

ISTITUTO COMPRENSIVO “R. TRIFONE” MONTECORVINO ROVELLA (SA)

CURRICOLO COREUTICO NEL PRIMO CICLO

Area linguistico-artistico-espressiva

DANZA

Metodologia:

L'intervento didattico è centrato su una ricca gamma di esperienze motorie, creative, espressive ed emozionali; si basa su una precisa competenza artistica ed educativa, valorizza le singole situazioni e favorisce l'attuarsi di esperienze gratificanti non competitive, che mettono in moto la voglia di muoversi, di esprimersi, di inventare e vedere la danza. Si privilegia la dimensione del laboratorio in collegamento con il progetto educativo della scuola. Lo statuto epistemologico della disciplina per sua natura suggerisce una scelta prospettica di inserimento della danza nell'ambito dell'educazione alle arti. La dimensione trasversale della danza è in grado di attuare percorsi artistici collegati e afferenti alle varie discipline espressive e cognitive della scuola e di essere ponte di collegamento e di raccordo verticale fra i diversi cicli scolastici a partire dalla scuola dell'infanzia. In questa prospettiva la danza condivide modalità di trasmissione dei contenuti attraverso esperienze relative al **fare**, al **creare** e al **fruire**, che fanno parte del processo di apprendimento di ogni educazione artistica: musica, teatro, danza, arti visive.

Nuclei tematici	Traguardi per lo sviluppo della competenza	Obiettivi	Obiettivi minimi
Ambito comunicativo ed espressivo	L'ALUNNO: accresce la capacità di comunicare con il corpo e di trasformare le informazioni sensoriali attraverso lo specifico linguaggio della danza.	I FASCIA (5 – 7 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce, distingue, ricorda, verbalizza, differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche) che sa rappresentare attraverso il movimento. • Esprime idee, sentimenti e storie attraverso il movimento. • Riconosce nel corpo un mezzo di comunicazione e accetta il contatto con gli altri. • Inizia a comprendere la differenza che esiste fra la danza e altri tipi di attività motoria (giochi, gesti quotidiani). • Risponde a vari stimoli (immagini, musica, racconti, oggetti) con movimenti originali e personali. 	I FASCIA (5 – 7 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce, distingue differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche) che sa rappresentare attraverso il movimento. • Esprime idee, sentimenti e storie attraverso il movimento. • Riconosce nel corpo un mezzo di comunicazione. • Risponde a vari stimoli (immagini, musica, racconti, oggetti) con movimenti personali.
		II FASCIA (8 – 10 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • E' capace di concentrazione corporea e di ascolto, è propositivo, verbalizza differenti percezioni e sa rielaborarle anche con intenti rappresentativi. • Esprime e mostra idee, sentimenti e storie attraverso il movimento. • Riconosce nel corpo un mezzo di comunicazione con gli altri. Accetta il contatto, accoglie ed elabora la relazione corporea con gli altri. • Identifica uguaglianze e differenze tra la danza e altri tipi di movimento (giochi, sport, gesti quotidiani). Capisce la differenza tra gesto pantomimico e gesto astratto. • Identifica uguaglianze e differenze tra la danza e altri tipi di movimento (giochi, sport, gesti quotidiani). Capisce la differenza tra gesto pantomimico e gesto astratto. • Identifica, fra vari stimoli (immagini, musica, racconti, 	II FASCIA (8 – 10 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • Verbalizza differenti percezioni e sa rielaborarle. • Esprime e mostra idee, sentimenti e semplici storie attraverso il movimento. • Accetta il contatto, accoglie ed elabora la relazione corporea con gli altri. • Identifica uguaglianze e differenze tra la danza e altri tipi di movimento (giochi, sport, gesti quotidiani). • Identifica, fra alcuni stimoli (immagini, musica, racconti, oggetti), quelli che meglio rispondono alla propria sensibilità e sa utilizzarli per creare movimenti personali.

