



DANZA MODERNA

ETA': BAMBINI 6 - 9 anni MASCHI E FEMMINE

ATTREZZATURA: riproduttore musicale

SPAZIO: 10 x 10 m con terreno pianeggiante, pavimentato o erboso

DURATA: 40' con pause respiratorie e di recupero

SPIEGAZIONE ATTIVITA'

La danza moderna rifiuta l'utilizzo innaturale del corpo: a differenza della danza classica usa i piedi che appoggiano bene a terra e il baricentro del corpo quale fulcro di azioni di contrazione e rilasciamento, legati ai tempi della respirazione. Esprime una gestualità forte e decisa con passi base che ne esaltano l'espressività su basi musicali. La modern dance si è sviluppata ed ha avuto molto successo perché si è legata ai concetti di salute, benessere, dimostrazione di personalità. È particolarmente gradita alle ragazze.

ALLENAMENTO 1 - Impostazione attività
Riscaldamento di mobilità Gioco espressivo Spiegazione primi passi base – pliè, tandù e andature
ALLENAMENTO 2 - Passi fondamentali
Riscaldamento di tonicità Posizioni della danza - prima, seconda, ecc Giochi di portamento del corpo
ALLENAMENTO 3 - Posizioni della danza
Riscaldamento di equilibrio Gioco espressivo Spiegazione nuovi passi - chassé, salto del gatto
ALLENAMENTO 4 - Muoversi nello spazio
Riscaldamento con piccoli spostamenti Cambio delle direzioni Giocodanza in movimento
ALLENAMENTO 5 - Unire le sequenze con e senza musica
Riscaldamento espressivo Collegamento di passi base Breve sequenza con e senza musica
ALLENAMENTO 6 - Coreografia finale
Ripasso sequenze Memorizzazione senza e con musica Coreografia finale



PILATES

ETÀ: 6-9 anni Maschi e Femmine

ATTREZZATURA: tappetino

SPAZIO: 15 x 15

DURATA: 30'

SPIEGAZIONE: il pilates è una disciplina che aiuta a migliorare la postura, rinforzando anche i muscoli più profondi e la mobilità del corpo, soprattutto della colonna vertebrale

ALLENAMENTO 1 - IMPARIAMO A RESPIRARE - immaginare il respiro esempi:

- 1) inspirare dal naso come per annusare un fiore, espirare dalla bocca come un sospiro
- 2) mani sulle costole, inspirare ed espirare
- 3) mani sulla pancia, respirare gonfiandola e sgonfiandola

ALLENAMENTO 2 - METTIAMO LE BASI - camminare e ascoltare l'appoggio

- 1) in piedi sollevare e abbassare i talloni
- 2) seduti gambe tese in avanti, piedi a martello, stringere e rilasciare le dita
- 3) supini a gambe piegate, sollevare le dita dei piedi e riappoggiarle

ALLENAMENTO 3 - MUOVIAMO LA COLONNA

- 1) quadrupedia, arrotondare e inarcare la schiena
- 2) seduti gambe incrociate, flettere la colonna a destra e a sinistra
- 3) supini ponte, scendere.. una vertebra alla volta

ALLENAMENTO 4 - ARTI IN MOVIMENTO

- 1) in piedi, cerchi con le braccia
- 2) supini cerchi con una gamba verso l'interno e verso l'esterno
- 3) coordinazione - sollevare gamba destra a "tavolino" mentre il braccio sinistro scende verso l'orecchio e cambio

ALLENAMENTO 5 - RINFORZIAMO GLI ADDOMINALI

- 1) da supini portarsi seduti
- 2) seduti rullare a terra e tornare su come una pallina
- 3) supini gambe piegate, attaccarsi con le mani dietro alle ginocchia, busto sollevato

ALLENAMENTO 6 - MINI LEZIONE

Scegliere 1 esercizio di ciascun allenamento, ripeterli uno di seguito all'altro



LO ZUMBA

Età: 12-17 anni, maschi e femmine

Spazio – 20 x 20 piastrellato o asfaltato

Attrezzatura: riproduttore musicale, musiche scelte

Descrizione Attività. È una forma di danza creata in Colombia alla fine degli anni 90 per mixare i ritmi e i movimenti della musica latino-americana con quelli classici dell'aerobica. Ne derivò una ginnastica danzata. E' molto popolare fra i giovani perché consente di partecipare in allegria e bruciare calorie: i suoi ritmi vivaci, a intensità variabile, le coreografie facili da seguire, rendono l'allenamento del corpo efficace e coinvolgente: se ne avvantaggia il lavoro cardio-vascolare e la tonificazione generale. "Tutti pazzi per lo Zumba" il fenomeno sportivo del momento che coinvolge corpo e mente con gran vitalità.

Allenamento 1: MOBILITA' E TONICITA'

le isolazioni,

passi base "salsa"

memorizzazione di brevi sequenze con e senza musica

Allenamento 2: SPOSTAMENTI LATERALI

riscaldamento con passi laterali

"merengue"

memorizzazione brevi sequenze

Allenamento 3: PASSI INCROCIATI

salti

passi base "cumbia"

brevi sequenze relative

Allenamento 4: CAMBIO DI DIREZIONI

Riscaldamento

passi base "reggae ton"

Sequenze idonee

Allenamento 5: COLLEGAMENTI

riscaldamento completo

collegamenti passi base

Memorizzazione

Allenamento 6 – COREOGRAFIA

ripasso sequenze

coreografia completa finale