



Programma esami Danze Coreografiche Freestyle

PRIMO CORSO

L'insegnante dovrà creare esercizi adatti alla fascia d'età e al corso per cui si presentano i candidati.

*Lo stile e la tecnica adottati sono liberi ed è prevista la possibilità per l'insegnante di gestire gli elementi previsti in un numero a piacere di esercizi nel rispetto dei tempi previsti per l'esame.
Di seguito un elenco degli esercizi richiesti*

WARM UP

Creare un esercizio di riscaldamento per il corpo in piedi o a terra (o misto) che includa riscaldamento e allungamento schiena, mobilitazione del bacino, spalle e testa.

LAVORO DEI PIEDI

Creare un esercizio di riscaldamento e mobilità dei piedi ad esempio battements tendus e battements jetés davanti con mani sui fianchi.

PIEGAMENTI/PLIES

Creare un esercizio che sviluppi la forza degli arti inferiori e la stabilità del corpo su di essi. Includere il lavoro in en dehors e in parallelo, mani sui fianchi .

STRETCHING

Creare un esercizio di stretching total body a terra

SLANCI DEGLI ARTI INFERIORI/GRANDS BATTEMENTS

Creare un esercizio tipo grands battements davanti in posizione supina

SALTI

Creare un esercizio di piccoli salti

ANDATURE

Corsa skip, corsa calciata ai glutei....

PASSI DI SPOSTAMENTO

Camminata, passi di legazione (step vari, cross point ...)

COREOGRAFIA

Creare una coreografia adatta al livello della classe con tecnica e stile a piacere dell'insegnante .

DURATA DELL'ESAME MIN.30 MAX. 40 minuti

SECONDO CORSO

WARM UP

Creare un esercizio di riscaldamento per il corpo in piedi o a terra (o misto) che includa riscaldamento e allungamento schiena, mobilitazione del bacino, spalle e testa.

LAVORO DEI PIEDI

Creare un esercizio di riscaldamento e mobilità dei piedi ad esempio battements tendus e battements jetés davanti e di lato mani sui fianchi

PIEGAMENTI/PLIES

Creare un esercizio che sviluppi la forza degli arti inferiori e la stabilità del corpo su di essi. Includere il lavoro in en dehors e in parallelo, braccia aperte (in seconda) .

STRETCHING

Creare un esercizio di stretching total body a terra

SLANCI DEGLI ARTI INFERIORI/GRANDS BATTEMENTS

Creare un esercizio tipo grands battements davanti e di lato in posizione supina

SALTI

Creare un esercizio di piccoli salti

ANDATURE

Corsa skip, corsa calciata ai glutei...

PASSI DI SPOSTAMENTO

Camminata, passi di legazione (step vari, cross point ...) con cambi di direzione

COREOGRAFIA

Creare una coreografia adatta al livello della classe con tecnica e stile a piacere dell'insegnante .

DURATA DELL'ESAME MIN.30 MAX. 45 minuti

TERZO CORSO

WARM UP

Creare un esercizio di riscaldamento per il corpo in piedi o a terra (o misto) che includa riscaldamento e allungamento schiena, mobilitazione del bacino, spalle e testa.

LAVORO DEI PIEDI

Creare un esercizio di riscaldamento e mobilità dei piedi ad esempio battements tendus e battements jetés davanti e di lato braccia aperte (seconda)

PIEGAMENTI/PLIES

Creare un esercizio che sviluppi la forza degli arti inferiori e la stabilità del corpo su di essi. Includere il lavoro in en dehors e in parallelo, coordinare il movimento delle braccia in diverse posizioni .

STRETCHING

Creare un esercizio di stretching total body a terra

SLANCI DEGLI ARTI INFERIORI/GRANDS BATTEMENTS

Creare un esercizio tipo grands battements davanti e di lato in posizione supina

SALTI

Creare un esercizio di piccoli salti cambiando la posizione dei piedi (es. in prima e seconda)

ANDATURE

Corsa skip, corsa calciata ai glutei....

