

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