



**COMITATO**

**REGIONE**

**TOSCANA**

### **Corso in presenza**

#### **PROGRAMMA**

**Località:** Impianti Sportivi “LA BASTIA” Via Marco Mastacchi nr. 188 - Livorno (LI)

**Data:** 27 novembre 2024

**Durata:** 4 ore, attività teorico-pratiche.

**Orario:** dalle 9,30 alle 13,30

#### **Argomenti:**

- Benefici della Danza Sportiva;
- Analisi delle problematiche e delle carenze fisiche e psicologiche per affrontare la danza sportiva;
- Metodologia di allenamento della Danza Sportiva;
- Preparazione muscolare mirata alle varie discipline della danza sportiva;
- Danza sportiva e disabilità;
- Cha cha cha: cenni storici e caratteristiche principali;
- Danze street: cenni storici e caratteristiche principali.

#### **Attività pratica:**

- Creazione coreografica di danze coreografiche di gruppo con tecnica di Cha Cha Cha;
- Creazione coreografica di danze Street.

Il corso promuove:

**Apprendimento** in forma ludica, delle regole base della danza sportiva e, attraverso queste, educare alla socializzazione e al lavoro di gruppo.

**Acquisire** consapevolezza del proprio corpo e delle proprie capacità fisiche, sviluppando capacità e abilità motorie, anche attraverso l'interazione con gli altri;

**Sviluppare** capacità di percezione, analisi e selezione delle informazioni;

**Creare** un concetto di sana competizione;

**Imparare** alcune tipologie di danza sportiva e le loro principali caratteristiche;

**Conoscere** le azioni e le figurazioni base delle danze Street e delle danze Coreografiche di gruppo (con tecnica Cha cha cha).