



CONVITTO NAZIONALE “*Vittorio Emanuele II*” Roma

Liceo Coreutico
Anno scolastico 2023/2024

PROGRAMMA SVOLTO
LABORATORIO COREUTICO
CLASSE I sez. A
DOCENTE: Prof. LINARDI LUIGI

ORE SETTIMANALI QUATTRO

MODULI PRIMO E SECONDO QUADRIMESTRE

Conoscere il corpo:

Principi basilari, strutturali e anatomici

ALTRE DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: Tecniche dalla danza, Teoria e pratica musicale.

CONTENUTI:

- Conoscenza degli aspetti teorico-pratici del corpo.
- Approccio ai principi e allo sviluppo delle pratiche proposte.

- Studio del laboratorio coreutico attraverso la scoperta teorico-pratica dell'apparato muscolo-scheletrico, dell'apparato cardio-respiratorio, dell'allineamento posturale; asse verticale e linee parallele, costruzione dell'en dehors e dei muscoli interni.
- Potenziamiento della tenuta addominale e dorsale, equilibrio e centro del corpo.
- Conoscenza e applicazione dei movimenti e segmenti attraverso l'anatomia, con il supporto di tavole grafiche-pittoriche e power point.
- Esercizi specifici atti a sviluppare la propriocezione attraverso la visualizzazione e l'acquisizione di elementi di fisiodanza e altre tecniche di supporto.
- Flessione, estensione, torsione, rotazione, inclinazione, allungamento e flessibilità degli arti in una sorta di “ sbarra a terra” e in piedi, esercizi semplici, combinati e composti secondo i livelli, con il supporto di piccoli attrezzi in forma di esercizio individuale.
- Capacità coordinative, muscolari e articolari.
- Ascolto corporeo in relazione agli stimoli musicali proposti.
- Approccio al disegno nello spazio attraverso forme geometriche semplici: file, righe, cerchi, diagonali.
- Lezioni teoriche incentrate sulla conoscenza di principi basilari dell'analisi strutturale-anatomica in riferimento agli elementi della tecnica della danza.
- Esperienze laboratoriali di gruppo e in coppia, attraverso la scoperta del movimento guidato.
- Studio del vocabolario terminologico specifico della danza.

ARGOMENTI TEORICI:

- *Principi di allenamento per corpo e mente.*
- *Movimenti del corpo: semplici, composti e combinati.*
- *Movimenti in riferimento all'anatomia: testa, tronco, spalle, braccio e avambraccio, coscia e anca, piede, polso e mano, dita della mano.*
- *Le quattro fasi dell'equilibrio: verticale, statica, dinamica, in volo.*
- *La respirazione: ventilazione polmonare, scambio polmonare e sistemico; naso, faringe, strutture associate, laringe, trachea, bronchi, polmoni, e diaframma.*
- *Apparato locomotore- sistema scheletrico: scheletro assile e appendicolare, dimensioni e caratteristiche delle ossa, morfologia della colonna vertebrale, le articolazioni.*
- *Apparato locomotore- sistema muscolare: proprietà dei muscoli, muscolo scheletrico, riconoscere i muscoli, traumi: stiramento e strappi, tendini e legamenti.*
- *Piramide alimentare, alimentazione equilibrata.*
- *L'apparato cardiocircolatorio: sangue, plasma, cellule, globuli rossi e bianchi, piastrine, cuore, vasi, circolazione sistemica e polmonare .*
- *Assi mediani del corpo: verticale, trasversale, sagittale.*
- *Assi mediani articolari: longitudinale, trasversale, antero-posteriore.*
- *Piani dimensionali: verticale frontale, verticale sagittale, orizzontale trasversale.*
- *Rotazione.*
- *Patologie del ginocchio: gonalgia, disturbi clinici, fattori di rischio, diagnosi, terapia e tecniche utilizzate.*

Dispense a cura del docente, testo di riferimento “Dizionario terminologico della danza contemporanea” di V. Morselli-D. Giustarini, ed. Audino -2023 e “Preparazione alla danza” di E. Franklin vol.I ed. Gremese-2019, materiale integrativo di video e link di approfondimento.

OBIETTIVI RAGGIUNTI

La partecipazione della classe è stata attiva raggiungendo con successo i seguenti obiettivi prefissati nell'ambito disciplinare, educativo e formativo:

OBIETTIVI DISCIPLINARI

- Utilizzo consapevole della struttura corporea e del movimento.
- Sviluppo e orientamento della qualità funzionale del movimento.
- Maggior consapevolezza di sé e del proprio operato.
- Capacità di autocontrollo.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SFERA EDUCATIVA

- Educazione all'autonomia.
- Educazione alla interiorizzazione delle regole di lavoro.
- Educazione cognitiva guidata.
- Educazione emotiva guidata.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO FORMATIVI

- Conoscenza e approfondimento delle tecniche e metodi della danza studiati.
- Comportamento socio-relazionale.
- Rapporto armonico tra docente e discente e tra i discenti stessi.
- Rispetto e consapevolezza corporea.

- Sviluppo della memoria corporea.
- Attenzione, concentrazione e partecipazione.
- Omogeneità e armonia della classe.
- Consapevolezza costruttiva critica e autocritica.
- Avvio all'espressività del linguaggio corporeo.

METODOLOGIE DIDATTICHE ADOTTATE:

- Lezione frontale, di gruppo e dialogata
- Cooperative Learning
- Interdisciplinarietà
- Ricerca individuale
- Circle time
- Didattica laboratoriale
- Peer tutoring
- Problem solving


MEZZI E STRUMENTI DIDATTICI:

- Dispense a cura del docente
- Libri
- Lim
- Presentazioni in PowerPoint
- Link a siti web per approfondimenti
- Pianoforte e strumenti percussivi
- Sale danza

CRITERI, STRUMENTI DI VALUTAZIONE E GRIGLIE VALUTATIVE:

In riferimento alla programmazione di Dipartimento Coreutico.

Roma, il 10 giugno 2024

 **Docente**
Prof. LUIGI LINARDI