

Laboratorio coreutico

Liceo Musicale e Coreutico sezione coreutica

Premessa generale

Il laboratorio coreutico è concepito come articolazione della materia *Tecnica della danza classica* ed interessa esclusivamente il primo biennio. Suo compito principale è seguire lo studente in un percorso di esplorazione e di approfondimento del movimento che lo conduca ad una piena consapevolezza del proprio corpo e degli elementi portanti della tecnica della danza.

Primo biennio

Avvalendosi della conoscenza analitica ed esperienziale dell'apparato muscolo-scheletrico e dei principi basilari dell'analisi strutturale-anatomica del movimento della danza, lo studente seguirà un percorso sperimentale dedotto dalla *Fisiodanza*. Tali esperienze gli consentiranno di relazionarsi con consapevolezza e autonomia critica allo studio più propriamente coreutico. Servendosi degli strumenti della visualizzazione, della manipolazione e del tocco, lo studente giungerà a percepire ed interiorizzare l'origine del movimento, esplorando le strutture scheletriche e articolari, la sensazione muscolare profonda e la respirazione. La consapevolezza propriocettiva consentirà allo studente di costruire un allineamento posturale bilanciato e di affrontare lo studio della danza con il giusto equilibrio strutturale e dinamico.

COMPETENZE

- **Dimostrare consapevolezza della struttura anatomica del corpo.**
- **Saper eseguire una serie di movimenti in modo naturale, con la massima efficacia ed il minimo spreco di energia.**
- **Saper eseguire i movimenti con opportuna forza, velocità e resistenza (capacità condizionali).**
- **Dimostrare di saper apprendere, adattare e controllare il movimento (capacità coordinative generali e specifiche).**
- **Percepire ed interiorizzare l'origine profonda del movimento e la sensazione profonda del movimento.**
- **Utilizzare in modo consapevole la respirazione come motore del movimento e come autentica qualità espressiva della danza.**
- **Essere in grado di affrontare lo studio della danza con il giusto equilibrio strutturale e dinamico.**

Laboratorio coreutico

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none">- Saper identificare i segmenti scheletrici, le articolazioni (la loro localizzazione, forma e meccanica) e la contrazione muscolare.- Conoscere gli aspetti teorici relativi alla traumatologia, le nozioni relative all'anatomia e alla fisiologia del corpo umano, le nozioni di base per la tutela della salute.- Saper raggiungere e mantenere un corretto allineamento posturale dinamico e coordinato delle strutture ossee, articolari e muscolari.- Eseguire i movimenti rispettandone il ritmo, l'ampiezza e la sequenza.- Saper mantenere il corretto equilibrio statico-dinamico.- Saper realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali.- Rispettare, nel movimento, la corretta coordinazione dinamica generale e specifica.- Eseguire i movimenti con escursione articolare più ampia possibile, adeguata reattività, forza ed elasticità.- Dimostrare di saper gestire la respirazione come motore del movimento e come autentica qualità espressiva della danza.- Dimostrare di saper percepire ed interiorizzare l'origine profonda e la sensazione profonda del movimento.	<ul style="list-style-type: none">- Aspetti teorici relativi alla traumatologia, nozioni relative all'anatomia e alla fisiologia del corpo umano, nozioni di base per la tutela della salute.- Presa di coscienza corporea dei segmenti scheletrici, delle articolazioni (la loro localizzazione, forma e meccanica) e della contrazione muscolare.- Allineamento posturale dinamico e coordinato delle strutture ossee, articolari e muscolari in tutte le stazioni con particolare riferimento alla rotazione in fuori degli arti inferiori.- Mantenimento dell'allineamento in relazione all'elevazione degli arti superiori ed inferiori nelle varie direzioni.- Studio del peso (concetto di arto portante e arto libero in funzione statica e dinamica).- La sensibilità propriocettiva.- Equilibrio su due piedi e su un piede, in parallelo ed en dehors, con la pianta a terra e sulla mezza punta, rispetto ai diversi piani dello spazio.- Equilibrio su un piede con l'arto libero a 90° e mantenimento prolungato della posa.- Raggiungimento dell'equilibrio da una situazione di disequilibrio e sviluppo dell'equilibrio in forma dinamica.- Sviluppo ed elaborazione della coordinazione riferita anche alla funzione "formale" e di "slancio" degli arti superiori richiesta in modo specifico dalla tecnica accademica.- Elevazione: spinta del piede, elevazione del bacino, tenuta del corpo in volo, slancio delle braccia.- Studio dei salti con stacco a due e un piede ed arrivo su uno o due piedi.- Studio del grande salto in forma semplice e complessa.- Studio delle qualità del salto: salto in alto, salto in lungo, salto in basso.- Potenziamento dei muscoli addominali, laterali e posteriori del tronco a carico naturale- Potenziamento degli arti superiori ed inferiori a carico naturale.- Mobilità articolare ed allungamento muscolare generale in forma semplice e complessa.- Studio specifico ed analitico del piede: potenziamento e allungamento muscolare, mobilità articolare.- Studio della respirazione.

Indicazioni metodologiche

Nella programmazione degli obiettivi da raggiungere è necessario operare delle scelte metodologiche che permettano sia di risolvere problematiche individuali privilegiando magari dei temi tecnici specifici, sia di cogliere le esigenze della classe in toto, affrontando degli argomenti di carattere generale e quindi a più ampio respiro. Ciò consentirà, peraltro, di porre attenzione allo sviluppo delle qualità fisiche e motorie richieste per la tecnica accademica, pur non venendo meno al principio dello sviluppo globale e armonico del corpo.

Si prevedono le seguenti modalità di apprendimento:

- esplorazione del movimento senza limiti imposti, ma seguendo il ritmo personale dello studente, per evitare che il movimento risulti meccanico o forzato;
- uso consapevole della respirazione;
- lavoro sulla distensione (equilibrio costante fra tensione e rilassamento);
- osservazione e verbalizzazione del movimento;
- organizzazione in sequenze di movimenti che permettono una memorizzazione;
- lavoro ad occhi chiusi e propriocezione;
- uso delle immagini ed ideochinesi;
- lavoro a coppia o in gruppo (manipolazioni);
- uso del suono o della musica;
- uso del disegno.