

PIANO FORMATIVO MIDS PER L'INQUADRAMENTO DEI TECNICI DI DANZA SPORTIVA

È ormai indispensabile e fondamentale nella Danza Sportiva, per i Tecnici, conformarsi al quadro complessivo di riferimento per la definizione delle qualifiche dei tecnici sportivi "SNaQ" il Sistema Nazionale di Qualifiche degli Operatori Sportivi adottato dal CONI per la loro certificazione.

Il progetto "SNaQ" per la formazione, intende rappresentare il modello generale di riferimento per il conseguimento delle qualifiche degli operatori sportivi, nel nostro caso specifico, per la danza.

Il nuovo Sistema Nazionale di Qualifiche ha l'obiettivo di offrire al mondo sportivo, quindi anche alla danza, soluzioni idonee a potenziare le competenze dei tecnici, e precisamente:

1. • definire modelli di qualifica e formazione basati su conoscenze e competenze chiaramente riferibili all'attività condotta sul campo dai vari profili di operatori;
2. • facilitare la realizzazione di un sistema compiuto di formazione, di aggiornamento continuo omogeneo su tutto il territorio nazionale e tra tutte le Federazioni;
3. • allinearsi ad importanti evoluzioni nel contesto europeo e internazionale senza perdere flessibilità con capacità di risposta alle specificità nazionali e federali.

Sistema nazionale di qualifica dei tecnici di Danza Sportiva

Il nuovo Sistema Nazionale di Qualifiche dei tecnici di Danza Sportiva è finalizzato al loro ampliamento in termini qualitativi ed alla rivalutazione della figura del Maestro di Ballo, in modo da fornire definitivamente all'utenza un quadro esatto e trasparente dei docenti ufficialmente abilitati all'insegnamento della Danza Sportiva e/o ludico-ricreativa.

Conseguentemente si andrà ad arginare l'insegnamento abusivo, fenomeno sviluppatosi nell'ultimo decennio in maniera selvaggia, a scapito della qualità ed a danno dell'utenza ignara che ha sovente ricevuto contenuti inadeguati ed addirittura nocivi al fisico, ad opera di improvvisati Maestri di Danza, rivelatisi in effetti veri millantatori.

Il processo di organizzazione del Sistema Nazionale di Qualifiche dei tecnici di Danza ha necessità di tener conto di alcuni punti cardine:

- definizione di modelli di qualifica e formazione su competenze certificabili
- realizzazione di un sistema efficace di formazione, con lezioni frontali individuali o collettive e studio personale, con tirocini pratici
- adeguamento al contesto europeo ed internazionale tenendo in debita considerazione le specifiche realtà nazionali dei maestri MIDS e dei Tecnici AICS.

Competenze e Conoscenze

Competenze:

- in ambito didattico e/o formativo, conseguite in qualsiasi campo e applicabili allo specifico settore Danza Sportiva;
- specifiche necessarie per operare come tecnico di Danza Sportiva.

Conoscenze:

- generali legate alle varie discipline della Danza Sportiva e riguardanti le problematiche relative all'insegnamento di esse;
- specifiche legate alla pratica della danza sportiva oggetto della professione.

LE QUALIFICHE DEI TECNICI DI DANZA SPORTIVA

Il nuovo modello adottato dal MIDS relativo al sistema di qualifica dei tecnici italiani di danza sportiva si configura come segue:

ISTRUTTORE DI DANZA SPORTIVA

Il primo livello non corrisponde ad una qualifica che abiliti ad agire immediatamente in autonomia sul campo per operare con atleti agonisti, ma serve all'introduzione e all'avvicinamento alla carriera di tecnico. Le attività dell'apprendista nei confronti di atleti agonisti dovranno essere svolte sotto la guida e supervisione di un tecnico esperto secondo le specifiche normative del Movimento Italiano Danza Sportiva MIDS.

Per il conseguimento della prima qualifica sarà necessario raggiungere i dovuti risultati di apprendimento corrispondenti alle competenze richieste.

Pur non essendo una qualifica tecnica operativa ed indipendente per l'attività agonistica, richiede comunque l'accertamento di competenze per operare autonomamente con atleti impegnati in attività regionali o di specializzazione iniziale, nello specifico il settore amatoriale o pre-agonistico.

MAESTRO DI DANZA SPORTIVA

Ogni disciplina prevede una oppure due sessioni d'esame per raggiungere il completamento del piano formativo.

Si accede dopo avere conseguito la qualifica completa di primo ed unico livello.

I percorsi formativi accreditano le competenze ad allenare qualsiasi atleta impegnato a livello agonistico nazionale.

I FORMATORI E GLI ESAMINATORI MIDS DI DISCIPLINA

Le conoscenze relative agli aspetti specifici della materia (Disciplina), verranno quantificate dalle apposite Commissioni Tecniche per conseguire il Diploma di Istruttore di Danza Sportiva e dalle apposite Commissioni Tecniche per conseguire il Diploma di Maestro di Danza Sportiva, vengono conseguite mediante ore di lezione frontale rispettivamente 24 e 48, a cui corrispondono rispettivamente 72 e 144 ore di studio personale.

La figura del Formatore di Disciplina è identificata nel Maestro di Disciplina abilitato a impartire le ore di lezione frontale secondo il presente piano formativo e quindi a certificare sotto la propria personale responsabilità l'avvenuta formazione.

I formatori e gli esaminatori MIDS di disciplina vengono selezionati dalle apposite Commissioni Tecniche previa frequenza di un corso intensivo seguito da relativa verifica.

I corsi per formatori e esaminatori MIDS vengono banditi su base interregionale ogni due anni e vi si accede tramite istanza da inoltrare al Consiglio Nazionale; per entrare sono indispensabili i seguenti requisiti:

1. Aver conseguito l'esame di 2° Livello (Maestro) nella Disciplina specifica da almeno due anni;
2. Aver superato il 30° anno di età;
3. Essere in possesso di un Diploma di Scuola media superiore;

Sul sito MIDS verranno pubblicati, l'albo Formatori e l'albo Esaminatori a cura del Consiglio Nazionale.

ISTRUTTORE: MIDS/AICS

BALLI E DANZE DI SOCIETÀ



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- Finalista Campionati del Mondo o Europei
- Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- Finalista Campionati Italiani Classi A

FORMAZIONE

- Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- Diploma di Laurea
- Appartenenza a gruppi sportivi militari
- Diploma Scuola Media Superiore
- Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI

UNITÀ DIDATTICHE RELATIVE ALLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Unità di apprendimento:

- i principi fondamentali dell'allenamento
- la respirazione
- i principi generali dell'allenamento

UNITÀ DIDATTICHE RELATIVE ALLA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Unità di apprendimento:

- gli elementi fondamentali dell'insegnamento;
- gli elementi della comunicazione didattica;
- tecniche e metodi di insegnamento;

UNITÀ DIDATTICHE RELATIVE ALLA CONOSCENZE NORMATIVE

Aspetti regolamentari e normativi generali della Danza Sportiva

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI TECNICI DELLE DANZE E DEI BALLI DI SOCIETÀ

Figurazioni di base delle danze di pista da sala sia di coppia che di gruppo.

Danze e Balli di Coppia:

- Valzer lento, Mazurka, Chachacha, Tango, Valzer, Boogie woogie/jive, Salsa, Bachata, Fox Trott, Polka, Samba, Paso doble, Beguine, Merengue.

Danze e Balli di Gruppo:

Hally Gully, e balli di gruppo in genere.

- Conteggio e valore dei battiti
- Velocità di esecuzione
- Tempo musicale

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZE STANDARD



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- a. Finalista Campionati del Mondo o Europei
- b. Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- c. Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- a. Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- b. Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- a. Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- b. Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- c. Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- d. Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- e. Diploma di Laurea
- f. Appartenenza a gruppi sportivi militari
- g. Diploma Scuola Media Superiore
- h. Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

2 UNITA' DIDATTICHE RELATIVE ALLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Unità di apprendimento 1:

Gli aspetti biologici delle attività motorie e sportive:

- Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento;
 - L'apparato locomotore;
 - la contrazione muscolare;
- cenni sui meccanismi energetici.