		oggetti), quelli che meglio rispondono alla propria personale sensibilità e sa utilizzarli per creare movimenti originali e personali.	
		III FASCIA (11 – 13 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • Verbalizza differenti percezioni e sa rappresentarle attraverso il movimento. È in ascolto dei segnali del proprio corpo e di quello dei compagni, è capace di concentrazione, è aperto alle novità, è propositivo. • Esprime, mostra, identifica e sa dare motivazioni alle proprie azioni e reazioni motorie. • Riconosce e rispetta il corpo quale mezzo di comunicazione con gli altri. Accetta il contatto, accoglie ed elabora la relazione corporea con gli altri. • Identifica uguaglianze e differenze fra la danza e altri tipi di movimento (giochi, sport, gesti quotidiani). Rielabora e utilizza fra gesto pantomimico e gesto astratto. • Identifica, fra vari stimoli (immagini, musica, racconti, oggetti), quelli che meglio rispondono alla propria personale sensibilità. • Sa utilizzare e differenziare l'esperienza e le tematiche personali da quelle collettive e sociali e trasformarle in danza. 	III FASCIA (11 – 13 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • È capace di ascoltare i segnali del proprio corpo e di quello dei compagni, è propositivo. • Esprime ed identifica le proprie azioni e reazioni motorie. • Riconosce e rispetta il corpo quale mezzo di comunicazione con gli altri. • Identifica uguaglianze e differenze fra la danza e altri tipi di movimento (giochi, sport, gesti quotidiani). • Comprende la differenza tra gesto pantomimico e gesto astratto. • Identifica, fra vari stimoli (immagini, musica, racconti, oggetti), quelli che meglio rispondono alla propria sensibilità. • Sa utilizzare l'esperienza personale e collettiva trasformandola in danza.
Ambito motorio	L'ALUNNO: sperimenta e conosce gli elementi di base della danza.	I FASCIA (5 – 7 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce ed identifica varie parti del corpo e le principali azioni motorie, ne esplora la coordinazione e la combinazione. Localizza le articolazioni. • Sa comprendere il concetto di forma del corpo soprattutto attraverso l'imitazione. • Dimostra la capacità di esplorare lo spazio in senso direzionale. • Sa eseguire facili percorsi lineari e curvi. Riconosce i livelli. • Inizia a differenziare l'utilizzo dello spazio personale da quello generale. • Fra gli elementi della dinamica, dimostra la capacità di esplorare: movimenti pesanti e leggere, lenti e veloci, fluidi e rigidi, soprattutto per contrasto. • Inizia ad esplorare il movimento assieme ad uno o più compagni in relazione allo spazio (vicini, lontani, sparsi, in gruppo ...), al tempo (assieme, in alternanza ...), al corpo (faccia a faccia, fianco a fianco, uno dietro l'altro ...); da solo sa inoltre esplorare la relazione con oggetti di vario genere ed uso. 	I FASCIA (5 – 7 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce ed identifica varie parti del corpo e le principali azioni motorie. • Comprende il concetto di forma del corpo attraverso l'imitazione. • Esplorare lo spazio in senso direzionale e i livelli. • Inizia a differenziare l'utilizzo dello spazio personale da quello generale. • Fra gli elementi della dinamica, dimostra la capacità di esplorare: movimenti pesanti e leggere, lenti e veloci. • Inizia ad esplorare il movimento assieme ad uno o più compagni in relazione allo spazio (vicini, lontani, sparsi, in gruppo ...).
		II FASCIA (8 – 10 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, utilizza e coordina le diverse parti del corpo e localizza le articolazioni. Sa riconoscere e utilizzare le azioni non locomotorie (piegare, allungare, dondolare) e quelle locomotorie (camminare, correre, saltare, scivolare). • Identifica ed esegue forme del corpo individuali e di gruppo, 	II FASCIA (8 – 10 ANNI) <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, utilizza e coordina le diverse parti del corpo e localizza le articolazioni. • Esegue forme del corpo individuali e di gruppo. • E' capace di utilizzare lo spazio direzionale, personale, generale e livelli.

