

## ADA.22.02.28 - ESIBIZIONE DI PERFORMANCE, DANZA E BALLETO

### SCHEDA DI CASO

**RISULTATO ATTESO 1** - Curare la forma fisica e le tecnica di danza, effettuando allenamenti e sviluppando il controllo del movimento e le dinamiche fisiche del proprio corpo, attraverso un costante lavoro individuale, di gruppo e la partecipazione ad attività di aggiornamento

## 1 - CURA DELLA FORMA FISICA E TECNICA DI DANZA

Grado di complessità 3

### 1.3 ESECUZIONE ESERCIZI DI PERCEZIONE DEL CORPO

Eseguire delle sequenze di movimento nello spazio per lavorare sulla percezione del proprio corpo a livello tridimensionale

### 1.3 ESECUZIONE ESERCIZI DI IMPROVVISAZIONE

Allenare la connessione corpo-mente-espressione per sviluppare una capacità creativa e coreografica personale focalizzandosi sull'espressività, gestualità e sul controllo dei movimenti

Grado di complessità 2

### 1.2 ESECUZIONE ESERCIZI DI FLOORWORK

Eseguire esercizi secondo le tecniche di floorwork, mediante movimenti che, sfruttando la gravità e il contatto con la superficie, si articolano orizzontalmente

### 1.2 ESECUZIONE DI DIAGONALI E SALTI

Eseguire in coppia le tecniche della diagonale e dei piccoli e grandi salti per perfezionare la tecnica dei passi base della danza

### 1.2 ESECUZIONE DI ESERCIZI ALLA SBARRA

Eseguire una serie di esercizi (Plié, Battement Tendu, Battement Jeté, Rond de Jambe a terre, Fondu, Relevé) alla sbarra per sviluppare la tecnica e la capacità ambidestra di esecuzione

### 1.2 ESECUZIONE DI ESERCIZI DI COORDINAZIONE

Eseguire esercizi mirati allo sviluppo della coordinazione, dell'equilibrio e della stabilità, sia degli arti superiori (port de bras) che degli arti inferiori (adagio), concludendo la lezione con le sezioni di pirouettes e allegro

Grado di complessità 1

### 1.1 ESECUZIONE ROUTINE DI RISCALDAMENTO

Eseguire, in autonomia o in gruppo, una serie di esercizi per il riscaldamento muscolare

## ADA.22.02.28 - ESIBIZIONE DI PERFORMANCE, DANZA E BALLETO

(articolazione della caviglia, esercizi di flesso-estensione) e per l'allenamento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, flessibilità).

### 1.1 ESECUZIONE DI STRETCHING PRELIMINARE

Eseguire, in autonomia o in gruppo, esercizi di allungamento a terra o alla sbarra

## 2 - PARTECIPAZIONE CORSI DI AGGIORNAMENTO

Grado di complessità 1

### 2.1 CORSI DI AGGIORNAMENTO

Selezionare e frequentare corsi di aggiornamento e lezioni di approfondimento per migliorare la propria tecnica e favorire l'apprendimento di tecniche innovative

## ADA.22.02.28 - ESIBIZIONE DI PERFORMANCE, DANZA E BALLETO

### SCHEDA RISORSE A SUPPORTO DELLA VALUTAZIONE DEL RISULTATO ATTESO 1

#### **RISORSE FISICHE ED INFORMATIVE TIPICHE (IN INPUT E/O PROCESS ALLE ATTIVITÀ)**

- Sala attrezzata con specchi a parete e sbarra
- Indicazioni tecniche sugli esercizi da seguire per l'allenamento
- Enti e/o scuole proponenti corsi di aggiornamento

#### **TECNICHE TIPICHE DI REALIZZAZIONE/CONDUZIONE DELLE ATTIVITÀ**

- Tecniche ed operatività di riscaldamento e stretching
- Tecniche ed operatività di improvvisazione
- Tecniche ed operatività di coordinamento
- Tecniche ed operatività di esercizi di danza alla sbarra e al centro

#### **OUTPUT TIPICI DELLE ATTIVITÀ**

- Allenamenti realizzati
- Tecniche di danza affinate

#### **INDICAZIONI A SUPPORTO DELLA SCELTA DEL METODO VALUTATIVO E DELLA PREDISPOSIZIONE DELLE PROVE**

##### **ESTENSIONE SUGGERITA DI VARIETÀ PRESTAZIONALE**

1. L'insieme delle tecniche di riscaldamento e stretching
2. L'insieme delle tecniche di improvvisazione
3. L'insieme delle tecniche di coordinamento
4. Modalità di ricerca e selezione corsi di aggiornamento

##### **DISEGNO TIPO DELLA VALUTAZIONE**

1. Prova prestazionale: Eseguire una serie di esercizi per l'allenamento della coordinazione, dell'equilibrio e la stabilità del corpo
2. Colloquio tecnico: relativo ad una sequenza di allenamento tipo per curare la tecnica di danza

## ADA.22.02.28 - ESIBIZIONE DI PERFORMANCE, DANZA E BALLETO

## ADA.22.02.28 - ESIBIZIONE DI PERFORMANCE, DANZA E BALLETO

### FONTI

- Bassetti, C. (2010). La danza come agire professionale, corporeo e artistico: percorsi e traiettorie, saperi e pratiche quotidiane nel campo italiano della danza (Doctoral dissertation, University of Trento).
- Belloni C et al. (2009) "I percorsi di carriera nei settori creativi in Piemonte: differenze di genere e intergenerazionali." Progetto Alfieri, Fondazione CRT
- Cecchetti, G. (2002). Manuale completo di danza classica (Vol. 1). Gremese Editore