

Mi Piace Se Ti Muovi

Presentazione Corsi

a cura di:
Isabella Filippini

Corso di Propedeutica alla Danza Classica Accademica

La Propedeutica è la disciplina che prepara il corpo allo studio della danza, è un percorso necessario per la conoscenza degli elementi di base del movimento come la coordinazione, il rinforzo muscolare, l'allungamento articolare, il senso del ritmo musicale, le dinamiche dello spazio.

Lo scopo principale della Propedeutica è fornire al bambino tutti gli elementi espressivi, e tecnici in forma ludica.

Principi di base:

- Conoscenza del proprio corpo e di sé
- Relazione con i compagni e l'insegnante
- Apprendimento delle coordinate spaziali
- Cognizioni di tempo e ritmo
- Sviluppo della memoria visiva
- Sviluppo della coordinazione
- Sviluppo della creatività

Struttura della lezione:

Accoglienza

- Esercizi di conoscenza, di attenzione e relazione, al fine di creare il clima necessario per entrare nel vivo della lezione.

Studio della Tecnica

- Il Centro della lezione si sviluppa nello studio del corpo, con esercizi motori di impostazione posturale, rinforzo muscolare e allungamento, coordinazione. Inoltre la conoscenza dello spazio e del ritmo.

Congedo

- Un esercizio finale che permette di sviluppare la creatività personale e un momento di verifica verbale sulla lezione appena svolta.

Metodologia:

Programma didattico A.I.D.A. (Associazione Insegnanti Danza Accademica)

Corso di Movimento Creativo

Rivolto ai Bambini/e della Scuola dell'Infanzia

Il Corso è rivolto ai bambini/bambine della Scuola Materna, si propone come un'attività ludica, di gioco, con l'obiettivo principale di sviluppare la conoscenza della schema corporeo di base, ampliare la gamma di movimenti e favorire lo sviluppo armonico della personalità.

Attraverso l'attività si darà attenzione ai seguenti obiettivi:

- sviluppo delle abilità motorie
- conoscenza e uso dello schema corporeo
- aumento e rinforzo dell'autonomia
- collaborazione e gioco di gruppo
- sviluppo dell'attenzione e concentrazione
- esplorazione e organizzazione temporale/spaziale

Proposta esercizi:

- Giochi di coordinazione generale
- Giochi per sviluppare e controllare l'equilibrio
- Giochi di coordinazione oculo-manuale
- Giochi di organizzazione spaziale
- Giochi ritmico/musicali
- Giochi di orientamento utilizzando percorsi

Materiali:

Cerchi, corde, palline, coni, aste, tappetini, strumentario Orff.

Durata:

50 minuti.

Materiale didattico di riferimento:

M. Jenks Wirth - Mille giochi guida per una educazione percettivo motoria scintificamente coordinata - *Armando Scuola* -

C. Squassabia, L. Spiritelli - Giocare per cresce; Attività motoria nella scuola dell'infanzia - *Editrice La Scuola* -

J. Ros, S. Alins - 300 giochi psicomotori - *Edizioni del borgo* -

Laboratorio Teatro-Ragazzi

Rivolto agli alunni della Scuola Media Inferiore

Obiettivi Generali:

Il Corso si propone di attivare le capacità di espressione corporea, vocale, sensoriale, la presa di coscienza dello Spazio, delle Qualità d'Energia, la Consapevolezza di sé, la Relazione con l'altro, la Comunicazione.

Attraverso il gioco (in inglese Recitare si traduce, come per suonare con il verso To Play) l'improvvisazione guidata, la musica, l'uso degli oggetti si condurranno i partecipanti all'esplorazione degli elementi, delle regole e meccanismi che costituiscono la messa in scena di uno spettacolo.

Obiettivi Specifici:

- Conoscere e sviluppare le abilità del Corpo e della Voce.
- Favorire la concentrazione e la comprensione del Testo e della Parola.
- Stimolare l'autonomia, la capacità critica e il gusto estetico.
- Sviluppare l'autostima attraverso la relazione.
- Aumentare il senso di collaborazione di gruppo.

Metodologia:

Il Laboratorio sarà organizzato in due fasi:

Nella prima parte, verranno introdotti gli elementi fondamentali di base: Esercizi in movimento, conoscenza e esplorazione dello spazio, utilizzo della voce, lavoro guidato sull'improvvisazione partendo da temi narrativi specifici, sia individuali che di gruppo.

Nella seconda fase si renderà tutto il materiale sperimentato più strutturato e formalizzato al fine di una messa in scena di un saggio da presentare pubblicamente al termine del laboratorio.

Materiali:

Saranno utilizzati materiali di uso comune, facilmente reperibili (palline da tennis, bottiglie d'acqua, coperte...).

E' consigliato un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

Laboratorio di TeatroDanza

Il Corso di TeatroDanza è rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi alla danza in modo innovativo, sviluppando un personale modo di muoversi, riscoprendo la creatività e l'espressività, in una sintesi di gesto e parola.

Il Tanz Theater nasce in Germania intorno agli anni '30 come sviluppo naturale della danza moderna espressionista, la cui poetica prende vita dalle teorie di movimento di Rudolf Von Laban.

Nel TeatroDanza non è necessario avere solide basi di balletto classico, in questa disciplina è sufficiente ma necessario, il desiderio di conoscere sviluppare e approfondire le dinamiche del movimento, la struttura anatomica del corpo, la creatività attraverso l'uso della voce con un'attenzione alla musica, alle arti figurative e alla letteratura.

Struttura della lezione:

La lezione è suddivisa in due fasi.

Durante la prima, verranno proposte semplici sequenze a terra, e in piedi, in modo da esplorare i principali temi anatomici che costituiscono il movimento, sviluppando la flessibilità delle articolazioni, l'allineamento dinamico della colonna vertebrale aumentando la consapevolezza del personale schema corporeo, inoltre, grazie ad esercizi nello spazio si esploreranno le dinamiche del movimento, ovvero le qualità d'energia.

Nella seconda parte si affronteranno i temi dell'improvvisazione, facendo sintesi tra movimento astratto e movimento teatrale, realizzando semplici composizioni coreografiche, singolarmente, in coppia e in gruppo.

Grande importanza sarà rivolta alla scelta musicale di brani che farà da sostegno e supporto al lavoro fisico/tecnico.

Metodologia:

Durante il corso verranno spiegati i principi dell'**Analisi del Movimento** secondo il Sistema Laban-Bartenieff.

Il **Sistema Laban-Bartenieff** è un metodo di lavoro sul corpo costituito principalmente da quattro categorie, Corpo - Spazio - Qualità d'Energia - Forma.

Attraverso queste categorie si costituisce un linguaggio oggettivo, che permette di osservare il movimento in modo scientifico.

**Ogni Uomo è un Danzatore
Rudolf Von Laban**