

CORSO per INSEGNANTE DI DANZA CLASSICA

per il rilascio del tesserino tecnico di Insegnante di Danza Classico di II livello BC003

Insegnanti

MICHELE VILLANOVA (già primo ballerino Teatro alla Scala di Milano)

ANITA MAGYARI (etòile teatro alla Scala di Milano)

(Istruttori di IV livello albo degli istruttori ASI/CONI)

PREMESSA

Gli allievi sono il **frutto del nostro insegnamento**: nostra responsabilità' è quella di farli progredire, ciascuno con i propri mezzi e capacità'.

La finalità ultima è quella di rafforzare la personalità del futuro insegnante affinché trasferire la propria conoscenza senza spersonalizzarsi, ma traendo proprio dal suo bagaglio formativo.

MODULO #1

PRINCIPI DI DIDATTICA ED EVOLUZIONE DELLA DANZA CLASSICA

A) PRINCIPI DI DIDATTICA E METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Far capire come funziona un corpo umano e come va utilizzato attraverso un approccio favorevole finalizzato alla creazione di un ambiente sereno al fine di ottenere i migliori risultati abbandonando metodi coercitivi non idonei all'ottenimento di una risposta positiva.

B) STORIA ED EVOLUZIONE DELLA DANZA CLASSICA

Brevi cenni sulla storia della danza classica:

- metodi e stili che hanno permesso la creazione delle più **grandi scuole** di balletto all'interno di Teatri come Bolshoi, Teatro alla Scala, Opèra di Parigi.

- Analisi dei cambiamenti che hanno permesso l'**evoluzione** della danza classica e neoclassica dai secoli scorsi fino ai nostri giorni.

- Analisi della differenza tra danza in quanto **formazione** e danza come espressione **coreografica**.

Durata modulo: 2 ore

MODULO #2

LO STRETCHING

- Conoscenza degli esercizi fondamentali per una sessione di stretching prima e dopo le lezioni di Danza Classica

- Esempi pratici di stretching

Durata modulo: 2 ore

MODULO #3

ANALISI MUSICALE

- Analisi musicale per la costruzione di una lezione
- Scelta dei tempi musicali per l'accompagnamento dell'esercizio
- Movimento con tempo in battere e tempo in levare

Durata modulo: 2 ore

MODULO #4

IL LAVORO ALLA SBARRA

- Approfondimento dell'utilizzo del **movimento oculare** e controllo della **rotazione del collo** per ottenere una migliore gestione degli arti superiori, favorendo una postura ottimale della colonna vertebrale.
- Concetto del movimento in relazione alle **leggi fisiche**
- **Biomeccanica e fisiologia** del movimento
- Principi base del lavoro alla sbarra in relazione alla preparazione degli esercizi al centro
- Studio dell'importanza degli epaulement e dei port de bras.
- Utilizzo della forza di gravità attraverso la gestione pliè.
- Gestione delle **leve** in progressione nel lavoro alla sbarra:
 - Tendù
 - Jetè
 - Grand battement
- Costruzione degli **esercizi** quali:
 - Rond de jambe
 - Fondu
 - Rond de jambe en l'air
 - Battement frappe
 - Adagio
 - Grand battement

Coordinazione e fluidità del movimento negli esercizi alla sbarra
 ○ il lavoro delle **braccia** e della **schiena**

Durata modulo: 6 ore

MODULO #5

ESERCIZI IN CENTRO

- Costruzione degli esercizi:
 - Tendù
 - Adagio
 - Fondu
 - Rond de jambe en l'air
 - Grand battement

- Esempio di routine alla sbarra

Durata modulo: 6 ore

MODULO #6

ESERCIZI DI PIROUETTES

- Studio delle dinamiche che favoriscono la costruzione corretta delle pirouettes:
 - forza torcente
 - forza centrifuga
 - forza centripeta
- Sviluppo e costruzione degli esercizi delle pirouettes:
 - en dedans
 - en dehors
- Sviluppo della tecnica delle pirouettes in tutte le posizioni
 - In centro
 - diagonali

Durata modulo: 4 ore

MODULO #7

PICCOLO ALLEGRO

- Costruzione degli esercizi fondamentali per la preparazione ai grandi salti quali:
 - Sciasse
 - Assemble
 - Jetè
 - Sissonne fondu

