

Syllabus

Descrizione del corso

| | |
|--|--|
| Titolo dell'insegnamento: | Yoga per bambini (lab.) |
| Anno del corso: | Opzionale |
| Semestre: | 1 |
| Codice esame: | 11351 |
| Settore scientifico disciplinare: | M-PED/01 |
| Docente del corso: | Rozzi Antonietta |
| Modulare: | No |
| Docenti dei restanti moduli: | / |
| Crediti formativi: | 2 |
| Numero totale di ore lezione/laboratorio: | 20 |
| Numero totale di ore ricevimento: | 6 |
| Orario di ricevimento: | il lunedì previo appuntamento |
| Modalità di frequenza: | come da regolamento |
| Lingua ufficiale di insegnamento: | Italiano |
| Corsi propedeutici: | / |
| Descrizione del corso: | Laboratorio teorico pratico |
| Obiettivi formativi specifici del corso: | <p>Descrizione</p> <p>Area: opzionale caratterizzante il profilo professionale.</p> <p>Obiettivi:</p> <p>Acquisizione delle metodologie di base della disciplina yoga e della loro applicazione in ambito pedagogico ed educativo per bambini di scuole dell'infanzia e scuola primaria come sostegno al processo di crescita e di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquisizione di strumenti e metodologie educative riferite alla globalità dell'individuo basate sulla metodologia yoga • Acquisizione di strumenti pedagogici di sviluppo integrale della personalità dei bambini con particolare attenzione alla gestione dello stress e del disagio e allo sviluppo della conoscenza di sé e dell'autonomia • Integrazione delle metodologie yoga in vari ambiti disciplinari scolastici e acquisizione di competenze trasversali • Metodologie yoga per lo sviluppo di diversi schemi di apprendimento da mantenere per tutta la vita <p>Il corso consente di acquisire conoscenze di specifiche metodologie basate sulla scienza yoga come strumenti professionali e anche di metodologie di apprendimento applicabili in diversi contesti scolastici e nella vita.</p> <p>Indicare gli obiettivi disciplinari;</p> <ul style="list-style-type: none"> • acquisire conoscenza di metodologie psico-fisiche che implicano un approccio globale della personalità dei bambini e uno sviluppo delle potenzialità individuali • stimolare l'impegno personale dell'insegnante e dei bambini basato sul benessere psico-fisico come motivazione prevalente • apprendere metodologie per eliminare stati di tensione nei bambini • responsabilizzare i bambini nella gestione delle tensioni e del disagio creando benessere che induce senso di fiducia in sé e autostima e sviluppa l'autonomia • sviluppare una migliore conoscenza di sé a livello fisico, emozionale, psichico e la capacità di autonoma valutazione dei risultati ottenuti • Questo consente di ridurre lo stato di tensione e ansie legate alle aspettative dei risultati e a una eccessiva competitività. • fornire strumenti specifici per migliorare la concentrazione, le |