		<p>variando le proposte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostra la capacità di utilizzare lo spazio sia in senso direzionale che volumetrico. È in grado di definire e mantenere lo spazio personale e generale, e dimostra di saper utilizzare livelli, direzioni, focus, tracce e proiezioni. • Fra gli elementi della dinamica, dimostra la capacità di esplorare: movimenti pesanti e leggeri, lenti e veloci, fluidi e rigidi, soprattutto per contrasto. • Sa esplorare il movimento assieme ad uno o più compagni in relazione allo spazio (vicini, lontani, sparsi, in gruppo, con contatto corporeo, con lo sguardo ...), al tempo (assieme, in alternanza, all'unisono, a dialogo ...), al corpo (faccia a faccia, fianco a fianco, uno dietro l'altro ...), al peso (scambio, ascolto, equilibrio ...); da solo sa esplorare la relazione con oggetti di vario genere ed uso e fra parti del proprio corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fra gli elementi della dinamica, dimostra la capacità di esplorare: movimenti pesanti e leggeri, lenti e veloci, fluidi e rigidi. • Sa esplorare il movimento assieme ad uno o più compagni in relazione allo spazio (vicini, lontani, sparsi, in gruppo, con contatto corporeo, con lo sguardo...).
		<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostra consapevolezza motoria e cinestetica generale. È capace di esplorare e sperimentare principi motori, quali ad esempio: allineamento, equilibrio, spostamento del peso, allungamento, caduta e recupero. • Identifica ed esegue forme del corpo individuali e di gruppo variando le proposte e curando la transizione fra una forma e l'altra. • È in grado di definire e mantenere lo spazio personale e generale e dimostra di saper utilizzare livelli, direzioni, focus, tracce e proiezioni. Sa eseguire percorsi stabiliti nello spazio e mantenere formazioni spaziali di gruppo. • Fra gli elementi della dinamica dimostra la capacità di eseguire e controllare: movimenti pesanti e leggeri, lenti e veloci, fluidi e rigidi, diretti e indiretti. • Sa esplorare e costruire il movimento assieme ad uno o più compagni in relazione allo spazio (vicini, lontani, sparsi, in gruppo, con contatto corporeo, con lo sguardo ...), al tempo (assieme, in alternanza, all'unisono, al dialogo ...), al corpo (faccia a faccia, fianco a fianco, uno dietro l'altro ...), al peso (scambio, ascolto, equilibrio ...); da solo sa esplorare la relazione con oggetti di vario genere ed uso e fra parti del proprio corpo. 	<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa riconoscere e utilizzare le azioni non locomotorie (piegare, allungare, dondolare) e quelle locomotorie (camminare, correre, saltare, scivolare). • Identifica ed esegue forme del corpo individuali e di gruppo variando le proposte. • Sa eseguire percorsi stabiliti nello spazio e mantenere formazioni spaziali di gruppo. • Fra gli elementi della dinamica dimostra la capacità di eseguire: movimenti pesanti e leggeri, lenti e veloci, fluidi e rigidi. • Sa esplorare e costruire il movimento assieme ad uno o più compagni in relazione allo spazio (vicini, lontani, sparsi, in gruppo, con contatto corporeo, con lo sguardo ...).

