie competenze nell'insegnamento della danza, intesa anche sotto il suo profilo ludico-sportivo.

Si evidenzia che i nostri corsi e le qualifiche rilasciate sono necessarie al fine di svolgere l'attività dell'insegnamento della danza nelle associazioni sportive dilettantistiche.

AMMISSIONE AL CORSO:

il corso di insegnante di danza per la propedeutica è rivolto a maggiorenni con diploma scuola media superiore che abbiano una formazione tecnica classica di livello intermedio, documentata o autocertificata. Coloro che non sono in possesso dei requisiti richiesti, possono chiedere l'ammissione al corso dopo una verifica, attitudinale con audizione gratuita concordata telefonicamente con il Comitato MSP Italia Organizzatore e il Settore Nazionale Danze Accademiche.

È OBBLIGATORIA la frequenza a tutte le lezioni, al termine del corso superati i relativi esami teorico-pratici, sarà rilasciato Diploma Nazionale con Tesserino tecnico personale numerato con la qualifica di Insegnante Danza per la propedeutica e sarà fatta l'iscrizione all'Albo Nazionale.

DOCENTI. Per la validità del corso è obbligatorio che sia tenuto dai Docenti Nazionali MSP ITALIA/Settore Nazionale Danze Accademiche iscritti all'albo.

*Il titolo rilasciato è anche considerato valido ai sensi delle nuove leggi dello sport.
Riconosciuto in ambito Europeo protocollo d'intesa con ACES EUROPE.*

ARGOMENTI:

Verranno affrontati principi di didattica e pedagogia portando esempi di lezioni per bambini con progressione in base all'età; giochi didattici elementi di tecnica del passo, lavoro a terra di tecnica, postura e allungamento, anatomia dello sviluppo, musicalità e vari ritmi adatti ai diversi esercizi.

Uno spazio sarà dedicato alla composizione coreografica.

Management dello sport, Responsabilità civili e penali dell'insegnante di danza, inquadramento lavoristico all'interno delle asd/ssd, figura professionale dell'insegnante;

il corso si svolgerà in 6 giornate con Esame finale, per un totale di 42 ore.

I corsi si terranno nelle sedi preposte alla formazione indicate dal Comitato MSP Italia organizzatore con la Segreteria del Settore Nazionale Danze Accademiche.

Al modulo di iscrizione devono essere allegati: documento identità in corso di validità e curriculum.



PROGRAMMA CORSO

PROPEDEUTICA I: 4 - 5 ANNI

Conoscenza del corpo – respirazione – allineamento – rilassamento – movimenti curvi – piegamenti gambe -movimenti di testa – collo – arti superiori – arti inferiori– direzioni – corse – camminate pesanti – camminate leggere – staccato – legato – veloce – lento – alto –basso.

PROPEDEUTICA II: 5 - 6 ANNI

Il gioco – il concetto di spazio - addominali – arti inferiori e piedi – allungamento dei muscoli – apertura a terra ed in piedi – studio del salto – galop - skip

PREDANZA I: 6 - 7 ANNI

Esercizi di riscaldamento a terra en dehors - battement lente – retire – developpe – enveloppe – grand battement – addominali – dorsali – apertura – salti scambiati in diverse camminate e percorsi – cambi di direzioni e livello – esercizi di imitazione

PREDANZA II: 7 - 8 ANNI

Ripetere gli stessi esercizi della predanza con velocità maggiore e preparare una coreografia di 32 tempi. Esercizi di riscaldamento a terra en dehors - grand battement – addominali – dorsali – apertura – salto – capriole – ruote semplici – giochi – improvvisazione.

CORSO INSEGNANTE DANZA SECONDO LIVELLO

Classica - Modern jazz

Rilascio diploma Nazionale 2° livello

OBIETTIVO:

Il corso, attraverso l'introduzione ai fondamenti dell'insegnamento della danza CLASSICA accademica e MODERN JAZZ con approfondimento degli argomenti teorico-pratici specifici della professione, si propone di formare la figura professionale dell'insegnante ed è un'occasione di approfondimenti.

DURATA:

Il corso avrà la durata di:

6 giorni per un totale di 42 ore teorico pratiche con esame finale e rilascio di diploma nazionale (Classica e Modern-jazz).

Il corso, per la sua validità, deve essere tenuto da docenti MSP ITALIA/Settore nazionale Danze Accademiche iscritti all'albo.