| | |
|---|---|
| | memorie e l'apprendimento |
| Lista degli argomenti trattati: | <p>Introduzione alla scienza yoga: aspetti storici e filosofici. principali metodologie pratiche.</p> <p>Il binomio mente/corpo, schemi motori/schemi di apprendimento.</p> <p>Lo sviluppo dei vari piani dell'essere umano secondo lo yoga.</p> <p>La tensione e lo stress e la loro gestione con metodologie yoga: aspetti fisiologici e psicologici.</p> <p>Apprendere ad apprendere: la motivazione e il gioco nello yoga.</p> <p>Le tecniche di concentrazione e sviluppo della memoria: yoga e apprendimento.</p> <p>L'autonomia di valutazione nello yoga, nella crescita e nell'apprendimento.</p> <p>Strutturazione della personalità e metodologie di apprendimento per tutta la vita secondo lo yoga.</p> |
| Organizzazione della didattica: | <p>Lezioni teoriche sui vari argomenti</p> <p>Lezioni pratiche con esempi prima sperimentati dagli studenti e poi esempi di lezioni pratiche simulate per bambini di scuola dell'infanzia e scuola primaria in diversi contesti.</p> |
| Risultati di apprendimento attesi: | <p>I risultati di apprendimento attesi devono essere riferiti ai descrittori di Dublino</p> <p><u>Capacità disciplinari</u> <u>Individuare nelle metodologie yoga apprese la valenza educativa e pedagogica come strumento di crescita sana, di apprendimento e autonomia.</u></p> <p>Conoscenza e comprensione: <u>Conoscenze di metodologie yoga di base e la loro applicazione in ambito educativo.</u></p> <p>Capacità di applicare conoscenza e comprensione:</p> <p>Con spiegazioni teoriche ed esercitazioni pratiche sviluppare la capacità degli studenti di applicare le metodologie yoga in vari ambiti educativi anche per risolvere situazioni di disagio e difficoltà di apprendimento e per favorire l'autonomia e la socializzazione nei bambini.</p> <p>Autonomia di giudizio Sviluppare la capacità di ascolto di sé stessi, la consapevolezza di sé e l'autovalutazione Le metodologie yoga sono basate sull' ascolto e una valutazione di sé e dei propri vissuti personalmente percepiti e valutati e quindi favoriscono l'attitudine ad autogestirsi e a non dipendere solo dai giudizi esterni. Questa attitudine si consolida e diventa capacità di valutazione e giudizio autonomo in ogni ambito: cognitivo, psicologico, sociale, relazionale ed etico.</p> <p>Abilità comunicative Sapere spiegare l'utilità, gli scopi e le metodologie della disciplina yoga in diversi contesti educativi della scuola dell'infanzia e della scuola primaria.</p> <p>Capacità di apprendimento Le diverse metodologie yoga hanno come denominatore comune apprendere a conoscere sé stessi e migliorare le proprie capacità e le proprie diverse abilità: fisiche, emotive, cognitive, intuitive e valoriali. Per ottenere questi risultati sono utilizzati strumenti che strutturano corpo e mente attraverso schemi motori e esercizi mentali che consolidando sempre nuove modalità di apprendimento favorendo così l'apprendimento continuo e l'emancipazione da stereotipi.</p> |
| Forma d'esame: | <p>Simulazione di lezione di yoga per bambini</p> <p>Sono valutati i seguenti risultati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conoscenza e applicazione delle metodologie yoga per bambini in vari contesti educativi • capacità didattiche e applicative delle metodologie apprese durante il laboratorio • capacità di adattare le metodologie apprese ai singoli bambini anche in situazione di stress o di disagio • capacità di applicare le metodologie yoga per migliorare la socializzazione e il clima di classe |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • capacità di sviluppare con metodologie yoga una maggiore consapevolezza di sé nei bambini e migliorare il loro benessere psicofisico, l'attenzione e la concentrazione • capacità, attraverso le metodologie apprese, di fare riconoscere e risolvere nei bambini momenti di tensione e disagio e sviluppare la loro sicurezza, autostima e autonomia • creare con le diverse metodologie yoga le condizioni per migliorare l'apprendimento con costruzione e mantenimento di nuovi schemi di apprendimento |
| Criteri di misurazione e criteri di attribuzione del voto: | <p>Attribuzione di un unico voto finale</p> <p>Esempi di criteri di attribuzione del voto: Per la prova didattica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • essere in grado di strutturare una lezione di yoga secondo i vari contesti (scuola dell'infanzia o scuola primaria) e secondo le specifiche richieste simulate nella prova (es: per ottenere rilassamento, per ottenere flessibilità fisica e mentale, per apprendere la concentrazione, per sviluppare la memoria, per indurre maggiore sicurezza e fiducia nelle capacità individuali dei bambini...) • essere in grado di guidare una lezione di yoga di base per bambini • contribuire anche con le proprie capacità didattiche ad ottenere i risultati prefissati dalla prova didattica sapendo motivare le scelte fatte. |
| Bibliografia fondamentale: | <p>Dispense del laboratorio yoga a cura del docente Antonietta Rozzi Testi e presentazioni introduttivi alle metodologie yoga, alle posizioni yoga, alla respirazione yoga, al rilassamento e alla concentrazione, in ambito educativo.</p> |
| <u>Bibliografia consigliata:</u> | <p>B.K.S. IYENGAR, <i>Teoria e pratica dello Yoga</i>, Roma, Mediterranee, 2003. Andrè VAN LYSEBETH, <i>Imparo lo Yoga</i>, Milano, Mursia, 1987. Swami SATYANANDA SARASWATI, <i>Asana Pranayama Mudra Bandha</i>, Torino, Satyananda Ashram Italia, 2011. Swami SHIVANANDA, <i>Concentrazione e Meditazione</i>- Roma, Mediterranee, 1972.</p> |