

## **LABORATORIO DI DANZA**

**Laboratorio co-curriculare- percorso formativo PNRR- Corso orientante valido ai fini del PCTO**

**RESPONSABILE DEL PROGETTO:** PROF.SSA LIVIA FRESA

**DESCRIZIONE SINTETICA DEL PROGETTO:** si tratta di un vero e proprio corso di danza contemporanea che, attraverso l'utilizzo di varie tecniche di movimento, mira a costruire una piena e consapevole padronanza del proprio corpo in un percorso di esplorazione e di ricerca di armonizzazione del binomio mente-corpo.

**TITOLO:** DANZO DUNQUE SONO

**DURATA:** 10 ore totali da distribuire su incontri di un'ora e mezza ciascuno

**ANALISI DEI BISOGNI:** si rivolge a ragazzi e ragazze in età adolescenziale che spesso, anche per i condizionamenti mediatici incalzanti e devianti, vivono con grande sofferenza il rapporto con il corpo che cambia, non sanno come gestire una corporeità ingombrante perché non si riconoscono in essa fino a mettere in dubbio la loro stessa identità di persona.

**OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE:** si tratta di un vero e proprio viaggio di esplorazione dentro il corpo per acquisire la piena consapevolezza del suo linguaggio espressivo e usarlo liberamente per contattare le proprie emozioni. Ne conseguirà una maggiore fiducia in se stessi e un miglioramento del livello di autostima grazie a una percezione di sé più armonica e organica, premesse indispensabili per l'acquisizione di quelle competenze chiave ben declinate nelle INDICAZIONI NAZIONALI del Ministero dell'Istruzione e del Merito che determinano il successo formativo di ogni studente.

**FASI DI ATTUAZIONE DELLA PROPOSTA PROGETTUALE:**

- Primo approccio alla conoscenza del corpo attraverso esercizi mirati ad esplorare le possibilità di movimento e la coordinazione tra le varie parti che lo compongono
- Muoversi nel tempo e nello spazio seguendo il ritmo scandito dalla musica e mettendosi in relazione con l'altro attraverso percorsi esplorativi in coppia e in gruppo
- Improvvisazione su ritmi e armonie differenti che suggeriscono diverse qualità di movimento
- Costruzione di una breve coreografia di gruppo

**INCONTRI:** la durata è di 1h e ½ ciascuno e si svolgeranno presso la palestra della sede centrale nei giorni

9/16/23 febbraio e 1/8/15/22 marzo (venerdì)

Dalle h 14,30-16

**Per info e prenotazioni scrivere alla prof.ssa Livia Fresa-: [livia.fresa@liceocicerone.edu.it](mailto:livia.fresa@liceocicerone.edu.it)**