Il corso è rivolto a maggiorenni, che abbiano una formazione Classica di livello avanzato, con almeno 3 anni di insegnamento presso associazioni/scuole di danza, documentati o autocertificati o abbiano seguito il percorso indicato dal Settore Nazionale Danze Accademiche MSP Italia.

I partecipanti nel chiedere l'ammissione al corso, devono allegare alla scheda di iscrizione obbligatoriamente il proprio curriculum e un documento di identità valido.

Il numero massimo dei partecipanti per sessione sarà di 15 persone.



Al termine di ogni sessione ai partecipanti sarà rilasciato Diploma Nazionale e Tesserino tecnico personale numerato con la qualifica di Insegnante di Danza, con iscrizione all'elenco Nazionale, il Diploma è valido ai sensi delle nuove leggi sullo sport e riconosciuto dal CONI, dal MSP ITALIA e in ambito Europeo dall'ACES EUROPE.

PROGRAMMA DEL CORSO

Danza Classica

PRIMO CORSO: 8 - 9 ANNI

L'impostazione alla sbarra: la postura, le gambe, le posizioni (di braccia e gambe). Gli esercizi alla sbarra sono parte integrante della lezione di danza. Fin dai primi corsi l'allievo dovrà affrontare alla sbarra lo studio di tutti i passi che verranno eseguiti anche al centro. La durata degli esercizi dipende dal livello dell'allievo: nei primi corsi gran parte della lezione sarà svolta alla sbarra, nei corsi avanzati sarà il centro la parte predominante della lezione.

Esercizi alla sbarra (due mani alla sbarra)

Presbarra – demi pliè – battement tendu – battement jetè – rond de jambe par terre – grand battement – impostazione del relevè - esercizi di trasferimento del peso del corpo

Centro

L'épaulement e le piccole e grandi pose - Impostazione Pose croisè ed effacè – port de bras – battement tendu – battement jetè – soutè

SECONDO CORSO: 9 - 10 ANNI

Sbarra (due mani alla sbarra)

Presbarra - Pliè – battement tendu – battement jetè – rond de jambe par terre – battement fondu – grand battement – retire – développè – eschappè

Centro

Esercizi di trasferimento del peso del corpo - Battement tendu nelle piccole e grandi pose – battement jetè – retirè– legazioni di pas de bourrè – soute - eschappè

TERZO CORSO: 10 - 11 ANNI

Sbarra (una mano alla sbarra)

Gran pliè – battement tendu - battement jetè - rond de jambe par terre – battement fondu – battement frappe – grand battement

Centro

Port de bras - Grand pliè - grand battement – sissonne simple – sissonne fermè – pas de bourrè – battement soutenu - piccolo allegro – impostazione Pas de chat – temps liè – Temps levè – glissade - assemble – echappè - sauté – passo di valzer.



QUARTO CORSO: 11 - 12 ANNI

Sbarra

Pliè – battement tendu - battement jeté - rond de jambe par terre – battement fondu - battement frappé – adagio con développè a 45° – Petite battement - preparazione alla piroette - esercizi gamba sulla sbarra alla seconda posizione - Preparazione al rond de jambe en l’air – grand battement - detirè o gamba alla mano

Centro

Piccolo adagio – battement tendu e jeté – Impostazione della promenade grand battement – Preparazione alle pirouette en dehors - Preparazione alle pirouette en dedans - passo di valzer - balancè – piccolo allegro con batteria – battement frappé – changements – impostazione Entrechat – preparazione arabesque 1° - 2° - 3°

Punte

Impostazione – relevè – echappè – sous sous – retirè – passè – pas de bourrè – temps liè

Danza Modern Jazz

Lo scopo del corso sarà quello di fornire all’insegnante gli elementi metodologici di base di questa disciplina. Il corso è diviso in 3 livelli di studio (1° - 2° - 3°) e finalizzato all’insegnamento degli elementi tecnici adeguati e relativi alle fasce di età prese in considerazione.

LIVELLO 1 – 9/10 anni

Studio delle discipline teoriche Anatomia e Musica. Storia della danza Jazz, tecnica degli elementi di base della danza Jazz, terminologia della danza Jazz e metodologia.

LIVELLO 2 – 11/12 anni

Tecnica della danza Jazz attraverso gli elementi richiesti (impostazione della postura, studio del parallelo e dell’en dehors, studio del pliè, tendu, jeté, battement, isolazioni, studio della coordinazione, studio dello spazio, piccoli salti, impostazione del controtempo, chassè, deboulè, piccoli salti al centro e in diagonale, coreografia.