PASSI DI SPOSTAMENTO

Camminata, passi di legazione (step vari, cross point ...) con cambi di direzione

COREOGRAFIA

Creare una coreografia adatta al livello della classe con tecnica e stile a piacere dell'insegnante .

DURATA DELL'ESAME MIN.30 MAX. 50 minuti

QUARTO CORSO

WARM UP

Creare un esercizio di riscaldamento per il corpo in piedi o a terra (o misto) che includa riscaldamento e allungamento schiena, mobilitazione del bacino, spalle e testa.

LAVORO DEI PIEDI

Creare un esercizio di riscaldamento e mobilità dei piedi ad esempio battements tendus e battements jetés davanti e di lato e dietro braccia in diverse posizioni

PIEGAMENTI/PLIES

Creare un esercizio che sviluppi la forza degli arti inferiori e la stabilità del corpo su di essi. Includere il lavoro in en dehors e in parallelo, coordinare il movimento delle braccia in diverse posizioni .

STRETCHING

Creare un esercizio di stretching total body a terra

SLANCI DEGLI ARTI INFERIORI/GRANDS BATTEMENTS

Creare un esercizio tipo grands battements davanti e di lato in piedi

SALTI

Creare un esercizio di piccoli salti alternando le posizioni dei piedi e delle braccia

ANDATURE

Corsa skip, corsa calciata ai glutei.... Con cambi di direzione

PASSI DI SPOSTAMENTO

Camminata, passi di legazione (step vari, cross point ...) con cambi di direzione

COREOGRAFIA

Creare una coreografia adatta al livello della classe con tecnica e stile a piacere dell'insegnante .

DURATA DELL'ESAME MIN.35 MAX. 55 minuti

QUINTO CORSO

WARM UP

Creare un esercizio di riscaldamento per il corpo in piedi o a terra (o misto) che includa riscaldamento e allungamento schiena, mobilitazione del bacino, spalle e testa.

LAVORO DEI PIEDI

Creare un esercizio di riscaldamento e mobilità dei piedi ad esempio battements tendus e battements jetés davanti di lato e dietro braccia in diverse posizioni

PIEGAMENTI/PLIES

Creare un esercizio che sviluppi la forza degli arti inferiori e la stabilità del corpo su di essi. Includere il lavoro in en dehors o in parallelo e grande piegamento (grand plié), coordinare il movimento delle braccia in diverse posizioni .

STRETCHING

Creare un esercizio di stretching total body a terra

SLANCI DEGLI ARTI INFERIORI/GRANDS BATTEMENTS

Creare un esercizio tipo grands battements davanti di lato e indietro in piedi

SALTI

Creare un esercizio di piccoli salti alternando le posizioni dei piedi e delle braccia aggiungendo quarti di giro in aria in senso orario e antiorario

ANDATURE

Corsa skip, corsa calciata ai glutei.... Con cambi di direzione e coordinazione delle braccia

PASSI DI SPOSTAMENTO

Camminata, passi di legazione (step vari, cross point ...) con cambi di direzione e giri

COREOGRAFIA

Creare una coreografia adatta al livello della classe con tecnica e stile a piacere dell'insegnante .

DURATA DELL'ESAME MIN.40 MAX. 60 minuti

SESTO CORSO

WARM UP

Creare un esercizio di riscaldamento per il corpo in piedi o a terra (o misto) che includa riscaldamento e allungamento schiena, mobilitazione del bacino, spalle e testa.

LAVORO DEI PIEDI

Creare un esercizio di riscaldamento e mobilità dei piedi ad esempio battements tendus e battements jetés davanti di lato e dietro braccia in diverse posizioni e direzioni (cambiando fronte con quarti di giro)

PIEGAMENTI/PLIES

Creare un esercizio che sviluppi la forza degli arti inferiori e la stabilità del corpo su di essi. Includere il lavoro in en dehors o in parallelo e grande piegamento (grand plié), in diverse posizioni (prima seconda ecc..) coordinare il movimento delle braccia in diverse posizioni .