<p>Ambito creativo e compositivo</p>	<p>L'ALUNNO: crea, compone, rappresenta ed applica principi, processi e abilità, specifici del linguaggio della danza.</p>	<p>I FASCIA (5 – 7 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esplora la differenza fra movimento spontaneo e movimento pianificato o guidato. • Sa muoversi da solo e in gruppo, esegue e può fissare facili sequenze di movimento soprattutto se aiutato nell'invenzione o per imitazione. • Sa capire il concetto di inizio e fine di una frase di movimento. • Reagisce col movimento a stimoli di vario genere (visivi, sonori, verbali, scritti ...). • Riconosce la differenza fra: muoversi in coppia o in gruppo, per imitazione, a specchio, a turno. 	<p>I FASCIA (5 – 7 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa muoversi da solo e in gruppo se aiutato nell'invenzione o per imitazione. • Intuisce il concetto di inizio e fine di una frase di movimento. • Reagisce col movimento a stimoli di vario genere (visivi, sonori, verbali, scritti ...). • Esplora la differenza fra: muoversi in coppia o in gruppo, per imitazione, a specchio, a turno.
		<p>II FASCIA (8 – 10 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usa l'improvvisazione per scoprire soluzioni in risposta a specifici problemi di movimento posti. Sa comportarsi adeguatamente sia in proposte di movimento spontaneo che guidato. • Sa eseguire e memorizzare una sequenza danzata individuale e di gruppo, sia per imitazione che per invenzione. • Identifica e dimostra nella propria danza il concetto di inizio, svolgimento e conclusione. • Sa utilizzare e trasformare in proposte danzate gli stimoli di vario genere e le consegne motorie fornite dall'insegnante. • Riconosce ed esplora strutture compositive diversificate: AB, a turno, a specchio, di ispirazione narrativa. 	<p>II FASCIA (8 – 10 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esplora il movimento spontaneo. Sa comportarsi adeguatamente sia in proposte di movimento spontaneo che guidato. • Sa eseguire in modo semplice e breve una sequenza danzata individuale e di gruppo, sia per imitazione che per invenzione. • Dimostra nella propria danza il concetto di inizio, svolgimento e conclusione. • Crea in proposte danzate gli stimoli di vario genere e le consegne motorie fornite dall'insegnante.
		<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornisce più soluzioni in risposta a specifici problemi di movimento posti. Sa utilizzare adeguatamente sia l'improvvisazione che la composizione autonoma o guidata. • Sa eseguire, memorizzare e trasmettere ad altri una sequenza danzata individuale e di gruppo, sia per imitazione che per invenzione. • Sa memorizzare e trasmettere ad altri una sequenza di movimento, memorizzarla, ripeterla e anche variarla (apportando modificazioni dinamiche di tempo, energia, spazio). • Improvvisa, crea e rappresenta sequenze danzate usando idee e concetti propri e/o forniti dall'insegnate. • Riconosce, esplora e utilizza strutture compositive diversificate: AB, ABA, a canone, a dialogo, di ispirazione narrativa. 	<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa utilizzare adeguatamente sia l'improvvisazione che la composizione autonoma o guidata. • Sa eseguire, memorizzare e trasmettere ad altri una sequenza danzata semplice e breve individuale e di gruppo, sia per imitazione che per invenzione. • Improvvisa e crea usando idee e concetti propri e/o forniti dall'insegnate.
<p>Ambito analitico e culturale</p>	<p>L'ALUNNO: analizza e sa formulare giudizi su opere e lavori di danza, anche in prospettiva storica e culturale.</p>	<p>I FASCIA (5 – 7 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa riconoscere nell'esecuzione dei compagni analogie e contrasti di movimento. • Identifica e rispetta il diverso ruolo di esecutore ed osservatore. • Reagisce col movimento a stimoli derivati da altri campi di 	<p>I FASCIA (5 – 7 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica il diverso ruolo di esecutore ed osservatore.