Durata modulo: 4 ore

MODULO #8

GRANDI SALTI

- Analisi della tecnica dei grandi salti.
- Costruzione degli esercizi:
 - Grand Sissonne
 - Grand Assemblè
 - Grand Jete
 - Entrelacè

Durata modulo: 4 ore

MODULO #9

PUNTE

Analisi dei requisiti necessari per gli esercizi con le scarpe da punta

- l'età giusta per iniziare
- il livello di tecnica
- dalla sbarra al centro

- Scelta adeguata delle scarpe da punta

- Costruzione degli esercizi

Durata modulo: 4 ore

MODULO #10

REPERTORIO

- Analisi del Repertorio Classico e del suo utilizzo

- Divulgazione dei diversi stili utilizzati dai grandi coreografi

- Balletti e Creazioni dall'epoca romantica alle ultime generazioni di compositori e coreografi

Durata modulo: 2 ore

MODULO #11

FISIOTERAPIA PER ALLA DANZA

relatore Dott. Francesco Gandolfi (Fisioterapista – Specialista sportivo)

. **Analisi di un corretto riscaldamento**

. **Cenni sugli infortuni più diffusi nella danza**

Le tematiche principali trattate saranno le seguenti:

- l'osservazione dei giovani talenti nella danza: allenamento e 'manutenzione' del ballerino, ovvero come la fisioterapia può essere d'aiuto;

- l'infortunio nella danza: analisi delle cause e differenze nelle diverse discipline

- la prevenzione per evitare gli infortuni;

- l'alimentazione del danzatore: cause e effetti di una corretta alimentazione e di una cattiva alimentazione

- analisi del rapporto ALIMENTAZIONE/INFORTUNI in uno o più casi

- piccoli trucchi per guarire più velocemente: l'automassaggio

Durata modulo: 3 ore

MODULO #12

CONTROLLO DEI COMPITI ASSEGNATI AI PARTECIPANTI DEL CORSO

. Osservazione, analisi e correzioni

. Esempi di correzioni/ indicazioni

Durata modulo: 4 ore

MODULO #13

NORMATIVE FISCALI RELATIVE ALLO SPORT ED ALL'ASSOCIAZIONISMO SPORTIVO

relatore Dott. Giuseppe Galizia (Direttore Area Dance - Milano)

- . Relazione ASD e CONI
- . Costituzione di una ASD
- . Differenza tra ASD, SSD e altri tipi di società
- . Agevolazioni fiscali per i collaboratori
- . obblighi di una ASD

Durata modulo: 2 ore

TOTALE DURATA MODULI

45 ore (da dividere in moduli da 2, 4 o 6 ore)

Più esame finale

SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il corso si svolgerà presso la sede operativa di Area Dance a Milano in via G.B. Cassinis 33 e il programma del corso sarà presente sia nel sito che nella APP di Area Dance facilmente scaricabile da qualsiasi store elettronico (Apple Store e Google Play).

EMERGENZA COVID-19

A causa del protrarsi dell'emergenza COVID-19, per venire incontro alle esigenze di molti che vogliono sfruttare il tempo per studiare, il corso verrà proposto in una forma di video-conferenza (prima parte) e in sala danza (seconda parte).

Proporremo il corso diviso in **due fasi**:

- **ON-LINE**: dove verranno date al candidato tutte le notizie teoriche e le informazioni che integrano il bagaglio culturale dell'insegnante;
- **SUL CAMPO** (ovvero in sede): dove si svolgeranno gli esercizi di riscaldamento, il laboratorio coreografico e gli esercizi in coppia

La fase ON-LINE avrà una durata massima di 25 ore, mentre la parte SUL CAMPO occuperà il restante montante ore (20 ore circa).

Il periodo tra la prima e la seconda fase dovrà essere il più breve possibile tale da dare la possibilità al candidato di sperimentare in sala danza tutti gli esercizi e la parte creativa del lavoro.

POST-EMERGENZA COVID-19 (fino al 15 ottobre 2020)

REQUISITI PER I PARTECIPANTI

- . Conoscenza base di anatomia.
- . Conoscenza di danza classica
- . Conoscenza base per una analisi musicale