

## **Espressione corporea: comunicare attraverso il movimento / la danza**

SCHEDA DELL'INSEGNAMENTO :

**Anno accademico di regolamento:**

2020

**Anno di erogazione:**

2020-2021

**Tipologia di insegnamento:**

Materia a scelta dello studente

**Afferenza:**

Corso di Laurea triennale (L22) in [SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE](#)

**Lingua:**

Italiano

**Sede:**

TELEDIDATTICA

**Crediti:**

4

**Anno di corso:** 2021

**Ciclo:**

Secondo Semestre

**Ore di attività frontale:**

15

**Ore di studio individuale:**

### **Presentazione del corso**

Il corso intende fornire agli studenti capacità e consapevolezza di imparare a creare con il movimento, il che aiuta a migliorare il modo di porsi e di comunicare. Il corpo è il primo e il più importante strumento con il quale ci relazioniamo al mondo. Il corpo dice chi siamo, ancor prima della voce. La comunicazione avviene attraverso la gestualità e attraverso gesti che spesso sono "inconsapevoli". L'espressione corporea è il mezzo che usiamo per osservare, conoscere e capire la gestualità del nostro corpo ed è ciò che ci permette di interagire con gli altri corpi.

### **Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi**

Sviluppare competenze nell'ambito della comunicazione attraverso il movimento e dell'interazione che c'è fra movimento ed emozioni.

Esplorare nuovi modi di comunicare attraverso il corpo, il movimento, il ritmo, la danza.

Conoscere i fondamenti della teoria del movimento e quindi imparare ad usare correttamente il proprio corpo nello spazio e saperlo adeguare al proprio ritmo e a quello del gruppo.

Perfezionare il movimento e saper applicare quanto appreso, utile in tutti quegli sport per i quali l'espressione corporea è fondamentale

### **Modalità di erogazione**

Lezioni teoriche svolte in modalità di didattica a distanza.

## **Metodi didattici**

Supporti multimediale ( video YT, filmati , audio)

### **Programma esteso:**

*1° lezione ( 3 h ) : Introduzione: I fondamenti della teoria del movimento, prerequisiti base per l'espressione corporea: Cos'è l'espressività corporea. Il ruolo educativo dell'espressività corporea. Cenni di storia della danza. Rudolf Laban e la Kinetografia. I Piani dimensionali e le scale di movimento. Che qualità ha il movimento in base allo spazio, peso, tempo, flusso? L'intenzione nel movimento e l'effort mentale che precede l'azione del movimento: attenzione, intenzione, decisione e precisione. Sperimentare il proprio movimento. L'analisi del movimento di Laban.*

*2° lezione ( 3 h ) Cenni di Bionergetica: Che cos'è? Come nasce la bioenergetica? Conoscere i principi fondamentali e la sua applicazione. Il linguaggio del nostro corpo. L'autoespressione. Il meccanismo respiratorio e l'importanza nella bioenergetica. Bioenergetica e movimento. Il metodo Feldenkrais: cenni.*

*3° lezione ( 3 h ) Musica e arte attraverso il movimento. Il corpo musicale e il disegno attraverso la danza: Sperimentare il corpo come un vero e proprio strumento che possa quindi produrre dei suoni, un ritmo attraverso il movimento. Conoscere quindi un "corpo musicale", rielaborare suoni attraverso l'utilizzo del proprio corpo con la "body percussion." Le origini della body percussion. Il metodo B.A.P.N.E. La teoria delle intelligenze multiple di Howard Gardner. La tap dance. Le arti terapie e le loro funzioni. Cosa sono le arti performative? Arte e movimento: Utilizzare la danza, per produrre un elaborato grafico. Sperimentare come il movimento e l'arte non siano poi due mondi separati ma avere la visione di un'unità di linguaggi espressivi anche se diversi tra loro.*

*4° lezione ( 3 h ) Il Tantztheater: La storia del teatro danza, la sua fondatrice Pina Bausch, le origini e l'arrivo in Italia. Perché è stato così importante nel rivoluzionare il mondo della danza. Influenze nella danza contemporanea.*

*5° lezione ( 3 h ) Composizione ed educazione attraverso la danza e l'espressione corporea. Discutere dei temi proposti durante le lezioni e rappresentare sottoforma di elaborato, idee e situazioni tramite la gestualità corporea dando spazio alla creatività e come usare le competenze acquisite, arricchendo il programma educativo generale con l'espressione corporea. Sperimentare come si possa applicare l'espressione corporea in più contesti educativi, ricreativi, ludici e con varie tipologie di allievi.*

*Esame scritto e valutazione finale sulle conoscenze acquisite.*

## BIBLIOGRAFIA/ TESTI CONSIGLIATI:

Margaret N. H'Doubler , *Danza . un'esperienza artistica creativa*. Edizione italiana a cura di Elena Viti. Editore Gremese 2017 Roma.

Alexander Lowen, *Bioenergetica*. Ed. 2013 – Feltrinelli

Lonetta Bentivoglio; *Pina Bausch. Una Santa sui pattini a rotelle*, Edizioni Clichy, Firenze, 2015

Jean Newlove, John Dalby, *Laban per tutti. La teoria del movimento di Rudolf Laban. Un manuale*. Dino Audino Editore.

Silvia Perelli; "L'attore fisico" come utilizzare il movimento per l'immedesimazione nel ruolo. – Dino Audino editore