Unità di apprendimento 2:

- Lo sport nelle sue diverse espressioni
 - Il sistema delle Capacità Motorie;
 - Motricità Generale – Gli schemi motori di base
 - Le capacità condizionali: definizione, classificazione ed evoluzione della forza, resistenza, velocità e mobilità articolare;
 - Le capacità coordinative (generali e speciali);
 - Fattori della prestazione sportiva
 - Principi metodologici generali dell'allenamento
 - Principali mezzi di allenamento:
 1. cenni di pre-atletismo;
 2. cenni di pre-acrobatica.
 - Principi di periodizzazione
 - Principi dell'allenamento giovanile
- La valutazione: i test fisici (protocollo Eurofit)

2 UNITA' DIDATTICHE RELATIVE ALLA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO



Unità di apprendimento 1:

Gli aspetti psico-pedagogici nel processo di apprendimento/allenamento:

- Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento;
- Il ruolo dell'insegnante come facilitatore ed il rapporto didattico;
- Saper motivare: le motivazioni esterne ed interne;

Saper comunicare: l'uso didattico della comunicazione, spiegare, dimostrare e correggere.

Unità di apprendimento 2:

I principi della valutazione del movimento umano:

- Saper osservare e valutare le funzioni e gli strumenti dell'osservazione e della valutazione nel processo di apprendimento/allenamento.

UNITA' DIDATTICHE RELATIVE ALLA CONOSCENZE NORMATIVE

Aspetti regolamentari e normativi generali della Danza Sportiva

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI TECNICI DELLA DISCIPLINA DANZE STANDARD

Unità di apprendimento 1

Storia delle Danze Standard (cenni)

Musica:

- Quadratura, Musicalità, Conteggio, Tempo, Ritmo, Battuta, Battito, Timing, Andamento.
- Amalgamazione tra ballo e musica
- La musica nelle danze Standard

Unità di apprendimento 2

ELEMENTI TECNICI

L'utilizzo dello spazio nelle Danze Standard

- Portamento
- Prese
- Le azioni del corpo mentre balla (Abbassamento, Elevazione, Inclinazione, Giro, Torsione, Swing, Sway, Incroci)
- Posizione
- Postura
- Posizionamento
- Allineamento
- Coreografia
- Amalgamazione
- Figurazione
- Movimento
- Azione
- Passo
- Spostamento
- Lavoro del piede
- Ammontare del giro
- Posizioni nel ballo
- Camminata avanti e indietro (distribuzione del peso all'estensione di un passo)

Unità di apprendimento 3

- Conteggio e valore dei battiti
- Velocità di esecuzione
- Tempo musicale
- Figurazioni 1° 2° Livello: Valzer Lento-Tango-valzer viennese-Slow Fox- Quick Step "Vedi Manuale"

totale conoscenze relative agli aspetti tecnici della disciplina - DANZE STANDARD

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

DANZE STANDARD

TUTTE LE FIGURAZIONI - VALZER LENTO



Unità di apprendimento 1

RF Closed Change (Natural to Reverse)

LF Closed Change (Reverse to Natural)

Natural Turn

Reverse Turn

4-6 Reverse Turn

Natural Spin Turn

Unità di apprendimento 2

Whisk - (Il Cavaliere può ruotare fino a 1/4 a Sx)

Chasse from Promenade Position

1-3 of Natural Turn

Hesitation Change - (E' consentito quando termina FDgC, eseguire l'amalgamazione: passi 1-3 di Reverse Turn, Weave in Waltz Time).

4-6 Hesitation Change

Outside Change

Outside Change ended in PP

Back Whisk

1-3 Reverse Turn

Weave in Waltz Time

Weave in Waltz Time ended in PP

Backward Lock Step - (Allineamenti consentiti: DDgC, DP. DDgP: oltre ai segue previsti dalla fig.ne, può seguire Outside Spin. Segue se terminato DDgC: Outside Change e Outside Change terminato in PP).

Forward Lock Step

4-6 of Natural Turn

Progressive Chasse to Right

Unità di apprendimento 3

Impetus Turn

Reverse Cortè

Double Reverse Spin - (Timing consentiti: 12&3, oppure 123&).

Weave From PP preceded by Open Impetus Turn

Weave From PP preceded by Whisk

Weave from PP

Weave from PP ended in PP

1-3 of Weave - Vale per tutti i tipi di Weave. Segue: a) se terminato DDgP: vedi Segue Drag Hesitation; Outside Spin. b) se terminato DDgC: Backward Lock Step, Outside Change, Outside Change terminato in PP.

Telemark

Open Impetus Turn

Cross Hesitation preceded by Open Impetus Turn

Cross Hesitation - (Passi 4-6 Cross Hesitation preceded by Open Impetus Turn).

Wing preceded by Open Impetus Turn

Closed Wing

Drag Hesitation - Oltre ai segue previsti dalla fig.ne, può seguire Outside Spin



Unità di apprendimento 4

Quick Open Reverse

Reverse Pivot - (L'amalgamazione Natural Spin Turn + Reverse Pivot;

Timing consentiti: 123 1&2; 123 1&3; 123 1&3 &).

Open Telemark followed by Cross Hesitation

Open Telemark followed by Wing

Open Telemark

Wing

Outside Spin

Underturned Outside Spin

Turning Lock to the Left

Turning Lock to the Left ended PP - Segue: a) Se terminato Puntando DgC o FLdb: Weave da PP;

Chasse da PP; Wing; Cross Hesitation. b) Se terminato Puntando DgP della nuova Ldb: Qualsiasi fig.ne da PP FDgP.

Unità di apprendimento 5

Left Whisk - (Sono consentite tutte le Amalgamazioni riportate nel "Segue").

Contra Check - (Timing consentiti: 123 oppure 123 123).

Contra Check terminato in Posizione Chiusa

Turning Lock to the Right

Turning Lock to the Right terminato in Pos. Chiusa - (Segue: Closed Wing; Passo di PDx, EP timing "1", Quick Open Reverse timing "2&3").

Fallaway Reverse and Slip Pivot

Hover Cortè - (Timing consentiti: 123, oppure 123 123).

Quick Natural Spin Turn

Fallaway Whisk

Quick Wing - Segue: PSx avanti in PMCC e EP sul fianco Sx in una qualsiasi fig.ne con rotazione a Sx (Cav).

Running Natural SpinTurn

Running Cross Chasse

Running Cross Chasse ended in PP

Quick Natural Weave from PP (Running Weave)

Passing Natural Turn - (La Fig.ne, può essere danzata da Posizione Chiusa (1° passo EP),

Precede: qualsiasi fig.ne terminata in Posizione Chiusa FDgP).

Fallaway Natural Turn

Curved Three Step

Oversway

TUTTE LE FIGURAZIONI - TANGO

Unità di apprendimento 1

Left Foot Walk

Right Foot Walk

Progressive Side Step

Back Corté

Progressive Side Step Reverse Turn

Rock on Left Foot

Basic Reverse Turn

Rock on Right Foot

Natural Rock Turn



Unità di apprendimento 2

Progressive Link

Closed Promenade

Closed Finish terminato Dorso DC.

Closed Finish

Open Reverse Turn Lady Outside Open Finish

Open Reverse Turn Lady Outside Closed Finish

Open Reverse Turn Lady-in-Line Closed Finish

Four Step

Brush Tap

1-4 Progressive Side Step Reverse Turn

1-7 Progressive Side Step Reverse Turn

1-3 Open Reverse Turn Lady-in-Line

Natural Promenade Turn

Unità di apprendimento 3

1-3 Natural Promenade Turn

2-7 Natural Rock Turn

Natural Promenade Turn to Rock Turn

Promenade Link

Open Promenade

Natural Twist Turn

Close Finish terminato in PP - (Timing consentiti: & S).

Right Foot Walk to PP

Open Finish terminato in PP - (Timing consentiti: & S).

