

AREA DEL MOVIMENTO E DEL BENESSERE

POSTUROLOGIA (corso)

Titolo: *MI PIEGO MA NON MI SPEZZO...*

Docente: **Pallavicino Anna**

Obiettivi: conoscere il proprio corpo e acquisire una postura corretta

Contenuti

Esercizi di respirazione e di rinforzo muscolare; esercizi di elongazione, esercizi mirati per postura corretta

Durata: annuale h 28 (**numero chiuso**)

GINNASTICA (laboratorio)

Titolo :*GINNASTICA DOLCE*

Esperto: **Milella Giacomo**

Obiettivi

Migliorare tonificazione e coordinazione

Mantenere la funzionalità delle articolazioni

Potenziare l'armonia dei movimenti

Contenuti: esercizi vari per migliorare tonificazione e coordinazione

Durata: annuale h. 28

DANZE POPOLARI (corso)

Titolo: *DANZARE NEL MONDO*

Docente: **Lillo Chiara**

Obiettivi: favorire la socializzazione e lo stato di benessere psico-fisico attraverso la danza;

conoscere la cultura e le tradizioni di altri popoli;

acquisire e migliorare il senso ritmico, la coordinazione, l'equilibrio, la mobilità articolare, il tono muscolare

Contenuti:

danze piemontesi; danze francesi; danze israeliane; danze russe;

spiegazione ed esecuzione guidata dei passi;

esibizioni in pubblico e partecipazione a manifestazioni varie.

Durata: annuale h 28

DANZE STORICHE (laboratorio)

Titolo: *INVITO AL GRAN BALLO*

Esperta: **Pichichero Monica**

Obiettivi: rivivere la magia e l'atmosfera romantica dei gran balli dell'800; riscoprire il ruolo sociale della danza; trarre beneficio sul piano fisico e psicologico; acquisire garbo, eleganza, educazione, bon ton.

Contenuti:

le danze dell'800 (valzer, quadriglie, contraddanze, mazurche, marce...) tratte dalla più famosa cinematografia di costume come *Via col vento*, *Gattopardo*, *Saga Sissi*; cenni storici delle epoche storiche prese in esame;

lezioni teorico-pratiche - Allenamenti - Spiegazione ed esecuzione guidata;

coreografie sulle musiche di Strauss, Verdi e altri compositori dell'epoca;

studio della storia dei costumi dell'800 e confezionamento di costumi personalizzati;

esibizioni in pubblico e partecipazione a manifestazioni varie;

Durata: annuale

SOCIAL DANCE (laboratorio)

Titolo: *BALLI DI GRUPPO*

Esperta: **Sampaolo Federica**

Obiettivi

Mantenersi in forma, divertendosi

Allenare memoria e concentrazione

Migliorare postura, equilibrio e flessibilità del corpo

Contenuti

Spiegazione dettagliata dei balli più attuali

Esercizi di memorizzazione dei passi e ripetizione guidata

Esecuzione di coreografie dalle più semplici alle più articolate

Durata: annuale h. 28

TREKKING (laboratorio)

Titolo: *PASSEGGIATE ESCURSIONISTICHE*

Esperto: **Nicola Diomedè**

Obiettivi

Conoscere il proprio territorio e i relativi habitat naturalistici

Imparare ad orientarsi sul terreno murgiano e boschivo con l'ausilio del sole.

Riconoscere direttamente lungo il percorso le più comuni specie di piante e fiori

Contenuti

Osservazione dello splendido territorio murgiano ricco di specie di piante e preziose orchidee spontanee invidiateci da tutto il mondo per la particolare concentrazione in Puglia

Sana attività fisica quale è il camminare in mezzo alla natura, con i benefici che comporta sul nostro sistema cardiovascolare e che permette di scaricare lo stress accumulato.

Durata: annuale tot. ore 84 (**numero chiuso**)

NORDIC WALKING (corso)

Titolo: *CAMMINARE E NON SOLO...*

Docente: **Caponio Alessandro**

Obiettivi

Apprendere/consolidare la tecnica di base del Nordic Walking;

Migliorare il proprio stato di forma in condivisione con la natura

Contenuti

Esercizi per imparare e migliorare la tecnica del Nordic Walking;

Esercizi di riscaldamento, stretching, rilassamento

Esercizi per migliorare la postura, la camminata, la respirazione, la coordinazione dei movimenti

con l'uso dei bastoncini

Camminate sui sentieri del territorio e nella Foresta Mercadante

NB Si prevede un'uscita didattica in località di montagna

Durata: annuale tot. ore 56 (**numero chiuso**)