LIVELLO 3 – 13 – 14 anni

Materie teoriche previste dal programma: metodologia della danza Jazz, elaborazione degli elementi tecnici della danza Jazz richiesti dal livello (coordinazione, velocità, ritmo di esecuzione, utilizzo variato dei salti, adagio, equilibrio, pirouettes, attitude, arabesque. Interpretazione. Coreografia. Lezione teorico – pratica.



CORSO INSEGNANTE DANZA TERZO LIVELLO

Classica - Modern jazz - Contemporanea

Rilascio diploma Nazionale Insegnate di Danza

Il corso avrà la durata di 3 giorni per un totale di 21 ore. Il terzo livello è a completamento del percorso formativo con rilascio diploma di insegnante di danza (Classica – Moderna – Contemporanea).

PROGRAMMA DEL CORSO

Danza Classica

QUINTO CORSO: 12 - 13 ANNI

Sbarra

Pliè – battement tendu - battement jeté - rond de jambe par terre – battement fondu - battement frappé – adagio con développè a 45° – Petite battement sur le cou de pied – grand battement - adagio con detirè o gamba alla mano

Centro

Grande adagio – battement tendu e jeté – grand battement – pirouette en dehors - pirouette en dedans - passo di valzer - balancè – piccolo allegro con batteria – grande allegro

Punte

Relevè – echappè – retire – pas de bourrè – temps liè

SESTO CORSO: 13 – 14 ANNI

Sbarra

Presbarra - Pliè – battement tendu - battement jeté - rond de jambe par terre – battement fondu - battement frappé double – adagio con développè a 90° demi pointe – Petite battement - grand ecart - detirè

Centro

Adagio – battement tendu e jeté – battement fondu – grand battement – promenade in arabesque – double pirouette en dehors e en dedans – piccolo allegro – pas echappè battu – grandjeté – pas de basque – sissonne ouverte – sissonne fermee – brisé derriere – temps liè sauté – pas emboité

Punte

Legazione di riscaldamento – relevè in arabesque e relevè spostato – pas en tournant in diagonale – temps liè – chaines in diagonale – preparazione alla pirouette en dedans e en dehors

SETTIMO CORSO: 14 - 15 ANNI

Sbarra

Pliè – battement tendu - battement jeté – battement fondu double – ron de jambe par terre – battement frappe double in demi pointe - double rond de jambe en l'air – flicflac en tournant – fouettè in arabesque – pirouette prese da pose a 90° - temps de cuisse – adagio con développè in demi pointe – penchè - esercizi di apertura

Centro

Grand temps liè demi pointe – battements double fondu 45° - grand rond de jambe en l'air 90° - grand battement demi pliè – pirouette en dehors finita alla seconda posizione en l'air – promenade

in attitude – grand sissonne developpè – sissonne battue – petite cabriole – entrechet quatre spostati – brisé derriere et devant

Punte

Relevè nelle grandi pose – temps de cuisse – grand sissonne preso con developpè – sissonne in arabesque – manege di piques en dehors – changements sulle punte – sissonne ouverte – pirouette en dehors en dedans – pas de basque – pas couru – pas de bourrè en tournant – piques en dedans – tours chaines

OTTAVO CORSO: 15 - 16 ANNI

Sbarra

Grand pliè con pirouette – battement tendu e jetè – rond de jambe par terre doppio – battement frappè double – rond de jambe en l'air in ecartè – developpè ballottè – grand battement - jetè balancè – fouettes en tournant

Centro

Adagio con penchè – pirouette presa da un salto enversè – tours nelle grandi pose – rond de jambe en l'air sauté double – grand temps liè sauté – grand jetè pas de chat – entrelacè en manege – tour en l'air – changements all'italiana – sissonne simple, ouverte e en tournant

Punte

Relevè in arabesque – tours nelle grandi pose – tours fouettes en dehors (16) – double pique en dehors – double pique en dedans – manege misto

OTTAVO CORSO AVANZATO: 16 - 17 ANNI

(Preparazione fine percorso didattico con passo d'addio)

Sbarra

Pliè finiti con grandi pose – battement con cambi di epaulement – battement frappè con flicflac – flicflac en tournant da 90° - port de bras in pose di attitude o di arabesque a 90°

Centro

Battement fondu double a 90° - battement developpè ballottè – renverse con grand rond de jambe – grand jetè en tournant coupè in diagonal – grand sauté de basque – tour en l'air in retirè – temps de cuisse sissonne – entrechat six – grand assemblè entrechat six volè – sissonne tombè en tournant – temps liè sauté en tournant – pas chasse en tournant – sissonne ouverte en tournant

