



UNIVERSITÀ DEL TEMPO

LIBERO

Città di Mestre



DP1a Danze popolari

Durata del corso: annuale

Docente: **Marinella Borsani – Loris Niero**



Prerequisiti:

Non sono richiesti particolari prerequisiti se non una condizione di buona funzionalità dell'apparato motorio. Il corso sarà articolato in due ore di cui:

- la prima dedicata ad un approccio alle danze più semplici;
- la seconda dove le danze saranno un po' più impegnative sia dal punto di vista della coordinazione motoria che dell'impegno fisico.

Contenuti:

- Danze tradizionali italiane;
- Danze tradizionali dell'area europea occidentale;
- Accenni a danze dell'area balcanica.

Obiettivi :

- trasmissione della conoscenza di un patrimonio tradizionale;
- benessere psico-fisico per mezzo di un'attività di tipo aerobico;
- benessere relazionale vista la caratteristica altamente socializzante;
- mantenimento di requisiti quali coordinazione motoria, attenzione, concentrazione, capacità di seguire ritmi differenti.

Materiali: Materiali (apparecchiatura per l'ascolto amplificato) forniti dai docenti.

Per gli utenti: abbigliamento comodo (gonne lunghe, corte, pantaloni); scarpe basse, comode, possibilmente con suola che non blocchi i movimenti.