



Corso di formazione linguistica

# VOCAL FITNESS

LA GINNASTICA DELLA LINGUA INGLESE

SPEAK **ENGLISH**

LIKE A **NATIVE**



## VOCAL FITNESS

### LA GINNASTICA DELLA LINGUA INGLESE

Il corso si propone di fornire allo studente gli strumenti didattici necessari per acquisire una fluency parlata inglese semi-nativa (su base CEFR), attraverso il metodo proprietario di condizionamento muscolare noto come Vocal Fitness. Il parlato analizzato come un'esperienza fisica, sovra cognitiva e, principalmente, motoria!

## DESTINATARI

Candidati di tutti i livelli CEFR (A1-C2)

## OBIETTIVI

# 1

Comprensione dei meccanismi di fonazione e condizionamento muscolare, in accordo col syllabus del CEFR.

# 2

Principi di fonetica articolatoria e segmentals (apprendimento dei 44 fonemi della lingua inglese). Approfondimento sulla natura articolatoria dei suoni vocalici e consonantici.

# 3

Studio dei supra-segmentals con particolare enfasi sui processi prosodici della lingua inglese, ivi inclusa la metrica (tempo, ritmo, psausa), il tono (tonicità, timbrica, frequenza) e l'enfasi (stress).

---

# PROGRAMMA DEI WEBINAR

**01**

## LEZIONE 1

---

- Presentazione del Materiale didattico;
- Lecture sui principi base legati alla produzione del suono (fisica acustica) nella voce umana, con specifici riferimenti alla lingua italiana vs l'inglese;
- Presentazione del curricula CEF (Common European Framework);
- Identificazione degli strumenti didattici in adozione degli atenei scolastici Europei ed enunciazione delle tre branche della fonetica (Acustica, Uditiva ed Articolatoria);
- Differenze tra lingue sassoni e neo-latine, con particolare enfasi sui foni "lax". (tempo, frequenza e tono);
- L'insuccesso dei metodi tradizionali italiani e neo latini.

**02**

## LEZIONE 2

---

- Studio dei Segmentali Parte 1 (Suoni Vocalici);
- Analisi dei 12 monottonghi della lingua inglese e posizionamento cartesiano nel cavo orale;
- Esercizi di fonazione e condizionamento muscolare (diaphragmatic breathing, resonance, vocal contraction, registers).

**03**

## LEZIONE 3

---

- Studio dei Segmentali Parte 2 (Suoni Vocalici);
- Continua l'analisi dei monottonghi della lingua inglese;
- Esercizi di articolazione meccanica velo, epiglottide;
- Introduzione respirazione diaframmatica.

---

# PROGRAMMA DEI WEBINAR

## 04 LEZIONE 4

---

- Studio dei Segmentali Parte 3 (Suoni Vocalici);
- Introduzione dittonghi;
- Respirazione diaframmatica 1:1;
- Esercizi di articolazione.

## 05 LEZIONE 5

---

- Studio dei Segmentali Parte 4 (Suoni Consonantici);
- Definizione di Luogo Articolatorio;
- Definizione di Maniera Articolatoria;
- Definizione di Voicing (+-);
- Introduzione alle consonanti epiglottidi;
- Introduzione alle consonanti velari;
- Introduzione alle consonanti faringee;
- Introduzione alle consonanti palatali;
- Esercizi di articolazione consonantica (front to back);
- Esercizi di trascrizione fonetica.

## 06 LEZIONE 6

---

- Studio sui Segmentali Parte 5 (Suoni Consonantici);
- Introduzione alle consonanti alveolari;
- Introduzione alle consonanti dentali;
- Introduzione alle consonanti labiodentali;
- Introduzione alle consonanti labiali;
- Esercizi di articolazione consonantica (Top to Bottom);
- Esercizi di trascrizione fonetica.

---

# PROGRAMMA DEI WEBINAR

## 07 LEZIONE 7

---

- Studio sui Sovra Segmentali Parte 5 (Stress);
- Introduzione al concetto di enfasi nella lingua inglese;
- Differenza tra accento ed enfasi;
- Individuazione dei cluster sillabici;
- Esercizi di articolazione meccanica;
- Processi di fonazione;
- Respirazione diaframmatica;
- Introduzione ai risonatori.

## 08 LEZIONE 8

---

- Studio sui Sovra Segmentali Parte 5 (meters);
- Principi di metrica nella lingua inglese;
- Il tempo in chiave;
- Le pause;
- La dinamica;
- Valore musicale dei grafemi;
- Esercizi di fonazione;
- Esercizi di lettura espressiva.

## 09 LEZIONE 9

---

- Studio sui Sovra Segmentali Parte 6 (tempo vs meters);
- Differenza tra tempo e metrica;
- Metrica lingue sassoni vs neo latine;
- Identificazione energia cinetica su sillaba enfatica;
- Esercizi di fonazione;
- Esercizi di articolazione meccanica;
- Esercizi di respirazione polmonica.

---

# PROGRAMMA DEI WEBINAR

**10**

## LEZIONE 10

---

- Studio sui Sovra Segmentali Parte 6 (tone);
- Principi di fisico acustica;
- Identificazione “threshold of hearing”;
- Introduzione to frequency;
- Acoustic Envelope di curva sinusoidale;
- Ciclicità.

**11**

## LEZIONE 11

---

- Studio sui Sovra Segmentali Parte 7 (tonicity/tonality);
- Introduzione a notazione musicale;
- Studio del pitch della voce;
- Introduzione to tonality;
- Introduzione to tonicity;
- Introduzione to timbre;
- Introduzione to register;
- Range of the voice;
- Low larynx exercises;
- High velum exercises;
- Chest, mouth, nose and head resonance;
- Esercizi di respirazione polmonica e intrachest.

**12**

## LEZIONE 12

---

- I Processi Assimilativi della lingua Inglese Parte 1 (progressive assimilation);
- Definizione processi assimilativi (modo, maniera e voce);
- Assimilazione progressiva;
- Esempi in inglese comune;
- Esercizi scritti e orali;
- Respirazione e riscaldamento.



---

# PROGRAMMA DEI WEBINAR

**13**

## LEZIONE 13

---

- I Processi Assimilativi della lingua Inglese Parte 2 (regressive assimilation);
- Definizione di assimilazione regressiva;
- Esempi di uso comune nella lingua inglese;
- Esercizi scritti e orali;
- Respirazione e riscaldamento;
- Lettura creativa.

**14**

## LEZIONE 14

---

- I Processi Assimilativi della lingua Inglese Parte 3 (coalescent assimilation);
- Definizione di assimilazione coalescente;
- Esempi di uso comune nella lingua inglese;
- Esercizi scritti e orali;
- Respirazione e riscaldamento;
- Esercizi scritti e orali.

## MODALITÀ DI EROGAZIONE

Webinar sincroni da 1 ora

## FORMATORE

Professor Steve Dapper

## COMPOSIZIONE DELL'UNITÀ FORMATIVA

### TOTALE X ORE

**N 14 Ore** di formazione a distanza (di cui 8 di frequenza obbligatoria)

**N 1 Ore** di restituzione (questionario di gradimento)