Promenade Link terminata PP

Brush Tap terminato PP

Four Step Change - (Timing consentiti: QQQQ; QQ&S);

Unità di apprendimento 4

Check Back on Right Foot in PMCC

Back Open Promenade

Outside Swivel followed by Steps 2 and 3 of Promenade Link (after Open Promenade)

Passo 1 Outside Swivel

2-4 Closed Promenade

2-4 Open Promenade;

2-4 Natural Promenade Turn;

2-4 Natural Promenade Turn to Rock Turn

Outside Swivel (Turnig Left) followed by Steps 2 and 3 of Promenade Link (after Open Finish ended DW)

Outside Swivel (after 1 and 2 of Reverse Turn)

Fallaway Promenade

Mini Five Step

Five Step

Unità di apprendimento 5

Basic Reverse Turn

Fallaway Four Step (at a Corner)

Oversway

Drop or Tilt Oversway

Chasse to Right



Chase
1-5 Chase
2-6 Chase
2-5 Chase
Fallaway Reverse and Slip Pivot
Contra Check
Passing Natural Turn
Open Telemark
Whisk
Back Whisk
Outside Spin
Foxtrot Twist Turn terminato in PP
1-2 Open Reverse Turn Lady Outside
Reverse Pivot
1-4 Natural Rock Turn
1-3 Open Reverse turn
3-4 Back Open Promenade
2-6 Natural Twist Turn
2-6 Fallaway Promenade
2-4 Back Open Promenade

TUTTE LE FIGURAZIONI - VALZER VIENNESE

Unità di apprendimento 1

Passo di Cambio Avanti di PDx
Passo di Cambio Avanti di PSx
Giro a Dx
Giro a Sx

Unità di apprendimento 2

Passo di Cambio Indietro di PSx
Passo di Cambio Indietro di PDx
Passi 1-3 di Giro a Dx
Passi 4-6 di Giro a Sx
Passi 1-3 di Giro a Sx
Passi 4-6 di Giro a Dx

TUTTE LE FIGURAZIONI - SLOW FOX

Unità di apprendimento 1

Feather Step
Reverse Turn
Three Step
Natural Turn - Timing consentiti: (SQQ SSS) oppure (SQQ SSSS).



Unità di apprendimento 2

Natural Turn da PP

1-3 of Natural Turn

1-4 of Reverse Turn (in un angolo)

Impetus Turn

Feather Finish

Reverse Wave

1-4 Reverse Wave

1-6 Reverse Wave

Weave

Change of Direction - Timing consentiti: (SSS), (SSSS), (SSSQQ)

Open Telemark and Feather Ending

Telemark

Open Telemark, Passing Natural Turn, Outside Swivel and Feather Ending

Open Telemark

Outside Swivel

Feather Ending

Weave from PP (preceded by Open Impetus)

Open Telemark followed by Weave from PP

Top Spin

Open Impetus

Hover Feather

Natural Telemark

Hover Telemark

Hover Telemark terminato in PP

Natural Weave

Natural Weave da PP

Reverse Pivot

Hover Cross

Whisk

Back Whisk

Double Reverse Spin

Backward Lock

Outside Change terminato in PP

Outside Spin - Se eseguito in un angolo o Lungo Ldb, è consentito terminare FDgC; seguire con Feather Step.

Unità di apprendimento 3

Quick Natural Weave from PP (Running Weave) - Può terminare FDgC

Natural Twist Turn

Natural Twist Turn terminato Dorso DC

2-7 Natural Weave

Quick Open Reverse

Curved Feather

Curved Feather from PP

Back Feather

Passi 2-3 Back Feather

Impetus Turn Overturned terminato DDgC

Natural Hover Telemark

Fallaway Reverse and Slip Pivot

Natural Zig-Zag from PP

The Extended Reverse Wave



1-9 of Extended Reverse Wave
1-12 of Extended Reverse Wave
Bounce Fallaway with Weave Ending
The Curved Three Step
Progressive Chasse to Right
Fallaway Whisk
Oversway
Natural Twist Turn da PP
Natural Telemark da PP
Passing Natural Turn

TUTTE LE FIGURAZIONI - QUICK STEP

Unità di apprendimento 1

Quarter Turn to Right
Progressive Chasse
Forward Lock Step
2-4 Forward Lock Step
1-3 Natural Turn
Tipple Chasse to Right at a Corner
Tipple Chasse to Right along side of room
Natural Pivot Turn
Running Finish - Timing consentiti: (QQS) oppure (SQQ)
Natural Turn Back Lock Running Finish
Backward Lock Step
2-4 Back Lock Running Finish
Natural Spin Turn
Natural Turn at a Corner
Quick Open Reverse
Passo Avanti di PDx in PMCC, EP - Timing: (S)

Unità di apprendimento 2

Quarter Turn to Left
1-5 Natural Turn at a Corner
Natural Turn with Hesitation
Change of Direction
Cross Chasse
Progressive Chasse to Right
Chasse Reverse Turn
Double Reverse Spin
Impetus Turn
Four Quick Run
Running Right Turn
V-6
V-6 dal Passo 2

Unità di apprendimento 3

Reverse Pivot
Zig-Zag Back Lock Running Finish
Telemark

Fishtail
Open Impetus Turn
Open Telemark
Passo Avanti di PDx in PMCC e PP - Timing: (S)
2-6 Four Quick Run
Wing
1-7 di V6
1-8 di V6



Unità di apprendimento 4

Open Running Finish - E' la Fig.ne Running Finish Terminata in PP
Tipple Chasse to Left
2-4 Tipple Chasse to Left
2-4 Backward Lock Step
Cross Swivel
Passing Natural Turn
Passo di PSx Indietro in PMCC, Dama EP - Timing: (S).
Six Quick Run
Hover Corté
Rumba Cross
Curved Feather
Tipsy to Right
Tipsy to Left
Outside Change
Whisk
Back Whisk
Outside Spin
Fallaway Reverse and Slip Pivot
The Curved Three Step
Running Cross Chasse
Running Cross Chasse terminato in PP
Turning Lock to the Right
Turning Lock to the Right terminato in Posizione Chiusa
2-4 Tipple Chasse to Right
5-10 Running Right Turn
1-5 di V6
1-7 di V6 terminata in PP
Progressive Chasse terminato in PP

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZE LATINO AMERICANE



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- a. Finalista Campionati del Mondo o Europei
- b. Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- c. Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- a. Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- b. Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- a. Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- b. Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- c. Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- d. Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- e. Diploma di Laurea
- f. Appartenenza a gruppi sportivi militari
- g. Diploma Scuola Media Superiore
- h. Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

2 UNITA' DIDATTICHE RELATIVE ALLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Unità di apprendimento 1:

Gli aspetti biologici delle attività motorie e sportive:

- Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento;
- L'apparato locomotore;
- la contrazione muscolare;

cenni sui meccanismi energetici.

Unità di apprendimento 2:

- Lo sport nelle sue diverse espressioni
- Il sistema delle Capacità Motorie;
- Motricità Generale – Gli schemi motori di base
- Le capacità condizionali: definizione, classificazione ed evoluzione della forza, resistenza, velocità e mobilità articolare;
- Le capacità coordinative (generali e speciali);
- Fattori della prestazione sportiva
- Principi metodologici generali dell'allenamento
- Principali mezzi di allenamento:
 1. cenni di pre-atletismo;
 2. cenni di pre-acrobatica.
- Principi di periodizzazione
- Principi dell'allenamento giovanile

La valutazione: i test fisici (protocollo Eurofit)

2 UNITA' DIDATTICHE RELATIVE ALLA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO



Unità di apprendimento 1:

Gli aspetti psico-pedagogici nel processo di apprendimento/allenamento:

- Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento;
- Il ruolo dell'insegnante come facilitatore ed il rapporto didattico;
- Saper motivare: le motivazioni esterne ed interne;

Saper comunicare: l'uso didattico della comunicazione, spiegare, dimostrare e correggere.

Unità di apprendimento 2:

I principi della valutazione del movimento umano:

- Saper osservare e valutare le funzioni e gli strumenti dell'osservazione e della valutazione nel processo di apprendimento/allenamento.

UNITA' DIDATTICHE RELATIVE ALLA CONOSCENZE NORMATIVE

Aspetti regolamentari e normativi generali della Danza Sportiva

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI TECNICI DELLA DISCIPLINA DANZE LATINO AMERICANE

Unità di apprendimento 1

- **Storia delle Danze Latino A.** (cenni)

- **Musica:**

- Quadratura, Musicalità, Conteggio, Tempo, Ritmo, Battuta, Battito, Timing, Andamento.
- Amalgamazione tra ballo e musica
- La musica nelle danze Latino A.

