

TALLER DE DANSA: CONVERTEIX EN ART TUS MOVIMENTS

Professora: Cruz Vicedo Fuster

DESCRIPCIÓ DEL CURS

Programació teoricopràctica dissenyada i adaptada per als alumnes de la UPA, des de l'experiència dels vuit cursos anteriors en el departament i més de trenta anys en docència i recerca de diverses metodologies sobre el moviment corporal i millora de la teua percepció i expressió personal.

OBJECTIUS

L'**objectiu general** és aplicar en la teua vida diària conceptes relacionats amb el moviment corporal artístic, el desafiament amb la gravetat, els diferents ritmes i els seus canvis, les direccions espacials en els desplaçaments, els plànols on recolzes el teu pes corporal en les posicions, etc.

L'**objectiu específic** és que convertisques la teua mobilitat en un estalvi d'esforç, tensió i energia, evitant estrès i deterioració psicofísica, la qual cosa millora la teua expressió i sensacions. I per a aconseguir-ho necessites augmentar la teua percepció personal, solament des d'ací aconseguiràs:

- Descobrir**, mitjançant indicacions molt precises, els teus hàbits, postures i moviments incorrectes. Per a poder reeducar
- Localitzar**, les limitacions dels teus moviments com a causa d'una expressió rígida i desequilibrada. Des d'on trobar, mitjançant assaig-error, noves maneres induïdes per a aconseguir nous moviments, i estimular diferents connexions nervioses, com a millora de les teues capacitats i possibilitats personals.
- Aconseguir**, amb la teua atenció i pràctica continuada canvis desitjats sistèmics de forma progressiva, oblidant hàbits indesitjats.

PROGRAMA

Desenvolupament dels següents temaris generals:

- 1r- La mobilitat estructural espacial i la interrelació entre les parts que la componen.
- 2n- La mobilitat entre la cintura escapular i l'extremitat superior
- 3r- El moviment respiratori, com a mitjà per a la integració global.
- 4t- La mobilitat i interrelació entre la cintura pèlvica i l'extremitat inferior

PERFIL DE L'AULUMNAT

Adaptat a tota persona interessada, especialment, als alumnes de la Universitat Permanent.

AVALUACIÓ

Avaluació contínua. Es valorarà l'interés, la participació i els assoliments.

PERIODITZACIÓ

- Del 28 de setembre al 14 de desembre de 2016
- Dimecres de 10:00 a 11:30h
- 10 sessions (15 hores)
- 15 hores ICE

- Setembre: 28
- Octubre: 5, 19 i 26
- Novembre: 2, 9, 16, 23 i 30
- Desembre: 14

LLOC: Seu Ciutat d'Alacant (Ramón y Cajal, 4)

NOTA

PER A L'OBTENCIÓ DEL CERTIFICAT ÉS IMPRESCINDIBLE:

- *UNA ASSISTÈNCIA MÍNIMA DEL 80% DEL TOTAL D'HORES DEL CURS
 - *ESTAR AL CORRENT DEL PAGAMENT DEL CURS
 - *FER L'ENQUESTA DE SATISFACCIÓ DEL CURS
-