



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

## GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

**ISTITUTO:** Liceo Coreutico

**CLASSE:** I Liceo

**MATERIA:** Tecnica della Danza Contemporanea

Modulo n° 1	Contenuti Cognitivi
<p><b>Assetto posturale: ricerca propriocettiva della simmetria, dell'allineamento degli arti inferiori, dell'allungo della colonna vertebrale nell'asse e nella verticalità.</b></p> <p><b>Respirazione: sensibilizzazione all'ascolto del proprio respiro, ricerca della continuità nella stasi come nella dinamica.</b></p> <p><b>Approccio all'esercizio di ventilazione diaframmatica.</b></p> <p><b>Centro e parti del corpo: percezione e consapevolezza delle singole parti del corpo e della loro relazione nel tutto; approccio all'esplorazione del "centro del corpo".</b></p> <p><b>Peso: approccio all'esplorazione del concetto di "peso" inteso come distribuzione intrinseca delle tensioni interne al proprio corpo e che ne determina il grado di tonicità.</b></p>	<p><u>Sul pavimento:</u> lavoro per la ricerca della simmetria, dell'allineamento degli arti inferiori, e dell'asse; esercizi di respirazione; esercizi di mobilizzazione delle varie articolazioni del corpo, compresa la colonna vertebrale; esperienze ed esercizi per favorire l'ascolto del peso in rapporto al pavimento, ricerca della tattilità e della variazione del tono muscolare; studio di movimenti complessi: rotolare, accovacciarsi, dispiegarsi in cui esplorare la relazione tra il centro del corpo ed il resto; brevi sequenze in cui esplorare ed attuare la ricerca contenuta negli esercizi precedenti; esplorazione personale relativa alla transizione del corpo dallo stato disteso sul pavimento a quello in piedi e viceversa; approccio al concetto di bilanciamento. Approccio al concetto di Floorwork della tecnica Release, Undercurve e Overcurve, Swing nelle diverse forme ritmico-dinamiche.</p> <p><u>In piedi al centro:</u> esercizi per la ricerca della verticalità, dell'allineamento degli arti inferiori (costruzione della posizione in parallelo), dell'assetto delle scapole; esercizi di respirazione. Esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale in relazione alla flessione e all'estensione. Avvio all'impostazione di esercizi utilizzati dalla tecnica Release.</p> <p>Brevi sequenze danzate sui contenuti sopra espressi.</p>

Modulo n° 2	Contenuti Cognitivi
<p><b>Spazio: percezione ed ascolto dello spazio interno ed esterno per qualificare il proprio orientamento in relazione alle direzioni, ai livelli, alle traiettorie. Sensibilizzazione alla direzione dello sguardo in condizioni di stasi e di dinamica.</b></p>	<p><u>Al centro</u>: inserimento dei movimenti di inclinazione e circonduzione della colonna vertebrale; impostazione delle “curve”, relative ai differenti tratti (cervicale, dorsale, lombare); approccio al concetto di “sospensione”. Apprendimento di microstrutture danzate.</p> <p><u>Pratica</u> e studio delle diverse andature in direzioni liberamente scelte e in direzioni determinate.</p> <p>Traiettorie rettilinee e circolari.</p> <p>Concetto di centro e periferia nello spazio scenico.</p>

Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
<p><b>Tempo: esplorazione della relazione tra il movimento ed il silenzio o eventi sonori sia attraverso la libera esecuzione che con tempi e ritmi definiti. Energia: esplorazione della personale energia cinetica.</b></p>	<p>Sequenze danzate sul pavimento in piedi e nello spazio in cui esplorare oltre alle qualità corporee la consapevolezza spaziale, quella ritmico-dinamica e quella relazionale, approccio ai salti e movimenti circolari.</p>