Unità di apprendimento 2

ELEMENTI TECNICI

- **L'utilizzo dello spazio nelle Danze Latino A.**

- Utilizzo della pista
- Direzioni ed allineamenti

- **La TECNICA nelle Danze Latino A.**

- Prese e posizioni
- Le azioni del corpo
- Postura
- Allineamento
- Coreografia
- Amalgamazione
- Spostamento
- Lavoro del piede
- Ammontare del giro
- Guide
- Posizione delle braccia

Unità di apprendimento 3

• Conteggio e valore dei battiti

• Velocità di esecuzione

• Tempo musicale

• Figurazioni 1° 2° Livello: Samba-Cha cha cha-Rumba-Paso Doble-Jive "Vedi Manuale"

totale conoscenze relative agli aspetti tecnici della disciplina - DANZE LATINO A.

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

Manuale Danze Latino A.

DANZE LATINO AMERICANE



MANUALE DIDATTICO UTILIZZATO NEI CORSI DI FORMAZIONE

Davide Gabusi

DANZE LATINO A.

TUTTE LE FIGURAZIONI - SAMBA



Unità di apprendimento 1

Natural basic movement
1-3 natural basic movement
4-6 natural basic movement
Reverse basic movement
1-3 reverse basic movement
4-6 reverse basic movement
Progressive basic movement
Outside basic
Samba whisks to left and right
Samba whisk to left
Samba whisk to right
Volta spot turn to right for lady
Volta spot turn to left for lady
Volta spot turn in "a solo" uomo a sx dama a dx
Volta spot turn in "a solo" uomo a dx dama a sx

Promenade samba walk on left foot
Promenade samba walk on right foot
Side samba walks
Stationary samba walks on left foot and right foot
Stationary samba walks on left foot
Stationary samba walks on right foot
Reverse turn
1-3 reverse turn
4-6 reverse turn
Travelling botafogos
Rhythm bounce

Unità di apprendimento 2

Close rocks on right foot and left foot
1-3 close rocks on right foot and left foot
4-6 close rocks on right foot and left foot
Corta jaca
Corta jaca "man" lady steps "woman" man steps
Corta jaca supplement
Natural roll
1-3 natural roll
4-6 natural roll
Open rocks to right and left
1-3 open rocks to right & left
1-6 open rocks to right & left

Promenade botafogos
Promenade to counter promenade botafogos
Backward rocks on right foot and left foot
1-3 backward rocks on right foot
4-6 backward rocks on left foot
Shadow botafogos
1-3 shadow botafogos
4-6 shadow botafogos
Travelling voltas to right
Travelling voltas to left
Samba walk in open cpp
Side samba walks in open cpp

Unità di apprendimento 3

Plait on rf
Plait on lf
Travelling voltas to right "finale botafogos"
Travelling voltas to left "finale botafogos"

Continuous volta spot turn to right
Continuous volta spot turn to left
Continuous volta spot turn to right "finale botafogos"
Continuous volta spot turn to left "finale botafogos"

Unità di apprendimento 4

Argentine crosses
Samba side chasses
Promenade to counter promenade runs
Alternative entries method 1
Dropped volta

Continuous solo spot volta turning left - lady right
Continuous solo spot volta turning right - lady left
Simple volta to right - lady left
Simple volta to left - lady right



Unità di apprendimento 5

Circular voltas to right
Circular voltas to left
Contra botafogos
1-3 contra botafogos
4-6 contra botafogos
Corta jaca in shadow position
Corta jaca with double pelvic tilt action in shadow position
Cruzados locks in shadow position
1-3 cruzados locks in shadow position
4-6 cruzados locks in shadow position
Cruzados walks in shadow position
Cruzados walks in shadow position di piede dx
Alternative entries method 2 "the drag"
Samba locks in open cpp
Three step turn - double spiral turn for lady
Samba locks in open pp
Rolling off the arm
Natural roll - lady three step turn
Reverse turn - lady three step turn
Methods of changing feet (1)
Methods of changing feet (2)
Methods of changing feet (3)
Methods of changing feet (4)
Cambio di piede da open cpp a shadow position stesso piede
Cambio di piede da contra a open cpp
Cambio di piede da rolling off the arm a shadow position
Position change from contra cpp to shadow p.
Position change from shadow p. To contra pp
Position change from shadow p. To contra cpp
Carioca from open promenade position
Carioca from promenade position
Carioca from open counter promenade position

TUTTE LE FIGURAZIONI - CHA CHA CHA

Unità di apprendimento 1

Cha cha cha chasse to right (RLR)	Open basic
Cha cha cha chasse to left (LRL)	1-5 open basic
Cha cha cha lock forward (RLR)	6-10 open basic
Cha cha cha lock forward (LRL)	Check from open CPP
Cha cha cha lock backward (LRL)	Check from open CPP finished in open PP
Cha cha cha lock backward (RLR)	Check from open PP
Compact chasse	Check from open PP finished in open CPP
Time step	Spot turn to left
1-5 time step	Spot turn to left finished in open CPP
6-10 time step	Spot turn to right
Close basic	Spot turn to right finished in open PP
1-5 close basic	Underarm turn turn to right
6-10 close basic	Underarm turn turn to right finished in open CPP



Underarm turn turn to left
Underarm Turn - Turn to Left Finished in Open PP
Hand to hand
Hand to hand Finished in Open PP
Hand to hand Finished in Open CPP

1-5 hand to hand
1-10 han to hand
6-10 hand to hand
6-15 hand to hand

Three chachacha's backward lock
Three chachacha's forward lock
Three chachacha from open position to PP
Three chachacha from open position to CPP
Basic fan
Fan
Shoulder to shoulder
1-5 shoulder to shoulder
6-10 shoulder to shoulder

Alternative shoulder to shoulder
Alemana (finish A)
Alemana from open p. with L to R hand hold (finish A)
Hockey stick
Natural top (finish A)
11-15 natural top (finish A)
Ronde chasse
Hip twist chasse
Slip close chasse

Unità di apprendimento 3

Natural top (finish b)
11-15 natural top (finish b)
Close hip twist
Alemana (finish b)
Open hip twist
Cross basic

1-5 cross basic
6-10 cross basic
Alemana from open p. with L to R hand hold (finish B)
Opening out from reverse top
Reverse top

Unità di apprendimento 4

Opening out from reverse top with spiral cross
Opening out from reverse top turned open CPP
Cross basic with spiral cross
Cross basic finish in fan position
Cross basic finish in open position
Cross basic finish in open CPP position
Close hip twist turned in open CPP
Alemana checked to open CPP
Alemana from open position with L to R hand hold checked to open CPP

Open hip twist turned to finish in open CPP
Hockey stick turned to open CPP
Methods of changing feet - method 1
Methods of changing feet - method 2
Turkish towel
Curl
Curl turned to open cpp

Unità di apprendimento 5

Guapacha
Time step guapacha timing
Close basic guapacha timing
Open basic guapacha timing
Check from open cpp guapacha timing
Check from open pp guapacha timing
Cross basic guapacha timing
Turkish towel guapacha timing
Alemana from open Position with R To R hand hold
Syncopated open hip twist
Open hip twist spiral
Open hip twist spiral turned to fan position
Close hip twist spiral

Close hip twist spiral turned to fan position
Cuban break in open position
Cuban break in open cpp
Alternative cuban break in open position
Alternative cuban break in open cpp
Continuous circular hip twist
Methods of changing feet - method 3
Sweetheart
Follow my leader
Rope spin finish A
Rope spin finish B

Split cuban break in open CPP
Split Cuban Break Finished in Open PP
Split cuban break from open CPP and open PP
Split Cuban Break from Open PP and Finished in Open CPP



TUTTE LE FIGURAZIONI - RUMBA

Unità di apprendimento 1

Basic movement
1-3 di basic movement
4-6 di basic movement
Basic movement in open position
1-3 basic movement in open position
4-6 basic movement in open position
Cucaracha to left (left foot cucaracha)
Cucarachas to right (right foot cucaracha)
Basic fan
4-6 di basic fan
Fan
Hockey stick
Spot turn to left
Spot turn to left finished in open CPP
Spot turn to right
Spot turn to right finished in open PP
Under arm turn to left
Under arm turn to right