		<p>esperienza (narrativi, visivi, scientifici).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esplora le danze di altre culture e Paesi. • Riconosce la differenza fra diverse manifestazioni della danza: individuali, collettive, di spettacolo. • Sa osservare e riconoscere nella danza gli elementi che ha esplorato. 	
		<p>II FASCIA (8 – 10 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa riconoscere i principali elementi della danza nella propria esecuzione e in quella degli altri. • Dimostra un comportamento adeguato nel diverso ruolo di esecutore ed osservatore. • Sa esprimersi attraverso la danza riconoscendo stimoli derivati da altre discipline (scienze, letteratura, storia). • Conosce, esplora ed esegue le danze di altre culture e paesi. • Riconosce i diversi contesti: individuali, collettivi, celebrativi, teatrali, televisivi e i relativi stili di danza. • Sa osservare le componenti principali di una danza (tipo di movimento, utilizzo dello spazio, costumi, presenza di una storia) applicando specifici parametri. • Sa riconoscere le componenti principali di uno spettacolo. Danza, musica, costumi, scenografie, luci ... 	<p>II FASCIA (8 – 10 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rispetta il diverso ruolo di esecutore ed osservatore. • Conosce le danze di altre culture e paesi. • Sa osservare le componenti principali di una danza.
		<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa riconoscere e analizzare i principali elementi della danza nella propria esecuzione e in quella degli altri. • Dimostra un comportamento adeguato nel diverso ruolo di esecutore ed osservatore. Discute e rispetta il parere degli altri. • Sa esprimersi e utilizzare nella danza stimoli derivanti da altre discipline (scienze, letteratura, storia). • Conosce, esplora ed esegue le danze di altre culture e paesi. • Identifica e riconosce i diversi contesti e i relativi stili di danza. Studia e conosce alcuni fra i principali eventi e personaggi della storia della danza. • Identifica possibili criteri estetici nell'analisi della danza (ad es. originalità, rigore, impatto visivo o emozionale, abilità esecutiva, ecc.). • Sa riconoscere le componenti principali di uno spettacolo. Danza, musica, costumi, scenografie, luci ... 	<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimostra un comportamento adeguato nel diverso ruolo di esecutore ed osservatore. esegue le danze di altre culture e paesi. • Esegue le danze di altre culture e paesi. • Identifica e riconosce i diversi contesti e i relativi stili di danza. • Sa esprimere giudizi di valore nell'osservare una danza.
<p>Ambito musicale</p>	<p>L'ALUNNO: sviluppa ed affina il rapporto fra musica e movimento.</p>	<p>I FASCIA (5 – 7 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa interpretare emozioni, sensazioni, idee musicali semplici e rappresentarle con il movimento del corpo. • Sa distinguere il silenzio dal suono e le interruzioni nella musica. Percepisce la durata dei suoni e sa coordinare il proprio movimento all'alternanza suono/silenzio. • Sa ascoltare la musica sia stando fermo che in movimento, 	<p>I FASCIA (5 – 7 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpreta emozioni , idee musicali semplici. • Sa distinguere il silenzio dal suono e le interruzioni nella musica. • Sa ascoltare la musica sia stando fermo che in movimento. • Sa distinguere un tempo lento da uno veloce

		<p>utilizzando comportamenti diversi in relazione alle due diverse modalità di ascolto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa distinguere un tempo lento da uno veloce. Sa sincronizzarsi con la pulsazione musicale, riconoscendo e riproducendo un semplice ritmo battendo le mani, i piedi o utilizzando singole parti del corpo. • Sa percepire il timbro, riconoscere registri acuti, gravi e medi, profili melodici e sa adattare il movimento di alcune parti del corpo per la loro rappresentazione motoria. • Sa associare una o più frasi di movimento a una o più frasi musicali. 	<p>riproducendo un semplice ritmo battendo le mani, i piedi o utilizzando singole parti del corpo.</p>
		<p>II FASCIA (8 – 10 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa interpretare emozioni e idee musicali complesse e rappresentarle con sequenze motorie e gestuali, da solo o in gruppo. • Sa coordinare il movimento all'alternanza silenzio/suono, rispettando anche le pause musicali. Sa danzare nel silenzio. • Sa sviluppare comportamenti adeguati a diverse modalità di ascolto, anche coordinandosi con altri compagni. • Sa riconoscere un tempo lento, moderato, veloce. Sa riconoscere accelerando e rallentando tempi musicali ed è capace di adattare l'ampiezza di passi e frasi di movimento alle variazioni di durata della musica, coordinando più parti del corpo, assieme ad altri bambini. • Sa rappresentare con il movimento le diverse qualità della musica. Sa coordinare il movimento di più parti del corpo per rappresentare profili melodici, coordinando il proprio movimento con quello di altri bambini. • Sa riconoscere parti diverse del fraseggio musicale e le loro funzioni (inizio – sviluppo – conclusioni) e sa rappresentarle con il proprio corpo. 	<p>II FASCIA (8 – 10 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa interpretare emozioni e idee musicali complesse e rappresentarle con sequenze motorie e gestuali, da solo o in gruppo. • Sa muoversi all'alternanza silenzio/suono. • Adotta comportamenti adeguati a diverse modalità di ascolto. • Sa riconoscere un tempo lento e un tempo veloce. Sa riconoscere, accelerando e rallentando, tempi musicali. • Sa rappresentare con il movimento le diverse qualità della musica, coordinando il proprio movimento con quello di altri bambini.
		<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa interpretare prodotti musicali complessi, analizzandoli da più punti di vista e rappresentandoli con movimenti, gesti ed espressioni, variamenti coordinati, da soli o in gruppo. • Utilizza diverse modalità di coordinazione suono/movimento a fini interpretativi e compositivi. • Sa sviluppare dall'ascolto della musica idee personali, trasformandole in sequenze di movimento e curate anche nella precisione esecutiva. • Sa riconoscere e utilizzare nella propria danza un tempo lento, moderato, veloce. Precisa e raffina le competenze di percezione, ascolto ed esecuzione di ritmi e l'interpretazione motoria delle variazioni di velocità della musica. • Sa ottenere livelli di raffinatezza percettiva nell'ascolto di polifonie complesse e nella loro rappresentazione motoria (adeguandosi, selezionando, contrastando). Sa articolare il lavoro di rappresentazione delle forme musicali, raffinando l'analisi e l'espressività corporea. 	<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa interpretare prodotti musicali, rappresentandoli con movimenti, gesti ed espressioni, variamenti coordinati, da soli o in gruppo. • Utilizza modalità di coordinazione suono/movimento. • Sa sviluppare dall'ascolto della musica idee personali, trasformandole in movimento. • Sviluppa percezione, ascolto, esecuzione di ritmi e interpretazione motoria delle variazioni di velocità della musica.

