

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

Disciplina: Movimento

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

Anno: primo

Docente titolare dell'insegnamento: Prof. Daniela Gorella

Codice: ADRFV 010

Unità didattica 1 (52 ore e 2 cfa): *Riscaldamento fisico di base 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): *Studio della tecnica e movimenti coreografici.*

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

Presentazione del corso

Il corso si divide in tre unità. La prima riguarda il riscaldamento fisico di base e ha l'obiettivo di impostare una corretta postura del proprio corpo; la seconda unità propone, anche grazie al metodo Feldenkrais, degli esercizi utili a sviluppare l'equilibrio e la sintonia con la musica, per affinare la consapevolezza del corpo nello spazio e per migliorare i differenti aspetti della vita fisica e mentale; la terza unità, utilizzando le basi del metodo Alexander, prevede l'apprendimento di elementi di tecnica di base della danza e del training fisico, al fine di sviluppare le potenzialità di espressione utili a creare movimenti coreografici semplici.

Prerequisiti

Per seguire il corso e superare con profitto l'esame non sono necessarie competenze pregresse: a lezione verranno forniti tutti gli strumenti necessari per affrontare lo studio e l'analisi.

Risultati di apprendimento

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

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) avere gli elementi di base della tecnica per affrontare una lezione su musica; 6) saper coordinare postura, respirazione e movimento.

Indicazioni bibliografiche

Programma d'esame

- B. Meyer-Stabley, *Rudolf Nureyev. Biografia di un ribelle*, Torino, Lindau, 2017.

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, volta ad attestare la capacità dell'allievo di affrontare una lezione su musica con tutti gli elementi appresi durante le lezioni, prevede l'esecuzione degli esercizi affrontati nel corso dell'anno insieme al docente.

Avvertenza

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