Under arm turn to left finished in open PP
Under arm turn to right finished in open CPP
Check from open cpp (new york to right)
Check from open cpp finished in open PP
Check from open pp (new york to left)
Check from open pp finished in open CPP
Hand to hand
Hand to hand
Hand to hand
1-3 hand to hand
4-6 hand to hand
Alemana from open position with L to R hand hold
Natural opening out to right
Amalgamation of backward walks
Amalgamation of forward walks

Unità di apprendimento 2

Natural top
7-9 natural top
Natural top with under arm
Close hip twist
Close hip twist turned to finish in open position
Alemana

Open hip twist
Open hip twist turned to finish in open position
Opening out to right and left
Shoulder to shoulder - open
Alternative basic movement
Side steps and cucarachas

Unità di apprendimento 3

Curl
1-3 curl
Curl turned to finish in open position
Reverse top
1-3 reverse top
Spiral
1-3 spiral
4-6 spiral
Spiral turned to fan position
Spiral from hand to hand
Close hip twist turned to finish in close hold
Open hip twist turned to finish in close hold
Curl turned to finish in close hold
Alemana from open position with L to R hand hold checked to open CPP

Spiral turned to finish in close hold
Forward walks in shadow position
Hockey stick turned to open CPP
Close hip twist turned to open CPP
Alemana checked to open CPP
Open hip twist turned to open CPP
Spiral turned to open CPP
Curl turned to open CPP
Opening out from reverse top
Fallaway
Cuban rocks
Syncopated cuban rocks
Continuous hip twist



Unità di apprendimento 4

Advanced opening out movement
Close hip twist
Close hip twist with R to R Hand Hold
Close hip twist with R to R Hand Hold
Open hip twist
Curl
Spiral
Fallaway
Alemana from open position with R to R hand hold
Rope spin
Sliding doors
Sliding doors
Advanced sliding doors
Advanced sliding doors
Three alemanas
Three alemanas from open position with L to R hand hold
Continuous hip twist
Continuous hip twist with R to R hand hold
Continuous circular hip twist
Continuous circular hip twist turned to finish in close hold
Continuous Circular hip twist with R to R hand hold
Continuous circular hip twist turned to open CPP
Fencing with spot turn or spin ending
Fencing with with man solo spin to left
Fencing with with lady's one beat spin to left
Three threes
Three threes finished in fan position
Three threes finished in fan position
Three threes finished in close hold
Syncopated open hip twist
Runaway alemana
Runaway alemana

TUTTE LE FIGURAZIONI - PASO DOBLE

Unità di apprendimento 1

Basic movement	Huit
1-4 basic movement	Attack
Sur place	1-4 attack
Sur place finished in PP	Separation
Chasses to right	Promenade
Elevations to right	Sixteen
Drag	Twist turn
Chasse to left	Reverse promenade turn
Elevations to left	
Chasse to left ended in PP	
Promenade close	



Unità di apprendimento 2

Promenade to counter promenade
Promenade to counter promenade
Grand circle
La passe
Banderillas
Syncopated separation
2-8 attack
Fallaway whisk
Fallaway reverse
Spanish line

1-4 spanish line
5-12 spanish line
Methods of changing feet
One beat hesitation
Syncopated sur place
Syncopated chasse
Separation to fallaway whisk
Flamenco taps
Left foot variation
Left foot variation

Unità di apprendimento 3

Twists
Chasse cape
Travelling spin from PP
Travelling spins from PP (Note)
Traveling spins from CPP
Traveling spins from CPP (Note)
Coup de pique changing from LF to RF
Coup de pique changing from RF to LF
Coup de pique couplet
Syncopated coup de pique

Alternative entries to pp - method n° 1
Alternative entries to pp - method n° 2
Alternative entries to pp - method n° 3
Separation with lady's caping walk
Farol
Farol including the fregolina method n° 1
Farol including the fregolina method n° 2
Sevillanas
Sevillanas in PP
Revol - finale "A" finale "B"

TUTTE LE FIGURAZIONI - JIVE

Unità di apprendimento 1

Jive chasse to left (lrl)
Jive chasse to right (rlr)
Jive rock
Basic in place
Open basic with tap step
Open basic with flick close

Basic in fallaway
Change of place right to left
Change of place left to right
American spin
Link
1-5 link

Unità di apprendimento 2

Change of hands behind back
Whip
Fallaway throwaway
Hip Bump - timing Q aQ opp (S) opp. (QQ)
Promenade walks slow
3-8 promenade walks slow
Promenade walks quick
3-6 promenade walks quick

3-8 change of place right to left
3-8 fallaway throwaway
Throwaway whip
Double cross whip
Curly whip
Mooch
Miami special

Unità di apprendimento 3

Change of place left to right with r to l or r to r hand hold
Reverse whip
Rolling off the arm
Rolling off the arm danced from open position with r to r hand hold
Rolling off the arm danced from open position with double hand hold



Flick ball change
3-5 change of place left to right
Stop and go
Spanish arm
Toe heel swivels slow
3-8 toe heel swivels slow
Toe heel swivels quick
Toe heel swivels slow and quick

Unità di apprendimento 4

Suitable alternative rhythmic interpretation n°1 - n° 2 - n° 3
Shoulder spin
Overturned fallaway throwaway
3-8 overturned fallaway throwaway
Change of place right to left with double spin
3-8 change of place right to left with double spin
Overturned change of place left to right
The laird break
Windmill
Chicken walks
Flick ball change
Ball change with hesitation
Jive breaks
Break no. 1
Break no. 2
Break no. 3
Simple spin
Flicks into break
Chugging
Catapult
Stalking walks, flicks and break

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZE FOLK



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- Finalista Campionati del Mondo o Europei
- Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- Diploma di Laurea
- Appartenenza a gruppi sportivi militari
- Diploma Scuola Media Superiore
- Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

Unità di apprendimento 1

Manuale Danze Folk

CONTENUTI DI BASE

- **La figura del Maestro di Ballo**
 - Educazione
 - Formazione
- **Storia della disciplina Danze Folk Romagnole**
 - Valzer – Mazurca – Polca
- **Musica**
 - Nozioni generiche e definizioni musicali
 - Suddivisione delle parti musicali
 - Quadratura
 - Amalgamazione tra ballo e musica
- **L'utilizzo dello spazio nelle Danze Folk Romagnole**
 - Linea di Ballo
 - Direzioni/Orientamenti
- **La coppia in Posizione di ballo**
 - Posizione
 - Presa naturale delle mani
 - Postura
- **Costumi previsti ed utilizzati nelle Danze Folk Romagnole**

Le Danze Folk Romagnole

Manuale per la preparazione tecnica alle danze Folk Romagnole



a cura di Mirco Ermeti, Paolo Semprini,
Fabio Stefanelli, Giorgio Vassura, Enrico Clementi

Unità di apprendimento 2

Valzer

- Base
- Passo liscio
- Giro a destra
- Giro a sinistra

Chiusure

Unità di apprendimento 3

Mazurca

- Base
- Passo liscio e cadenzato
- Giro a destra
- Giro a sinistra
- Passettini

Saltata a destra

Unità di apprendimento 4

Polca

- Base
- Base cadenzata
- Giro a destra
- Giro a sinistra
- Passettini
- Saltata a sinistra
- Saltata a destra

Unità di apprendimento 5

Possibili amalgamazioni di livello base relative ai 3 balli adatte a competitori di Agonismo di base.

Possibili amalgamazioni di livello base adatte a competitori di Agonismo.