<p>Ambito salutistico</p>	<p>L'ALUNNO: Acquisisce un rapporto equilibrato con il corpo.</p>	<p>I FASCIA (5 – 7 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scopre ed esplora la mobilità articolare. • Comincia un percorso di visualizzazione dell'allineamento posturale. • Scopre ed esplora il proprio respiro. • Scopre ed esplora la diversa intensità tonica e le qualità di forza – energia. • Percepisce e identifica i segnali del corpo (senso di benessere, disagio psico-fisico, tensione – rigidità, rilassamento, ecc.). 	<p>I FASCIA (5 – 7 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scopre ed esplora la mobilità articolare. • Scopre ed esplora il proprio respiro. • Scopre le qualità di forza – energia. • Percepisce i segnali del corpo (senso di benessere, disagio psico-fisico, tensione – rigidità, rilassamento, ecc.).
		<p>II FASCIA (8 – 10 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esplora ed utilizza la mobilità articolare e prende coscienza dell'allineamento posturale. • Esplora e ha consapevolezza del proprio respiro e lo sa relazionare al movimento. • Esplora la forza intesa come sensazione muscolare profonda e la collega con l'assetto posturale. • Ascolta, riconosce e sa comunicare i segnali del corpo (senso di benessere, disagio psico-fisico, tensione – rigidità, rilassamento, ecc.). 	<p>II FASCIA (8 – 10 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comincia un percorso di visualizzazione dell'allineamento posturale. • Esplora e ha consapevolezza del proprio respiro. • Esplora la forza intesa come sensazione muscolare profonda. • Sa comunicare i segnali del corpo (senso di benessere, disagio psico-fisico, tensione – rigidità, rilassamento, ecc.).
		<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esplora ed utilizza la mobilità articolare e ha consapevolezza dell'interdipendenza funzionale fra i vari segmenti. • Sa collegare il respiro alla dinamica motoria e muscolare e astrarlo attraverso l'immaginazione e la visualizzazione di percorsi. • Utilizza consapevolmente la forza ed è in grado di modularla con un movimento essenziale (economico) e non dispersivo. • Ascolta, riconosce, sa comunicare e impara a prevedere i segnali del corpo (senso di benessere, disagio psico-fisico, tensione – rigidità, rilassamento, ecc.). 	<p>III FASCIA (11 – 13 ANNI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esplora ed utilizza la mobilità articolare e prende coscienza dell'allineamento posturale. • Sa collegare il respiro alla dinamica motoria e muscolare. • Utilizza consapevolmente la forza ed è in grado di modularla. • Riconosce i segnali del corpo (senso di benessere, disagio psico-fisico, tensione – rigidità, rilassamento, ecc.).