

PROGETTO DIDATTICO: PreDanza e Propedeutica alla danza

Attraverso il percorso proposto, i bambini non solo saranno avvicinati all'**Arte del Movimento**, ma riceveranno gli strumenti necessari per **stimolare la fantasia e l'immaginazione**.

Il corpo non è soltanto “movimento” ma anche sentimento ed emozione. Il movimento e il gesto sono linguaggi non verbali comprensibili a tutti. Attraverso questo progetto, vengono quindi favorite l'interazione e la socializzazione.

L'oggetto principale delle lezioni sarà il **gioco**, nel quale le componenti principali sono: immaginazione e tanta fantasia! Corpo, musica e spazio diventano così il

mezzo per scoprire le potenzialità artistiche e creative del bambino.

Questo progetto, dunque, offre un'occasione per i bambini per **fare esperienze**, per **esprimersi e comunicare**, nel quale sarà stimolato un linguaggio non verbale che consentirà un coinvolgimento del bambino nella sua totalità. Elementi centrali delle lezioni saranno le componenti base dell'attività motoria: la percezione corporea, la dinamica, il peso, l'energia, il tempo, lo spazio, il ritmo. Partendo, dunque, da queste importanti componenti, si andrà ad elaborare una semplice coreografia.

PROGRAMMA

ESERCIZI AL CENTRO

- Inizio del lavoro per la conoscenza

e l'apprendimento delle varie parti

del corpo

- Conoscenza della destra e della sinistra
- Presa di coscienza dello spazio e sviluppo della capacità di distribuirsi in file orizzontali, verticali e in cerchio

LAVORO A TERRA

- Esercizi preparatori al piazzamento del corpo
- Presa di coscienza della respirazione
- Esercizi per il riconoscimento ed elasticità delle articolazioni della colonna vertebrale, del collo, delle spalle, dei polsi, dei gomiti, della caviglia, del ginocchio e del bacino
- Esercizi per i piedi: flessione ed estensione scomposta e completa del piede: il cavallo (accarezzare il pavimento), il bisticcio, il ventaglio e la lumaca

- Esercizi per la schiena: il gatto
- Esercizio per le spalle: il robot

ESERCIZI RITMICI

- Studio del 4/4 e del 2/4 (battere le mani)
- Marcia semplice
- Marcia con fermata
- Ascolto della frase musicale
- Girotondo
- Camminata in mezza punta
- Marcia con cambio di ritmo

CENTRO

- Posizione delle gambe in VI e in I
- Posizione delle braccia in I e II
- Demi pli  in parallelo e I e II posizione

- Salti in avanti con le gambe in VI
- Salti in VI sul posto
- Corsetta in 1/2 punta

OBIETTIVI

- Educare il bambino al movimento, facendogli prendere coscienza di sé
- Favorire lo sviluppo tramite il linguaggio corporeo, visivo e sonoro
- Sviluppare la percezione corporea, scoprendo le diverse parti del corpo
- Permettere l'ascolto di sé e sviluppare l'ascolto degli altri
- Favorire autocontrollo, concentrazione e attenzione
- Sviluppare la coordinazione

- Favorire il lavoro di gruppo
- Educare all'ascolto musicale e al senso del ritmo
- Percepire e scoprire lo spazio

