

Anno accademico 2020-2021
Training fisico
Daniela Gorella
(daniela.gorella@scuolateatromusicale.it)

Disciplina: Movimento

Titolo del corso: Training fisico (130 ore, 5 CFA)

Anno: secondo

Docente titolare dell'insegnamento: Prof. Daniela Gorella

Codice: ADRFV 010

Unità didattica 1 (52 ore e 2 cfa): *Riscaldamento fisico e principi del training.*

Unità didattica 2 (26 ore e 1 cfa): *Esercizi alla sbarra e al centro.*

Unità didattica 3 (52 ore e 2 cfa): *Diagonali con studio della tecnica e coreografie.*

Il corso è rivolto agli studenti della Scuola del Teatro Musicale. Per gli studenti del II Anno del Corso Triennale per Attori è obbligatorio e dà 5 crediti.

Presentazione del corso

Il corso si divide in tre unità didattiche. La prima riguarda il riscaldamento muscolare e le basi del training fisico; la seconda unità affronta lo studio della tecnica alla sbarra e al centro, utilizzando il metodo Feldenkrais per affinare la qualità dei gesti e dei movimenti; la terza unità, anche grazie all'applicazione del metodo Alexander per correggere le posture errate, riguarda invece lo studio della tecnica legato alla coordinazione e al senso del ritmo. L'obiettivo centrale del corso è quello di fornire una conoscenza di base della fisiologia umana, integrandola con movimenti coreografici e con una corretta percezione dello spazio.

Prerequisiti

Per seguire il corso e superare con profitto l'esame sono necessarie le competenze acquisite durante il corso del I Anno.

Risultati di apprendimento

Conoscenze: 1) conoscenza di elementi di anatomia e fisiologia posturale; 2) conoscenza delle tecniche base e più approfondite di movimento e training.

Competenze: 1) aumentare la consapevolezza del proprio corpo nello spazio; 2) affinare le capacità sensoriali; 3) saper sfruttare al meglio il proprio potenziale fisico, emotivo e mentale; 4) saper apportare semplicità, flessibilità e sensibilità al proprio lavoro; 5) saper eseguire con precisione coreografie di base e più complesse; 6) saper coordinare postura, respirazione e movimento.

Indicazioni bibliografiche

Programma d'esame

- A. Joudeh, *Danza o muori*, Milano, DeA Planeta Libri, 2018.

Modalità della prova d'esame

Orale

La prova orale consiste in un breve colloquio volto ad accertare la conoscenza, da parte dell'allievo, del glossario e della terminologia corretti legati al mondo della danza e del training.

Prova pratica

La prova pratica prevede l'esecuzione obbligatoria di una coreografia contenente gli elementi di tecnica studiati nel corso dell'anno ed eseguiti in autonomia su musica.

Avvertenza

Le modalità d'esame per studenti con disabilità e/o con DSA dovranno essere concordate col docente, in accordo con la direzione.