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

FIGURE AVANZATE

- Valzer

- Passi doppi a destra semplici
- Passi doppi a destra legati
- Passi doppi a sinistra semplici
- Passi doppi a sinistra legati
- Chiusure
- Giro veloce a sinistra
- Chiusura con piroetta della ballerina

FIGURE AVANZATE

Mazurca

- Passi doppi a destra semplici e legati
- Passi doppi a sinistra semplici e legati
- Passettini
- Marcata
- Saltata a destra

Saltata a destra sincopata

FIGURE AVANZATE

Polca

- Passo rallentato lineare
- Passo rallentato girato a destra
- Passo rallentato girato a sinistra
- Passi doppi lineari
- Passi doppi girati a destra semplici e legati
- Passi doppi girati a sinistra semplici e legati
- Passo di cambio
- Passetti
- Passettini "Variati"
- Saltata a sinistra
- Saltata a destra



MAESTRO: MIDS/AICS

DANZE FILUZZIANE



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- a. Finalista Campionati del Mondo o Europei
- b. Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- c. Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- a. Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- b. Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- a. Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- b. Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- c. Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- d. Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- e. Diploma di Laurea
- f. Appartenenza a gruppi sportivi militari
- g. Diploma Scuola Media Superiore
- h. Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

2 UNITA' DIDATTICHE RELATIVE ALLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Unità di apprendimento 1:

Gli aspetti biologici delle attività motorie e sportive:

- Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento;
- L'apparato locomotore;
- la contrazione muscolare;
- cenni sui meccanismi energetici.

Unità di apprendimento 2:

- Lo sport nelle sue diverse espressioni
 - Il sistema delle Capacità Motorie;
 - Motricità Generale – Gli schemi motori di base
 - Le capacità condizionali: definizione, classificazione ed evoluzione della forza, resistenza, velocità e mobilità articolare;
 - Le capacità coordinative (generali e speciali);
 - Fattori della prestazione sportiva
 - Principi metodologici generali dell'allenamento
 - Principali mezzi di allenamento:
 1. cenni di pre-atletismo;
 2. cenni di pre-acrobatica.
 - Principi di periodizzazione
 - Principi dell'allenamento giovanile
- La valutazione: i test fisici (protocollo Eurofit)

Manuale Danze Filuzziane



2 UNITA' DIDATTICHE RELATIVE ALLA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO



Unità di apprendimento 1:

Gli aspetti psico-pedagogici nel processo di apprendimento/allenamento:

- Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento;
- Il ruolo dell'insegnante come facilitatore ed il rapporto didattico;
- Saper motivare: le motivazioni esterne ed interne;

Saper comunicare: l'uso didattico della comunicazione, spiegare, dimostrare e correggere.

Unità di apprendimento 2:

I principi della valutazione del movimento umano:

- Saper osservare e valutare le funzioni e gli strumenti dell'osservazione e della valutazione nel processo di apprendimento/allenamento.

UNITA' DIDATTICHE RELATIVE ALLA CONOSCENZE NORMATIVE

Aspetti regolamentari e normativi generali della Danza Sportiva

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI TECNICI DELLA DISCIPLINA DANZE FILUZZIANE

Unità di apprendimento 1

Storia delle Danze Filuzziane - Balli Liscio alla Filuzzi (cenni)

- Filuzzi
- Il Ballo
- Origine dl Nome

Musica:

- . Quadratura, Musicalità, Conteggio, Tempo, Ritmo, Battuta, Battito, Timing, Andamento.
- . Amalgamazione tra ballo e musica
- . La musica nelle Danze Filuzziane - Balli Liscio alla Filuzzi

Unità di apprendimento 2

ELEMENTI TECNICI

L'utilizzo dello spazio nelle Danze Filuzziane - Balli Liscio alla Filuzzi

- Posizioni Basilari
- Terminologie dei Maestri di ballo
- Lavoro del piede
- Postura

Unità di apprendimento 2:

- Conteggio e valore dei battiti
- Velocità di esecuzione
- Tempo musicale
- Figurazioni 1° 2° Livello: Mazurka, Valzer, Polka "Vedi Manuale"

totale conoscenze relative agli aspetti tecnici della disciplina - DANZE STANDARD

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

DANZE FILUZZIANE BALLO LISCIO ALLA FILUZZI

TUTTE LE FIGURAZIONI - MAZURKA



Unità di apprendimento 1

Attesa

Presa di tempo

Cambio avanti di piede sinistro

Cambio avanti di piede destro

Cambio indietro di piede sinistro

Cambio indietro di piede destro

Giro a sinistra

1-3 giro a sinistra

4-6 giro a sinistra

Giro a destra

1-3 giro a destra

4-6 giro a destra

Passettino avanti

Passettino indietro

Quarto di giro avanti

Esitato a sinistra da quarto di giro avanti

Quarto di giro indietro

Camminata progressiva esterno partner (ep)

Apertura

Passo stop a sinistra

Unità di apprendimento 2

Giro a sinistra esterno partner (EP)

Giro a destra esterno partner (EP)

Giro a sinistra esterno partner terminato chiuso

Camminata indietro esterno partner (EP)

Contra esterno partner (CEP)

Unità di apprendimento 3

Apertura in promenade presa all'indietro

Esitato a sinistra

Apertura dama alla destra

Apertura dama alla sinistra

Apertura uomo alla destra

Apertura uomo alla sinistra

Riverenza alla destra

Riverenza alla sinistra

Cambio di posto

Presa della dama

Giro assolo dama a sinistra

Giro assolo dama a destra

Cambio avanti terminato in promenade e pmcc

Giro a sinistra da promenade e pmcc

Passo stop a sinistra da promenade e pmcc

Apertura presa all'indietro

Esitato a sinistra da giro a sinistra

Giro a destra terminato in promenade

Unità di apprendimento 4

Striscino rovescio a destra

Striscino rovescio a sinistra

Striscino naturale a sinistra

Striscino naturale a destra

Tempo sincopato - TS (contrattempo)

Apertura in TS

Giro a sinistra TS

Presa della dama TS

Piroetta semplice TS (amalgamazione di figurazioni)

Passo di cambio pivot TS (amalgamazione di figurazioni)

Scaletta base TS (scaletta esterna)

Scaletta swivel TS (scaletta interna)

Frullone TS

Frullone a destra TS

Passo stop a sinistra TS

TUTTE LE FIGURAZIONI - VALZER



Unità di apprendimento 1

Passo puntato di piede destro

Passo puntato di piede sinistro

Attesa

Presa di tempo

Quarto di giro avanti

Esitato a sinistra da quarto di giro avanti

Quarto di giro indietro

Apertura

Passo stop a sinistra

Cambio avanti di piede sinistro

Cambio avanti di piede destro

Cambio indietro di piede sinistro

Cambio indietro di piede destro

Giro a sinistra

Giro a destra

Passo puntato indietro di piede destro

Passo puntato indietro di piede sinistro

Passeggiata di piede destro

Passeggiata di piede sinistro

Passeggiata di piede destro EP

Passeggiata di piede sinistro EP

Passeggiata indietro di piede destro

Passeggiata indietro di piede sinistro

Passeggiata indietro di piede destro EP

Passeggiata indietro di piede sinistro EP

Apertura dama alla destra

Apertura dama alla sinistra

Apertura uomo alla destra

Apertura uomo alla sinistra

Riverenza alla destra

Riverenza alla sinistra

Presa della dama

Cambio di posto

Giro sotto braccio

Esitato a destra

Apertura presa all'indietro

Giro in assolo - dama a sinistra

Giro in assolo - dama a destra

Unità di apprendimento 2

Passo di cambio hop

Frullone a destra

Frullone

Passo di cambio pivot

Piroetta semplice

Scaletta base

Scaletta swivel

Giro sotto braccio rovescio

Passo di cambio pivot hop

Pivot in assolo dama alla destra

Pivot in assolo dama alla sinistra

Stacco completo con hop

Mezzo stacco hop

Stacco completo con pivot hop

Mezzo stacco con pivot hop

TUTTE LE FIGURAZIONI - POLKA

Unità di apprendimento 1

Attesa

Presa di tempo

Cambio avanti di piede sinistro

Cambio avanti di piede destro

Cambio indietro di piede sinistro

Cambio indietro di piede destro

Chasse avanti a destra

Chasse avanti a sinistra

Chasse indietro a destra

Chasse indietro a sinistra

Apertura

Passo stop a sinistra

Due passi avanti di piede destro

Due passi avanti di piede sinistro

Quarto di giro avanti

Esitato a sinistra da quarto di giro avanti

Quarto di giro indietro

Due passi indietro di piede destro

Giro a sinistra

Giro a destra

Giro a destra chasse di piede sinistro

Giro a destra chasse di piede destro

Passo puntato di piede destro

Passo puntato di piede sinistro



Unità di apprendimento 2

Camminata progressiva di piede destro
Quattro passi di piede destro
Camminata progressiva di piede sinistro
Quattro passi di piede sinistro
Apertura dama alla destra
Apertura dama alla sinistra
Apertura uomo alla destra
Apertura uomo alla sinistra
Riverenza alla destra
Riverenza alla sinistra
Cambio di posto
Presenza della dama

