



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