ISTITUTO: *Liceo Coreutico*

CLASSE: *II Liceo*

MATERIA: *Tecnica della Danza Contemporanea*

Modulo n° 1	Contenuti Cognitivi
Verifica e consolidamento dei contenuti presenti nel programma del 1° anno nelle fasi della lezione a terra in piedi e nello spazio in relazione ai temi: assetto posturale, respirazione, centro e parti del corpo, peso.	Esercizi e sequenze che mirano: all'approfondimento del concetto di appoggio come rilasciamento e come spinta delle diverse parti del corpo sul pavimento (leva); all'approccio dello studio per scaricare il peso sulle mani nella posizione semi ribaltata o ribaltata; all'approfondimento del concetto di spirale da applicare nella dinamica del movimento. Esplorazione personale e studio di sequenze assegnate relative alla transizione del corpo dallo stato disteso sul pavimento a quello in piedi e viceversa sia in una dinamica lineare che a spirale. Esercizi per lo studio della traslazione del peso da due arti ad uno e viceversa nella direzione latero-laterale e in quella antero-posteriore. Ulteriore inserimento di esercizi al centro, finalizzato al lavoro degli arti inferiori utilizzati dalla tecnica Cunningham e che fanno riferimento al codice della tecnica accademica. Studio di combinazioni di andature e sequenze per stimolare la capacità dinamica migliorando la gestione del peso nello spostamento nello spazio.

Modulo n° 2	Contenuti Cognitivi
Peso: centro del corpo, integrazione del movimento della colonna vertebrale con quella delle braccia. Spazio: direzioni interne, focus del movimento. Tempo: accenti nel movimento	Esercizi e sequenze a terra ed in piedi che mirano a rendere sempre più consapevole la funzione del "centro del corpo" nella stasi (equilibrio) e nella dinamica del movimento (coerenza e fluidità). Esercizi e sequenze che mirano a sviluppare la mobilità della colonna vertebrale integrandola a quella delle braccia e viceversa, sperimentando la modulazione dinamica e ritmica nel mantenimento della coerenza. Approccio al concetto di focus nel movimento (luogo da cui si origina e si determina il movimento) e di direzioni interne al corpo (dal cui gioco si origina il movimento) da applicare nella esplorazione personale e nell'esecuzione di esercizi e sequenze a terra ed in piedi. Approccio allo studio dell'accento nel movimento (mancanza di accento, accento iniziale, terminale, transazionale) e delle relative qualità.

Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
Energia: esplorazione della personale energia cinetica e delle diverse qualità di movimento	Studio di 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