STRETCHING

Creare un esercizio di stretching total body a terra

SLANCI DEGLI ARTI INFERIORI/GRANDS BATTEMENTS

Creare un esercizio tipo grands battements davanti di lato e indietro in piedi, cambiando posizione delle braccia in relazione alla direzione

SALTI

Creare un esercizio di piccoli salti alternando le posizioni dei piedi e delle braccia aggiungendo mezzo giro in aria

ANDATURE

Corsa skip, corsa calciata ai glutei.... Con cambi di direzione e coordinazione delle braccia

PASSI DI SPOSTAMENTO

Camminata, passi di legazione (step vari, cross point ...) con cambi di direzione e giri

COREOGRAFIA

Creare una coreografia adatta al livello della classe con tecnica e stile a piacere dell'insegnante .

DURATA DELL'ESAME MIN.45 MAX. 65 minuti

SETTIMO CORSO

WARM UP

Creare un esercizio di riscaldamento per il corpo in piedi o a terra (o misto) che includa riscaldamento e allungamento schiena, mobilitazione del bacino, spalle e testa.

LEGAZIONE

Creare un esercizio di riscaldamento e mobilità dei piedi del corpo delle braccia e della testa che includa piegamenti, slanci, camminate e spostamenti

STRETCHING

Creare un esercizio di stretching total body a terra

SLANCI DEGLI ARTI INFERIORI/GRANDS BATTEMENTS

Creare un esercizio tipo grands battements davanti di lato e indietro in piedi, cambiando posizione delle braccia in relazione alla direzione

SALTI

Creare un esercizio di piccoli e grandi salti eseguiti sul posto e in movimento

DIAGONALI

Eeguire una diagonale di giri a catena (tours chaîné) a destra e sinistra (un allievo alla volta)

COREOGRAFIA

Creare una coreografia adatta al livello della classe con tecnica e stile a piacere dell'insegnante .

DURATA DELL'ESAME MIN.50 MAX. 70 minuti

OTTAVO CORSO

L'esame di ottavo corso rappresenta il traguardo finale del percorso allievi, durante il ciclo di studi essi avranno acquisito gran parte degli strumenti tecnico-espressivi che il programma prevede

L'insegnante dovrà creare, secondo la sua esperienza, una lezione libera che metta in risalto le qualità tecnico espressive degli allievi, utilizzando parte dei programmi didattici de corsi precedenti nella misura che ritiene più opportuna.

ELEMENTI DI VALUTAZIONE

Conoscenza della terminologia

Capacità di tradurre i movimenti con consapevolezza utilizzando la tecnica come strumento per poter esprimere al meglio la musicalità e il ritmo

Espressione

Interpretazione

Comunicazione

COREOGRAFIA

Creare una coreografia adatta al livello della classe con tecnica e stile a piacere dell'insegnante .

DURATA DELL'ESAME MIN.30 MAX. 70 minuti

LINEE GUIDA AI CRITERI DI VALUTAZIONE

Disposizione del peso

Capacità di centrare il peso del corpo su due o una gamba e di trasferire il peso da due a una sola gamba con naturalezza anche in situazioni più complesse

Postura

Uso corretto della postura in relazione al movimento

Coordinazione

Capacità di armonizzare il busto, gli arti e la testa attraverso la corretta disposizione del peso e della postura

Lavoro dei piedi

Articolati movimenti dei piedi in relazione al movimento e all'esercizio

Salti

Elevazione con atterraggi controllati

Uso dello spazio

Uso efficace dello spazio di esecuzione adeguato al movimento

Musica

Passi e movimenti eseguiti a tempo sulla musica, con appropriata reazione al ritmo ed al fraseggio

Esecuzione

Espressione manifestata dalla faccia, dal corpo e dal movimento. Partecipazione con la persona o persone per le quali si stà danzando