Giro assolo - dama a sinistra
Giro assolo - dama a destra
Apertura presa all'indietro
Passo stop a sinistra da promenade in pmcc
Quattro passi a quarto di giro
Camminata con giro a destra

Unità di apprendimento 3

Striscino rovescio semplice a destra
Striscino rovescio semplice a sinistra
Striscino naturale semplice a sinistra
Striscino naturale semplice a destra
Due passi avanti in promenade
GIRO A SINISTRA DA PROMENADE e PMCC
Passo stop a sinistra da promenade in pmcc
Apertura presa all'indietro
Giro a sinistra chasse
Chasse avanti in promenade
Apertura frullone "ts"
Passo stop a sinistra "ts"
Frullone
Frullone a destra

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZE ARGENTINE



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- Finalista Campionati del Mondo o Europei
- Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- Diploma di Laurea
- Appartenenza a gruppi sportivi militari
- Diploma Scuola Media Superiore
- Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

Unità di apprendimento 1:

CONTENUTI DI BASE

- Storia delle Danze Argentine (cenni);
- Musica;
- Quadratura;
- Musicalità;
- Conteggio;
- Tempo;
- Ritmo;
- Battuta;
- Battito;
- Timing;
- Amalgamazione tra ballo e musica;
- La musica nelle danze argentine;
- Utilizzo della pista;
- Direzioni ed allineamenti.

La tecnica nelle Danze Argentine

- Portamento;
- Prese, l'abbraccio;
- Posizione;
- Postura;
- Posizionamento;
- Allineamento;
- Coreografia;
- Le azioni del corpo mentre balla
(Giro, Torsione, pivot, Incroci azione di ocho avanti,
indietro, sacada, parada, sandwich);
- Amalgamazione;
- Movimento;
- Azione;
- Passo;
- Spostamento;
- Lavoro del piede;
- Ammontare del giro;
- Posizioni nel ballo;
- Camminata avanti e indietro.



Unità di apprendimento 2:

Tango Argentino

- Retroceso o salida basica
- Baldosa
- Otto avanti dal passo 3
- Otto indietro
- Ocho atras con traspie
- Camminata
- Cambio di fronte
- Parada
- Sanguichito o sandwich
- La mezza luna o medialuna

Unità di apprendimento 3:

Tango Argentino

- Ocho caminado
- El corte al passo 4
- La caida
- el paso basico cruzado o base cruzada
- Otto indietro dal passo 3
- Ocho adelante con sacadas
- Paso basico cruzado y girado
- Dal passo 3 al 6
- Otto avanti con cambio di fronte
- Camminata con check e pasitos
- Giro a sinistra
- Giro a destra con sacadas

Unità di apprendimento 4:

Vals

- Giro a sinistra
- Paso con cruce
- Paso al costado
- Salida simple
- El paso basico cruzado
- Paso al costado cruzado y rulo
- Paso cruzado y girado
- El giro a la derecha
- Sacada con cambio di fronte
- Giro a destra con sacadas e cambio di fronte
- Camminata in P.P.
- Camminata con traspie e cambio di fronte
- Parada al passo 5 della dama
- La media luna

Unità di apprendimento 5:

Milonga

- Salida simple
- Baldosa
- Otto accompagnati
- Check
- Salida tipica
- Corridita
- Vas y ven
- Figura con balanceo
- Camminata incrociata laterale
- Zeta
- Figura girata a destra con sacadas e cambio di fronte
- Caida al lato
- Caida con avvitamento

Unità di apprendimento 6:

Possibili amalgamazioni di livello base relative ai 3 balli adatte a competitori di Agonismo di base.

Possibili amalgamazioni di livello base adatte a competitori di Agonismo.

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZE CARAIBICHE



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- Finalista Campionati del Mondo o Europei
- Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- Diploma di Laurea
- Appartenenza a gruppi sportivi militari
- Diploma Scuola Media Superiore
- Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

Unità di apprendimento 1:

CONTENUTI DI BASE

La figura del Maestro di Danze Caraibiche

- Educazione, Formazione e Cultura caraibica

Storia generale

- Le origini Ispaniche
- Le origini Africane

Musica

- Nozioni generiche e definizioni musicali
- Generi musicali più importanti
- Percussioni tipiche
- Quadratura
- Amalgamazione tra ballo e musica

L'utilizzo dello spazio nelle Danze Caraibiche

- Linea di Ballo
- Direzioni/Orientamenti

La coppia in Posizione di ballo

- Posizione chiusa
- Posizione aperta
- Presenza naturale delle mani
- Postura

Costumi previsti ed utilizzati nelle Danze Caraibiche



Unità di apprendimento 2

Salsa Cubana

- Base sul posto
- Lado Lado
- Atras o Adelante
- Base alternata
- Cruzada
- Lateral sx e dx
- Para arriba
- Para abajo
- Camminata laterale sx progressiva
- Camminata laterale dx progressiva
- Apertura para atras

- Vuelta a destra
- Vuelta progressiva
- Ida y vuelta
- Enchufla
- Apertura cubana
- Dile que no
- Vuelta lanzada
- Ocho Contrario
- Setenta
- Torcillo a destra e sinistra
- Zero

Unità di apprendimento 3

Salsa Portoricana

- Lado Lado
- Base alternata
- Atras o Adelante
- Cross body lead
- Cross body lead con vuelta
- Cross con vuelta hombre
- Check
- Apertura para adelante
- Vuelta a destra
- Vuelta a sinistra
- Vuelta progressiva
- Mezza Elica
- Peek a Boo

- Vuelta lanzada
- Media Cajita
- Tres a sinistra
- Cruza Cruza
- Torcillo a destra e sinistra
- Vuelta alternada
- Peek a boo con vuelta
- Quinta raiz
- Cruzado progressivo
- Suzie Q di sinistro
- Suzie Q di destro
- Tres a destra

Unità di apprendimento 4

Merengue

- Base
- Pendulo
- Cuadrato
- Lateral
- Vuelta natural
- Apertura para atras
- Enchufla
- Ocho contrario

- Tornillo a destra e sinistra
- Sentada
- Sentada doble
- Sentada alternada
- Setenta
- Puente alternado
- Capa

Unità di apprendimento 5

Bachata

- Movimento base
- Base laterale
- Base avanti

- Base indietro
- Setenta
- Vuelta a destra cavaliere e dama

Possibili amalgamazioni di livello base adatte a competitori di Agonismo.

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZE NAZIONALI



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- Finalista Campionati del Mondo o Europei
- Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- Diploma di Laurea
- Appartenenza a gruppi sportivi militari
- Diploma Scuola Media Superiore
- Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

Unità di apprendimento 1

CONTENUTI DI BASE

Cenni di Storia dei vari balli

Valzer Lento – Mazurka – Tango – Valzer Viennese - Fox Trot – Polka.

