



## **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.

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