

INFORMAZIONI PERSONALI

Marco Notarnicola a.k.a Tha Mark (A.B.C. yourself)



Viale Romagna, 11 Cinisello Balsamo (MI) 20092

349/2558832

[thamark@hotmail.it](mailto:thamark@hotmail.it)

**Canale Youtube:** <http://www.youtube.com/user/ThaMark87>

**Portfolio online:** <https://thamark.portfoliobox.net/gallery>

**Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/Tha-Mark-ABCyourself-281409695291318/>

CD.F: NTRMCC87E14F205E

Sesso M | Data di nascita 14/05/1987 | Nazionalità Italiana

**Ballerino**  
**Insegnante di danza e**  
**Coreografo nella disciplina Hip Hop.**

OCCUPAZIONE PER LA  
 QUALE SI CONCORRE  
 POSIZIONE RICOPERTA  
 OCCUPAZIONE  
 DESIDERATA  
 TITOLO DI STUDIO  
 DICHIARAZIONI PERSONALI

- Diploma di "liceo scientifico tecnologico" conseguito presso Istituto Cartesio Via Massimo Gorky 20092-Cinisello Balsamo – Milano

- Diploma Nazionale "insegnante/maestro di Hip Hop" presso Feds - Opes Danza - Coni di Milano

**Biografia:**

Mi sono avvicinato alla musica fin da bambino grazie a mio nonno che era un musicista.

La cultura Hip Hop mi ha catturato che avevo circa 14 anni e ho cominciato ad apprendere in strada le basi del Breaking (top-rock, up-rock, footwork ecc..)

Non bastandomi più il solo allenamento street ho cominciato ad aprire la mia mente verso le altre discipline quali il Locking, il Popping, il New style e l'House dance.

Partecipando attivamente a live, contest, concorsi e stage ho avuto l'occasione di conoscere buona parte della scena Hip Hop italiana e internazionale, accrescendo così il mio bagaglio culturale.

La tecnica è importante ma ancora di più lo sono le emozioni che riusciamo a donare anche con semplice gesto delle nostre dita o con una voce che pur imperfetta riesce a farsi riconoscere nel cuore di chi ci ascolta.

**“Ricordatevi di credere sempre in voi e in quello che fate, solo così riuscirete al meglio.**

**Ricordatevi che la danza prima di essere tecnica è espressione, quindi tirate fuori tutto quello che potete e cercate di dare sempre un messaggio quando ballate.**

**Ricordatevi di non badare al giudizio delle persone, accettate le critiche belle o brutte che siano, ma non fatevi ostacolare da esse, anzi rialzatevi con più forza per arrivare ai vostri obiettivi. Sono un artista e vivo di questo, respiro questo ogni giorno, è la mia vita ma prima di tutto sono una persona e questa è la cosa più importante perché, a mio parere,**

**prima di essere grandi artisti bisogna essere grandi persone, a presto...Tha Mark”.**

### **Progetto A.B.C.yourself:**

L'Hip Hop è un fenomeno sociale con una storia e una cultura nelle sue fondamenta;

si può esprimere in varie forme e una di queste è la danza;

uno dei concetti "madre" è quello di crew, cioè gruppi di persone che diventano delle vere e proprie "famiglie":

**sono appunto i classici gruppi hip hop e di solito in esse si condividono esperienze che prevedono la collaborazione tra gli individui indipendentemente dalla loro diversità, anzi è proprio quest'ultima che permette la crescita del gruppo;**

ovviamente per fare questo ci sono delle regole da seguire per la convivenza e la riuscita dei vari "step".

E' importante che i ragazzi imparino da ognuno di loro, collaborino tra di loro e a fine esperienza possano crearsi da soli la propria crew-famiglia e quindi la propria strada e applicare questi insegnamenti anche nelle situazioni della loro vita(scuola, lavoro ecc..).

### **Obiettivi specifici:**

-espressione del carattere di ogni ragazzo(impareranno ad esprimere le loro emozioni attraverso la danza eliminando in parte l'inibizione e l'insicurezza)

-educazione motoria alle varie tecniche di danza Hip Hop

-apertura totale verso le diversità(impareranno che ogni diversità è un punto di forza e non motivo di scherno)

-collaborazione tra individui

-rispetto delle regole, necessario per porsi ad imparare qualsiasi cosa che sia nuova nel nostro schema motorio e mentale

-divertimento, che sta alla base di ogni buona riuscita(da applicare anche nelle cose quotidiane della vita; insegnare ai ragazzi che impegnarsi per qualcosa non è sempre noioso e che possono sempre trovare il lato divertente e che l'impegno ripaga nel tempo)

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE**Dal 2009 al 2017:**

Insegnante di HIP HOP in varie palestre di Milano e provincia (Cinisello Balsamo, Cusano Milanino, Sesto San Giovanni, Bresso);

presso:

Ken Otani Danza & Danza, Cinisello

Scuola Danza Primavera, Cinisello

Universo Danza, Sesto San Giovanni

Centro Danza A.S.D Laura Colombo, Concorezzo

Centro Studio Danza, Cusano Milanino

Scuola Civica di Bresso

Ormars Lab., Milano

Sport Center, Pero

Ode School, Milano

Accademia Ucraina di Balletto alle Margelline, Milano

Accademia MAS (Music Art & Show), Milano

Arcobaleno danza, Milano

Top out school, Milano

Street colors, Milano

Insegnante nelle scuole Elementari, Medie e Superiori e in case di cura per anziani di Milano e hinterland con vari progetti di psicomotricità e danza (è fantastico vedere come la danza migliora l'educazione motoria ed emozionale di tutti senza distinzione):

scuola elementare-media Istituto Mafucci di Milano

scuola superiore Istituto Omero di Milano

scuola superiore Istituto Pasolini di Milano/Lambrate

scuola media Istituto Leonardo da Vinci di Limbiate

scuola superiore Istituto Falck di Cinisello Balsamo (MI)

scuola superiore Istituto De Nicola Sesto San Giovanni (MI)

R.S.A. di Niguarda (MI)

scuola Elementare Istituto Fabio Filzi di Milano

scuola elementare Istituto Vittorino Da Feltre di Milano

scuola elementare Istituto comprensivo Casa Del Sole di Milano

**ISTRUZIONE E  
FORMAZIONE**

- Diploma di "liceo scientifico tecnologico" conseguito presso Istituto Cartesio Via Massimo Gorky 20092-Cinisello Balsamo – Milano
- Diploma Nazionale "insegnante/maestro di Hip Hop" presso Feds - Opes Danza - Coni di Milano
- BLSA: Primo-Soccorso, Rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce, operatore laico

Formatore di danza nelle seguenti discipline:

- Hip Hop
- Breaking
- New-Style
- Experimental
- House-Dance
- Laboratorio Creativo
- Acrobatica

Lingua madre Italiana

Altre lingue

Inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
A2	B1	A2	A2	B2

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato  
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative	Possiedo una buona qualità nell'ascolto e nella formazione dei ragazzi adolescenti dovuta alla mia esperienza con l'insegnamento in varie scuole
Competenze organizzative e gestionali	Organizzare il lavoro in qualità di coreografo prevede ogni volta la capacità di organizzare il tempo in base al situazione che si presenta (livello di esperienza dei ragazzi, carattere ed emotività degli stessi, tempo utile per le lezioni )
Competenze professionali	▪ Coreografo e insegnante di danza per tutti i livelli e le età
Competenze informatiche	Buona conoscenza dei sistemi operativi windows e dos; programma di videoscrittura word ed excel; Lotus Notes; Internet Explorer e Outlook Express. PowerPoint (attestato ufficiale della Microsoft Office Specialist) a seguito Master Regione Lombardia Milano.
Patente di guida	B, automunito

## SPETTACOLI,ESIBIZIONI

**2004/2010:**

Esibizioni e spettacoli: Theater National di Berna, Teatro Carcano di Milano, Teatro Nuovo di Milano, Teatro Nuovo di Arcore, Teatro Manzoni.

Attore (nel ruolo di Otello) nell'Opera teatrale l'Otello di Shakespeare, rivisitata come un musical, al Teatro Nuovo di Milano.

Attore in Varie opere teatrali come "La trilogia della villeggiatura" di Goldoni, "Il malato immaginario" di Moliere rivisitate in chiave moderna.

**2011/2013:**

Vice-coordinatore/educatore al centro estivo nella scuola elementare di via Polesine, 12 Milano Corvetto tramite la cooperativa We-Care (ONLUS).

Spot di DeeJay Tv, comparse su canali minori di Sky.

Ballerino nel video di Kaya Jones (ex-Pussicat Dolls) "Waiting for Saturday"

Video di Lil Wayne feat. Carolina Marquez "Wicked Wow"

Sigla del programma Gap (Generazioni alla prova) di Rai Educational su Rai3 (cantata da Marracash cantante della scena hip hop italiana)

Capodanno5 (programma televisivo in onda su canale cinque condotto da Barbara D'urso) ospite con la compagnia di danza Fly Angel's

Ballerino per vari artisti come Ekow (figlio di Stevie Wonder) e Coolio,

Wind Music Award 2011 all'Arena di Verona (Sulle canzoni di Tommy Vee feat. Ce-Ce Rogers)

Ballerino a Dance Selecta del coreografo Etienne Jean Marie

Video di Pitbull feat. Rj "Live 4 Die 4".

**2014:**

Ballerino per la compagnia Ormars lab, ho interpretato il FUOCO nello spettacolo "ELEMENTI" al teatro Don Bosco di Melchiorre Gioia, Milano.

Ballerino per l'Accademia Ucraina di balletto presso Teatro Arcimboldi di Milano.

**2015/2017:**

Show, videoclip e rappresentazioni teatrali varie.

Attore e ballerino presso la compagnia: "Quelli di Carmen"

**Data**

01/06/2017

**Firma***Notarnicola Marco*