



**ASSOCIAZIONE PROMOTO BERGAMO**  
IN COLLABORAZIONE CON CAPDI&LSM

ORGANIZZA:

# LA MUSICA, IL CORPO, LE RELAZIONI

PROPOSTE DI DANZA EDUCATIVA  
PER LA SCUOLA SECONDARIA

**VENERDÌ 31 MARZO 2023**

**TREVIGLIO (BG) - ORE 14.45 - 17.15**



**DOCENTE: NADIA PELLEGRINI,  
COREOGRAFA E DANZAEDUCATRICE**

# PROGRAMMA

Ore 14.30: registrazione partecipanti presso la palestra Gatti” – via  
Gioacchino Rossini, 6 – 24047 Treviglio (BG)

Ore 14.45: inizio laboratorio

Ore 17.15: chiusura lavori e consegna attestati di partecipazione

**IL LABORATORIO È RIVOLTO A TUTTI GLI INSEGNANTI  
E IN PARTICOLARE AI DOCENTI DI  
EDUCAZIONE FISICA DI OGNI ORDINE E GRADO  
È GRATUITO PER I SOCI PRO MOTO 2023**

**LE ISCRIZIONI SI RACCOLGONO AL SEGUENTE LINK  
[HTTPS://FORMS.GLE/TLSHKSO8YXEMDNFJ9](https://forms.gle/TLSHKSO8YXEMDNFJ9)**

**FINO A SABATO 25 MARZO 2023 O A  
ESAURIMENTO POSTI DISPONIBILI**

Al termine del laboratorio verrà rilasciata una dichiarazione di presenza da parte dell'Associazione Pro moto di Bergamo, affiliata alla CAPDI & LSM (Ente qualificato per la formazione del personale della scuola con decreto MPI n.14350 del 27 luglio 2007 e successivamente adeguato alla Direttiva MIUR N.170/2016)

# LA MUSICA, IL CORPO, LE RELAZIONI

Un laboratorio dove poter sperimentare e sperimentarsi in varie forme, per riscoprire se stessi in situazioni di "quotidiana poesia".

Siamo mondi diversi da scoprire e da esprimere. La Danza educativa esplora lo spazio tra i nostri mondi: avvicinandoci ed incontrandoci, lo spazio che ci divide si assottiglia, si intreccia, favorendo la creazione.

## LA DANZA EDUCATIVA

Fare danza a scuola significa realizzare e condividere esperienze emozionali, creative e relazionali per promuovere una crescita equilibrata e globale della persona.

Organizzata secondo regole che danno ampio spazio alla creatività personale e corporea, la Danza educativa mira alla consapevolezza espressiva del movimento e non all'apprendimento di codici precostituiti.

Attraverso la danza l'allievo impara a conoscere il proprio corpo e ad usare il movimento come mezzo di comunicazione, scopre che la qualità del movimento varia a seconda delle emozioni e delle sensazioni provate ed è strettamente collegata alle persone che lo circondano.

Danzare a scuola è un prezioso strumento di formazione perché l'allievo che danza è allo stesso tempo interprete e creatore insieme agli altri.

## FINALITÀ

Usare il corpo con consapevolezza per accrescere la capacità di comunicare le proprie idee e le proprie emozioni con il corpo e il movimento.

Esplorare ed esprimere la propria sensibilità emotiva, favorendo l'autostima e l'iniziativa personale.

Approfondire, attraverso le attività di gruppo, gli aspetti relazionali e la comunicazione non verbale per migliorare le interazioni all'interno del gruppo e la capacità di attenzione e di rispetto nei confronti degli altri.

Sollecitare un approccio creativo al corpo, utilizzando l'immaginazione e l'improvvisazione, per la creazione di brevi coreografie.

## OBIETTIVI

### **AMBITO CORPOREO ED ESPRESSIVO**

Usare il corpo con consapevolezza per ampliare la capacità di comunicare ed esprimere idee, emozioni e sensazioni attraverso forme corporee, gesti, azioni.

Ampliare il controllo del movimento e della postura, diventare consapevoli delle potenzialità e dei limiti del proprio corpo.

Promuovere il rispetto del proprio corpo e del corpo degli altri.

### **AMBITO COMUNICATIVO E RELAZIONALE**

Partecipare e collaborare in modo efficace al lavoro in gruppo, saper comunicare e interagire con gli altri costruttivamente, tollerare le diversità.

Sviluppare il "senso del noi": imparare l'ascolto reciproco per scoprire le caratteristiche che accomunano i componenti del gruppo oltre che le differenze di ciascuno.

Sviluppare capacità empatiche: ascoltare attivamente, mostrare sensibilità verso gli altri, e conoscere il punto di vista degli altri.

### **AMBITO CREATIVO**

Utilizzare l'immaginazione e l'improvvisazione nel processo creativo per scoprire sequenze di movimento in risposta a specifici problemi di movimento.

Conoscere i parametri-base della danza: corpo, spazio, tempo, energia, flusso... e saperli utilizzare nella propria danza.

Saper organizzare il movimento nello spazio e nel tempo, da soli e insieme agli altri, per la creazione di brevi coreografie.

### **AMBITO MUSICALE**

Interpretare idee musicali e rappresentarle con sequenze motorie da soli e in gruppo.

Coordinare il movimento all'alternanza silenzio/suono, rispettando le pause musicali.

Utilizzare nella propria danza un tempo lento, moderato e veloce, accelerazioni e rallentamenti.

Rappresentare con il movimento le diverse dinamiche della musica precisando l'interpretazione motoria delle variazioni dei ritmi e delle melodie della musica.

Riconoscere le diverse parti del fraseggio musicale e le loro funzioni (inizio-sviluppo-conclusione) e saperle rappresentare da soli e in gruppo.

**La docente**  
**Nadia Pellegrini**