Punte

Rond de jambe en l'air a 90° - double tours nelle grandi pose – grand fouettè all'italiana – pas emboità sulle punte – fouettes en tournant (32)

Conoscenza di elementi di pas de deux

Variazioni di Repertorio

DANZA MODERN JAZZ

Lo scopo del corso sarà quello di fornire all'insegnante gli elementi metodologici di completezza della disciplina. Il corso è diviso in 3 livelli di studio (4° – 5° - 6°) e finalizzato all'insegnamento degli elementi tecnici adeguati e relativi alle fasce di età prese in considerazione.



LIVELLO 4

Materie teoriche previste dal programma: studio delle tecniche Jazz fondamentali (Mattox – Luigi), tecnica della danza Jazz, studio di stili diversi, interpretazione, coreografia e lezione teorico – pratica.

LIVELLO 5

Elementi tecnici della danza Jazz (grandi giri, fouettes e grandi salti). Complessità di varianti ritmiche, di coordinazione e di utilizzo dello spazio nella composizione coreografica. Lezione teorico – pratica.

LIVELLO 6

Il Musical e coreografie di repertorio. Il passo a due. Laboratorio coreografico. Interpretazione e coreografie di stili diversi. Lezione teorico – pratica.

8

DANZA CONTEMPORANEA

Per danza contemporanea si intende un “linguaggio” di danza esplorato prevalentemente nel corso del ventesimo secolo da teorici, coreografi, danzatori, autori europei ed americani con l'intento di esplorare nuovi orizzonti, di cercare un movimento autentico e allontanarsi dalle costrizioni del balletto classico. Da allora il filone americano e quello europeo si sono via via intrecciati e hanno dato origine a molteplici forme di movimento e di spettacolo supportate da tecniche diverse, ma tutte basate da obiettivi comuni: ricerca di un movimento più naturale, libero da imposizioni e leggi rigide, enfatizzare l'aspetto creativo ed espressivo, confrontarsi con spazi performativi diversi dal teatro, confrontarsi con il peso del corpo e la forza di gravità, lavorare sul respiro. Molte sono state le definizioni (modern dance, danza espressiva, danza contemporanea), molte le tecniche (tecnica Graham, Limon, Nikolais, Cunningham, dal nome dei loro fondatori, la tecnica Release, oggi molto diffusa).

Il corso di danza contemporanea si suddivide in: livello base per principianti di durata 2 anni e rivolto ad allievi a partire dai 10 anni e corrispondente ad un III – IV corso di tecnica accademica; livello intermedio corrispondente ad un V – VI corso di tecnica accademica; livello avanzato corrispondente ad un VII – VIII corso di tecnica accademica.

LIVELLO BASE

Questo livello si prefigge lo scopo di approfondire i concetti fondamentali attorno ai quali si sviluppa la conoscenza del movimento che sono: l'allineamento, il peso, l'energia, lo spazio ed il ritmo. La prima parte della lezione si svolge effettuando esercizi di riscaldamento nello spazio attraverso un'unica sequenza che coinvolga testa, spalle, busto, gambe e piedi soffermandosi sulla respirazione. Si prosegue con il lavoro a terra, sfruttando l'appoggio del pavimento per semplificare le difficoltà legate al mantenimento dell'equilibrio. In tal modo l'allievo potrà concentrarsi solo sui gruppi muscolari. Si svolgeranno esercizi di:

- Rilassamento con particolare attenzione alla respirazione e ai punti di appoggio del corpo sul pavimento, in posizione supina, prona, di fianco;
- Di mobilitazione del bacino e della colonna vertebrale (flessione, estensione, inclinazione, torsione) in posizione supina e in condizione di scarico;
- 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), in posizione seduta con gambe a rana, distese e divaricate, in ginocchio;
- Impostazione della curva.

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, indietro, relevè;
- Impostazione degli arti inferiori nelle posizioni di parallelo e di rotazione e loro differenza muscolare;
- Ricerca dell'equilibrio (passè in parallelo);
- Esercizi relativi alle possibili escursioni della colonna vertebrale in relazione al bacino (flessione, estensione, inclinazione laterale, torsione) e gli arti superiori;
- Esercizi di riscaldamento dell'articolazione scapolomero (antepulsione, retropulsione, abduzione e adduzione del braccio);
- Impostazione della curva;
- Impostazione dei movimenti principali degli arti inferiori (pliè, brush, battement tendu e jeté in parallelo e in prima posizione avanti e lato);
- Cadute al suolo.