DIZIONARIO DEL MAESTRO DI BALLO

Conoscenza dei Termini comunemente usati Nella Danza Sportiva

- L'utilizzo dello spazio, come studiare gli schemi, abbreviazioni e codici

- Linea di Ballo
- Direzioni/Orientamento
- Allineamenti /Ammontare di Giro
- Tabelle di Descrizione degli schemi di Movimenti
- Le Posizioni

Musica

- Metronomia dei vari balli
- Calcolo dei valori Musicali
- Timing Vocale
- La Quadratura Musicale
- Costruzione di coreografie in quadratura Musicale
- La postura
- Elementi di Conoscenza Anatomica



Unità di apprendimento 2

Mazurka

- Base di PSx
- Base di PDx
- Passo stop a Dx
- Giro a Dx chiuso
- Giro a Dx aperto
- Giro a Sx incrociato
- Giro a Sx aperto
- Base di piede Dx finita in EP
- Base all'indietro di PSx da uno a tre in EP
- Base all'indietro di PDx con dama in linea
- Giro a Dx finito in PP

- Passo stopo a Sx,
- Pivot a Dx
- Spin Esterno
- Pivots a Sx
- Giro a Sx in Fallaway terminato aperto

Unità di apprendimento 3

Valzer Viennese

- Giro a Dx
- Giro a Sx
- Passo di Cambio Avanti PSx
- Passo di Cambio Indietro PSx
- Passo di Cambio Avanti PDx
- Passo di Cambio Indietro PDx

- Pivot a DX
- Pivot a Sx
- Fleckers a Dx

Polka

- Base di PSx
- Base di PDx
- Giro a Dx
- Giro a Sx
- Passo di Cambio Avanti PDx
- Passo di Cambio Indietro PDx
- Doppio chassé girato a Dx
- Doppio chassé girato a Sx

- Pivot a DX
- Pivot a Sx
- Passo Stop a Destra
- Passo Stop a Sinistra
- Passo di cambio avanti di PSx
- Passo di cambio indietro di PDx

Unità di apprendimento 4

Valzer Lento

- Base di PDx
- Base di PSx
- Base chiusa di PDx
- Base chiusa di PSx
- Giro a Dx Chiuso
- Giro a Sx Chiuso
- Giro a Dx Aperto
- Giro a Sx Aperto
- Giro Spin
- Giro Spin con incorporato il doppio chassé girato a Sx
- Base all'indietro di PSx in EP
- Hesitation a Dx
- Hesitation a Dx con incorporato il doppio chassé girato a Sx
- Base all'indietro di PDx in linea
- 1-3 Giro a Dx con doppio chassé girato a Dx 6/8
- 1-3 Giro a Sx con doppio chassé girato a Sx 6/8
- Balancé
- Pivots a Dx
- Reverse Hesitation

- Uscite Esterne sul Posto
- Uscite Esterne Progressive
- Base di PDx in EP
- Spin
- Passo di cambio di PSx terminato aperto
- Incrocio progressivo laterale
- Spin esterno
- Pivots terminati con esitazione
- Passo di cambio veloce
- Giro a Sinistra veloce in progressione
- Chassé a Destra inclinato a Sinistra
- Esitazione a Sinistra

Unità di apprendimento 5

Tango

- Passo Argentino
- Passo di PDx contato Slow
- Argentino Battuto
- Argentino Laterale
- Passo Laterale Progressivo
- Giro a Sx Aperto
- Giro a Sx Incrociato
- Promenade Chiusa
- Promenade Chiusa terminata DDgC
- Promenade Chiusa terminata FDgP
- Promenade Aperta
- Promenade con Pivot
- Medio Corté
- Medio Corté Girato
- Bandiera
- Chiocciola
- Abanera di PSx
- Pivots a Dx
- Promenade Chiusa con chassé
- Pivot Esterno
- Abanera di PDx
- Meyer
- Bandiera a Sinistra
- Reverse Quick
- Argentino a Sinistra
- Promenade con Spin esterno
- Doppia V
- Promenade Girata a Sinistra

Unità di apprendimento 6

Fox Trot

- Base diagonale in Avanti
- Base diagonale Indietro
- Quarti di giro a Sx
- Quarti di giro a Dx
- Giro a Sinistra
- Innominata
- Giro a Dx con Pivot
- Doppio chassé a Sx girato a Sx
- Doppio chassé a Sx girato a Dx
- Giro Spin
- Chassé Progressivo
- Doppio chassé a Dx girato a Dx
- Doppio chassé a Dx girato a Sx
- Balancé
- Zig Zag
- Pivots a Destra
- Passo di cambio di PSx terminato aperto
- Incrocio progressivo laterale
- Doppio incrocio progressivo laterale
- Giro a Destra con Chassé e incrocio
- Uscite esterne sul posto
- Chassé a Destra inclinato a Sinistra
- Giro a Sinistra veloce in progressione
- Passo di cambio veloce

Unità di apprendimento 7

Possibili amalgamazioni di livello base relative ai balli adatte a competitori di Agonismo di base.

Possibili amalgamazioni di livello base adatte a competitori di Agonismo.

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZE JAZZ



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- Finalista Campionati del Mondo o Europei
- Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- Diploma di Laurea
- Appartenenza a gruppi sportivi militari
- Diploma Scuola Media Superiore
- Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

Unità di apprendimento 1

CONTENUTI DI BASE

Storia delle discipline Danze Jazz

- Rock Acrobatico e Lindy Hop

Differenti Stili nelle Danze Jazz

- Rock Semi Acrobatico
- Rock Acrobatico
- Lindy Hop

Unità di apprendimento 2

NOZIONI FONDAMENTALI

Prese per Acrobatico

- Staffa
- Grip
- Firm Grip
- Slinding Grip
- Combinazioni

Unità di apprendimento 3

FIGURE AVANZATE

Rock and Roll Acrobatico

- Scivolo
- Mulino
- Imbuto
- Clessidra





Unità di apprendimento 4

FIGURE AVANZATE

Rock and Roll Acrobatico

- Strambo
- Pesce
- Lampadina
- Campana
- Cintura

Unità di apprendimento 5

FIGURE AVANZATE

Rock and Roll Acrobatico

- Trapezio
- Forbice
- Trampolino
- Catapulta

Unità di apprendimento 6

FIGURE AVANZATE

Rock and Roll Acrobatico

- Cavallo
- Angelo
- Americana
- Vite
- Elica

Unità di apprendimento 7

Rock and Roll Formazione

- Scelta musicale
- Coreografia
- Allenamento coppie
- Parte acrobatica

Unità di apprendimento 8

Lindy Hop

- Base
- Feeling the beat
- Quarter turn
- Half lindy turn

Unità di apprendimento 9

Lindy Hop

- Half lindy turn
- Side by side position
- Half swing out
- Swing out
- Lindy circle

Unità di apprendimento 10

Possibili amalgamazioni di livello base relative alla disciplina adatte a competitori di Agonismo.

Possibili amalgamazioni di livello base adatte a competitori di Agonismo.

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZE COREOGRAFICHE



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- Finalista Campionati del Mondo o Europei
- Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- Diploma di Laurea
- Appartenenza a gruppi sportivi militari
- Diploma Scuola Media Superiore
- Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

Unità di apprendimento 1:

CONTENUTI DI BASE

- COREOGRAFIA ("scrivere con la danza")
- La Danza
- L'utilizzo della coreografia nella Danza Sportiva
- Breve storia della coreografia
- Il coreografo

ELEMENTI DELLA COREOGRAFIA

- Elementi della coreografia
- Il tema musicale
- La musica
- Il linguaggio
- La scomposizione della musica
- La frase
- Contare la danza
- Il significato del movimento
- La percezione del ritmo

Unità di apprendimento 2:

L'ARTE DELLA CREAZIONE

- I passi nella scatola magica
- L'ispirazione
- La motivazione
- Il contrasto
- La notazione coreografica



Unità di apprendimento 3:

LO SPAZIO

- Lo spazio scenico
- Prospettiva e bilanciamento
- Il significato del movimento

Unità di apprendimento 4:

STILI DI DANZA (cenni alle caratteristiche storiche, ritmico-melodiche)

- Allemande
- Barn Dance
- Bolero
- Basse Danse
- Beguine
- Boogie – Woogie
- Bourrée
- Cake Walke
- Calypso
- Cancan
- Cha cha cha

Unità di apprendimento 5:

STILI DI DANZA (cenni alle caratteristiche storiche, ritmico-melodiche)

- Charleston
- Contredanse
- Cotillon
- Csárdàs
- Fandango
- Flamenco
- Fox – Trot
- Furiant
- Gavotte
- Gigue
- Gopak
- Habanera
- Hornpipe
- Hully Gully
- Jig
- Kolo
- Krakowiak

Unità di apprendimento 6:

STILI DI DANZA (cenni alle caratteristiche storiche, ritmico-melodiche)

- *Mambo*
- Manipuri
- Mazurka
- Merengue
- Minuetto
- *Musette*
- One – Step
- Paso Doble

Possibili amalgamazioni di livello base adatte a competitori di Agonismo.

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale