

Formazione Docenti

Progetto Scuola



DALL'INFANZIA ALLA SCUOLA
SECONDARIA
LA DANZA È PER TUTTI



DANZA SPORTIVA

La danza sportiva ha una lunga storia nel campo delle danze di coppia, che comprendono i principali balli delle diverse parti del mondo eseguiti secondo modelli stereotipati. Recentemente, l'ideale di danza quale sport olimpico ha coinvolto le discipline di danza individuale e per gruppi coreografici. Rimane, comunque, una netta separazione tra lo sport e la danza concepita come sola manifestazione artistica. La danza sportiva rappresenta la trasposizione del ballo - individuale, di coppia o in squadra - da disciplina artistica in disciplina sportiva, con proprie regole, competizioni e gare agonistiche, il cui livello varia dall'amatoriale al professionistico suddiviso in varie classi. La Federazione Italiana Danza Sportiva (FIDS), è stata riconosciuta dal CONI nel 1997; organizza lo sport in Italia, definendone le normative e aggiudica ufficialmente i titoli ai campioni delle varie specialità. Altri enti e associazioni sportive, che non possono definirsi federazione, si occupano di ballo sportivo a carattere puramente amatoriale. Le discipline di Danza sportiva sono suddivise in *Danze di coppia* (standard, folk romagnolo, latine, caraibiche, jazz, argentine, ballo da sala, liscio tradizionale, liscio unificato, nazionali) e *Danze artistiche* (hip hop, modern- contemporary, classica, break, fruste, belly dance, tap, disco, synchro, show, choreographic)



PROGRAMMA FORMAZIONE DOCENTI SCUOLE PRIMARIE

Corso di formazione sulle conoscenze generali e sulla tecnica della danza sportiva

Docenti delle Istituzioni Scolastiche dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di I e II grado

PRIMA GIORNATA (Palermo 17 gennaio 2019/Catania 5 febbraio 2019)		
08,00-08,30	<i>Accredito partecipanti</i>	
8,30-09,00	Presentazione Progetto <i>Fids: Progetto Danza a Scuola – Formazione Docenti</i>	Docente FIDS
09,00-11,00	Si balla con il ... Cha cha cha <i>Lezione pratica</i>	Tecnico FIDS
11,00-11,15	Break	
11,15-13,15	Si balla con ... le Danze Standard <i>Lezione pratica</i>	Tecnico FIDS
13,15-14,30	Pausa pranzo	
14,30-15,30	Nuclei tematici. Salute e benessere <i>Educazione ad una sana alimentazione in fase evolutiva: il cibo e i suoi colori.</i> <i>Lezione teorica</i>	Dott.ssa Maria Grazia Patti
15,30-18,00	Si balla con ... le danze Caraibiche <i>Lezione pratica</i>	Tecnico FIDS
SECONDA GIORNATA (Palermo 18 gennaio 2019/Catania 6 febbraio 2019)		
8,30-10,30	Si balla con il ... Jive <i>Lezione pratica</i>	Tecnico FIDS
10,30-10,45	Break	
10,45 – 13,00	Si balla con ... Hip Hop <i>Lezione pratica</i>	Tecnico FIDS
13,00-14,15	Pausa pranzo	
14,15-16,00	Metodologia dell'Insegnamento: La coreografia <i>Laboratorio Coreografico: il gruppo, la squadra, la coppia.</i>	Tecnico FIDS
16,00-16,15	Break	
16,15-18,00	La danza nella scuola dell'infanzia e primaria. Didattica e metodologia dell'insegnamento <i>Dal gioco alle prime coreografie. Percorsi di apprendimento motorio. Un puzzle di movimenti</i> <i>Lezione pratica</i>	Docente FIDS

La partecipazione al corso è riservata ai docenti delle Scuole dell'infanzia e Primarie, ai Docenti di Ed.

Fisica delle scuole secondarie ed ai Docenti di Sostegno delle scuole di ogni ordine e grado

Al termine del corso verrà consegnato un attestato di partecipazione con qualifica di "TRAINER SCOLASTICO"

Nuclei Tematici

UNA TAVOLA IMBANDITA DI COLORI

A cura della Dott.ssa Maria Grazia Patti

Parlare di nutrizione è una scelta intelligente, sempre. L'educazione alimentare permette di tutelare lo stato di benessere fisico e mentale sia del momento attuale sia come prevenzione delle condizioni di salute future. Un' alimentazione corretta rispetta i processi bioenergetici del corpo umano, sostiene efficientemente ogni meccanismo della "perfetta macchina umana" e diventa essa stessa strumento di lotta contro patologie sempre più diffuse nella società odierna quali obesità, disturbi del comportamento alimentare e ancora osteoporosi, aterosclerosi, diabete e sindrome metabolica. Il punto di partenza è la nostra tradizione, la "Dieta Mediterranea", modello virtuoso di salute e di inestimabile valore, riconosciuto Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO. Siamo italiani e vantiamo di una cultura alimentare ed enogastronomica di alta qualità, riflesso, tra i tanti meriti, dell'uso sapiente delle materie prime.

In questo progetto l'obiettivo è quello di puntare l'attenzione su alcuni passaggi molto utili per i bambini e gli adolescenti, in parallelo alle linee guida indicate dal Ministero della Salute. Sono così riassunte:

- **Mai saltare la prima COLAZIONE**

- Permette di iniziare la giornata con il carburante necessario, senza dover ricorrere a snack poveri di nutrienti e ipercalorici;
- Evita una fame incontrollata, spesso responsabile di un pasto successivo con un esagerato introito energetico;
- Garantisce concentrazione e memoria necessarie agli impegni scolastici e sportivi.

Non è un buon motivo aver fatto tardi la sera precedente o prepararsi in fretta la mattina per saltarla. Cibi perfetti, in quantità moderate sono:

- latte o yogurt
- insieme a pane o fette biscottate (sostituibili con biscotti o cereali)
- accompagnati con qualche cucchiaino di cacao, marmellata o miele
- e magari una porzione di frutta fresca in aggiunta.



- **Una MERENDA leggera a metà mattina ed a metà pomeriggio**

Fai una giusta scelta tra uno yogurt, un piccolo panino (30 - 50g), una mela succosa, della frutta preferita in una gustosa macedonia o un frullato fatto in casa con frutta a pezzi e con succo di frutta non zuccherato.

Dolci, patatine, cioccolata e bevande zuccherate non sono vietati ma è bene non mangiarli spesso. Al massimo 1 o 2 volte a settimana!

- **Preferire l'ACQUA, non le BIBITE ZUCCHERATE**

E' meglio soddisfare la sete con l'acqua e non con le bibite quali tè, succhi di frutta confezionati e bevande dolci e/o gassate, perché ricche di zucchero e dissetano meno.

L'acqua, indispensabile per il nostro corpo, è presente abbondantemente anche in frutta e verdura.

- **Mangia a COLORI : FRUTTA E VERDURA più volte al giorno per mantenersi in forma**

Scegliere frutta e verdura di stagione e di tutti i colori permette di fare un carico di vitamine, minerali e antiossidanti che sono i rimedi naturali per combattere i radicali liberi, molecole nocive che ogni giorno attaccano le cellule e che sono responsabili delle malattie degenerative e dei processi di invecchiamento cellulare. L'elevato apporto di fibra contenuta in questi alimenti regolarizza il transito intestinale e conferisce un senso di sazietà che limita il consumo di cibo.



L'obiettivo è quello di mangiarne 5 porzioni al giorno, diversificando la scelta dei colori. Ogni colore corrisponde a specifiche sostanze ad azione protettiva, per cui solo variando si copre complessivamente tutto il fabbisogno. È possibile distribuire il consumo di frutta e verdura nell'arco della giornata nelle seguenti possibilità:

- Mangiare tre frutti al giorno, cominciando già dalla prima colazione
- Mangiare una verdura cruda al giorno, anche come contorno nel pasto principale
- Mangiare una verdura cotta al giorno, anche come contorno nel pasto principale
- Mangiare almeno due volte alla settimana legumi secchi o freschi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc.)
- Un frutto o un ortaggio (radicchio, finocchio, carota, sedano, ecc.) possono diventare un ottimo spuntino.

Una porzione corrisponde a un piatto di verdura cruda o cotta o ad un'insalata, ad un frutto medio, ad una coppetta di macedonia, ad un succo o ad un frullato fatto in casa.

Il tassello fondamentale per far leva sui giovani è che il cibo diventi conduttore di valori, deve essere gioia e ha il potere di unire e non dividere. La Scuola insieme alle figure genitoriali, mentori e guide dei bambini e dei ragazzi possono e devono fare molto, tutelando l'educazione degli uomini del domani facendo preziosi questi temi.

DIDATTICA E METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO A SCUOLA

*La danza sportiva competente. Indicazioni nazionali. Progettazione didattica per fasce d'età.
Laboratori interdisciplinari: idee in movimento*

La danza sportiva competente

La competenza in ambito sportivo si manifesta in situazioni concrete, precise e dinamiche, è il risultato dell' integrazione fra abilità, conoscenza e comportamento che, nello specifico della danza sportiva, si può osservare quanto interagiscono l'una con l'altra.

Le indicazioni nazionali



Figura 01 *Indicazioni Nazionali - Nuclei tematici*

La relazione con lo spazio e il tempo il linguaggio del corpo il gioco la salute e il benessere sono i nuclei tematici della competenza che si avvale di abilità, conoscenze ed è espressa in termini di responsabilità autonomia e consapevolezza.

Progettazione didattica per fasce d'età

Il progetto "La danza sportiva a scuola" è innovativo: finalizza i traguardi per lo sviluppo della competenza nel rispetto di un percorso verticale, fatto di continuità, apprendimenti graduali e successivi, dalla scuola dell'infanzia all'Università.

Per **danzare** si utilizzano una varietà di azioni motorie progressivamente più complesse, riconoscendo la lateralizzazione su di sé e sugli altri, adattando il proprio corpo a situazioni di disequilibrio in relazione a sé, allo spazio, agli altri e agli oggetti.

Di seguito 10 possibili proposte operative, nell'ambito del movimento, da proporre in Unità di apprendimento diversificate in termini di complessità per la Scuola dell'infanzia, la primaria e la secondaria.

- 1. Il corpo racconta**
- 2. Fermare il movimento (contraction - release)**
- 3. Conoscere le varie parti del corpo (isolation)**

4. *Giocare*
5. *Ascoltare, scandire, variare (suono, tempo, ritmo)*
6. *Equilibrio disequilibrio (balance)*
7. *Comunicare emozioni (interpretare)*
8. *Comunicare azioni (schemi motori di base)*
9. *Gli attrezzi*
10. *Traguardo*

Il Traguardo è Incontrarsi nella danza sportiva

Danzare **a coppie** o **in gruppo** è il momento in cui si sviluppa un linguaggio in comune, può diventare un'esperienza che aiuta a superare pregiudizi ed atteggiamenti discriminatori verso le differenze d'ogni genere e tipo, rende possibile sperimentare e scambiare nuovi significati, creare percorsi alternativi, nuove immagini per sé e per gli altri.

Nella danza sportiva espressività e sport si incontrano. La metafora dell'intesa amorosa della danza di coppia rende ad esempio l'espressività del contatto fra i *partners* funzionale alle difficoltà tecniche.

Il traguardo è lo spettacolo di fine anno.