



UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO

Città di Mestre



Insieme con Ritmo



IR3a Insieme con ritmo – 3° livello

Durata del corso: annuale

Docente: **Daniela Cornaviera**

Prerequisiti: Avere partecipato al corso di 2° livello o di 1° livello previo accordo con la docente.

Obiettivi: Il corso è rivolto a coloro che desiderano fare un po' di movimento, abbinandolo alla musica e allo sforzo di creare un gruppo che agisca all'unisono. Si configura come opportunità di praticare un'attività motoria alternativa, divertente e di alto valore socializzante, che offre ai partecipanti l'occasione di stare assieme in modo piacevole, di avere un motivo di discussione comune, di approfondire la conoscenza reciproca.

Contenuti: Dopo una fase di riscaldamento e di presa del ritmo con alcuni passi di aerobica, si apprenderanno assieme alcune semplici coreografie per accompagnare musiche dai ritmi ben scanditi e coinvolgenti. Nel corso dell'anno si aggiungeranno anche alcune coreografie più complesse come elemento di sfida alle proprie capacità di memorizzazione, cercando di integrare gli ultimi successi musicali. Questa attività è benefica per il fisico, perché propone un'attività motoria leggera, ma anche per la mente, in quanto obbliga i partecipanti a coordinare i movimenti e a memorizzare sequenze di passi. Inoltre, la necessità di non distrarsi e di concentrarsi sulla corretta esecuzione e sequenza dei movimenti fa dimenticare durante l'ora di lezione eventuali problemi, dando al corso quasi un valore terapeutico.