

“La danza e la scoperta del sè”

Roberta Landuzzi

Settembre 2016



PREMESSA

La danza e' un linguaggio espressivo universale che per natura appartiene a chiunque. Il piacere di muoversi e' un piacere primitivo presente nella cultura di ogni popolo.

La danza come mezzo per conoscere e “dar voce” al corpo, riconoscere ed esprimere emozioni, favorire la comunicazione e la creatività.

In questo senso, la danza, non viene intesa come esecuzione di passi e abilità fisiche, ma come arte che favorisce il benessere della persona nella sua globalità e prezioso strumento educativo e formativo.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Stimolare la consapevolezza corporea e arricchire la coscienza di sè.
- Trovare un canale di comunicazione che va “oltre le parole”.
- Sviluppare la capacità di ascolto e concentrazione.
- Favorire atteggiamenti di fiducia.
- Sviluppare la coordinazione motoria, il senso del ritmo, le dinamiche spaziali.
- Favorire la relazione con gli altri.
- Potenziare la creatività espressiva.

CONTENUTO FORMATIVO

- Espressione corporea: corpo, gesto, movimento, danza.
- Sviluppo delle abilità motorie e delle potenzialità di movimento attraverso esercizi di coordinazione, senso del ritmo musicale, dinamiche dello spazio.
- Esplorazione dello spazio: spazio corporeo, spazio personale, spazio condiviso dal gruppo.
- Utilizzo di immagini, racconti, materiali.
- Danze simboliche e danze collettive.
- Elaborazioni creative.

È consigliato un abbigliamento comodo