La terza parte della lezione prevede lo studio di combinazioni di movimenti che utilizzano gli elementi sviluppati nelle due parti precedenti.

- Studio delle direzioni;
- 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;
- Combinazioni di semplici elementi coreografici;
- Sequenze coreografiche;
- Esercizi di improvvisazione guidati.

LIVELLO INTERMEDIO

Le lezioni del livello intermedio, nella struttura presentano le stesse caratteristiche di quelle del livello base, differenziandosi per le maggiori difficoltà delle combinazioni e per lo sviluppo di una maggiore coscienza del movimento. Verranno studiate le tecniche Graham, Limon e Release.

La prima parte della lezione si svolge in piedi, e fa riferimento al peso del corpo e al controllo dei punti di appoggio del piede. Verranno svolti esercizi di coordinazione e riscaldamento dei vari gruppi muscolari:

- Colonna vertebrale (avvolgimento, flessione, estensione, inclinazione, torsione, curva, arco);
- Riscaldamento per gli arti superiori;
- Riscaldamento per gli arti inferiori;
- Potenziamento dei muscoli addominali e pettorali, da eseguire sul pavimento.

La seconda parte della lezione riguarderà lo sviluppo di sequenze nelle varie direzioni, livelli ed estensioni nello spazio.

- Giri con spostamento di peso in pliè, relevè, e a gambe tese (a velocità sostenuta);
- Piccoli e grandi salti eseguiti con spostamento nello spazio, nelle posizioni en dedans e en dehors;
- Sequenze con perdita e recupero del peso del corpo con spostamento nello spazio;
- Studio di una sequenza coreografica allo scopo di sviluppare nell'allievo una conoscenza sempre più varia di affrontare lo spazio e la musica e di esprimersi attraverso il movimento.

LIVELLO AVANZATO

Le lezioni del livello avanzato, nella struttura presentano le stesse caratteristiche di quelle del livello intermedio, differenziandosi per le maggiori difficoltà delle combinazioni e per la presenza di attività laboratoriali. Verranno studiate le tecniche Cunningham, Nikolais e Contact Improvisation.



PROGRAMMA DI TEORIA MUSICALE

La musica è una delle componenti fondamentali nella vita di un ballerino: lo accompagna nei giornalieri allenamenti e traccia il cammino della sua espressività artistica. Per chi si avvicina alla danza, è dunque molto importante imparare la suddivisione ritmica delle battute o misure, riconoscendo la durata dei suoni e dei silenzi che vengono rappresentati graficamente attraverso un sistema di segni. Questi ultimi si chiamano figure o valori musicali, rappresentati da note e pause.

Si andranno a studiare:

Suono, ritmo, note, pentagramma, chiave, misura o battuta, tempo (t. semplici e t. composti), figure e pause, punto e legatura. Vi sarà anche l'analisi mediante ascolto di brani musicali con particolare riferimento al tempo e al rispettivo utilizzo nell'insegnamento della tecnica classica, jazz e contemporanea.

11

PROGRAMMA DI ANATOMIA

Nella pratica della danza, l'organismo è costretto a sollecitazioni sempre più intense. I ballerini sono sottoposti a carichi di lavoro, che, se questo non è ben eseguito, possono provocare traumatismi o patologie, da stress posturali, assai caratteristiche. Anche se, va ricordato, sono quasi sempre gli errori di tecnica i principali responsabili dell'insorgenza di lesioni nei praticanti la danza.

Il corpo umano

Testa, tronco, arti superiori e arti inferiori

I piani di riferimento

Sagittale, trasversale e frontale

I movimenti

Flessione, estensione, inclinazione, abduzione, adduzione e rotazione

La colonna vertebrale

L'articolazione

L'anca, il ginocchio, i menischi, i legamenti, la caviglia, le patologie più frequenti

PROGRAMMA STORIA DELLA DANZA

E' importante per l'allievo che si avvicina alla danza conoscerne la storia. La danza infatti non è solo una esecuzione di passi, ma anche trasmissione di arte e cultura. Nell'uomo primitivo la danza era il mezzo per comunicare gioia, dolore o paura, o per ingraziarsi qualche divinità e propiziare la caccia.

Verranno studiati:

- La nascita del balletto
- L'evoluzione del balletto
- La grande tradizione russa
- Il novecento
- L'epoca moderna
- I protagonisti della nuova stagione francese
- I protagonisti italiani