

## Syllabus

### Descrizione del corso

<b>Titolo dell'insegnamento:</b>	<b>Yoga per bambini (lab.)</b>
<b>Anno del corso:</b>	Opzionale
<b>Semestre:</b>	1
<b>Codice esame:</b>	11351
<b>Settore scientifico disciplinare:</b>	M-PED/01
<b>Docente del corso:</b>	Rozzi Antonietta
<b>Modulare:</b>	No
<b>Docenti dei restanti moduli:</b>	/
<b>Crediti formativi:</b>	2
<b>Numero totale di ore lezione/laboratorio:</b>	20
<b>Numero totale di ore ricevimento:</b>	6
<b>Orario di ricevimento:</b>	il lunedì previo appuntamento
<b>Modalità di frequenza:</b>	come da regolamento
<b>Lingua ufficiale di insegnamento:</b>	Italiano
<b>Corsi propedeutici:</b>	/
<b>Descrizione del corso:</b>	Laboratorio teorico pratico
<b>Obiettivi formativi specifici del corso:</b>	<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"> <li>• Acquisizione di strumenti e metodologie educative riferite alla globalità dell'individuo basate sulla metodologia yoga</li> <li>• 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</li> <li>• Integrazione delle metodologie yoga in vari ambiti disciplinari scolastici e acquisizione di competenze trasversali</li> <li>• Metodologie yoga per lo sviluppo di diversi schemi di apprendimento da mantenere per tutta la vita</li> </ul> <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>Obiettivi disciplinari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acquisire conoscenza di metodologie psico-fisiche che implicano un approccio globale della personalità dei bambini e uno sviluppo delle potenzialità individuali;</li> <li>• stimolare l'impegno personale dell'insegnante e dei bambini basato sul benessere psico-fisico come motivazione prevalente</li> <li>• apprendere metodologie per eliminare stati di tensione nei bambini;</li> <li>• responsabilizzare i bambini nella gestione delle tensioni e del</li> </ul>

	<p>disagio creando benessere che induce senso di fiducia in sé e autostima e sviluppa l'autonomia;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sviluppare una migliore conoscenza di sé a livello fisico, emozionale, psichico e la capacità di autonoma valutazione dei risultati ottenuti per ridurre lo stato di tensione e ansie legate alle aspettative dei risultati e a una eccessiva competitività.</li> <li>• fornire strumenti specifici per migliorare la concentrazione, le memorie e l'apprendimento</li> </ul>
<p><b>Lista degli argomenti trattati:</b></p>	<p>Introduzione alla scienza yoga: aspetti storici e filosofici. principali metodologie pratiche.  Il binomio mente/corpo, schemi motori/schemi di apprendimento.  Lo sviluppo dei vari piani dell'essere umano secondo lo yoga.  La tensione e lo stress e la loro gestione con metodologie yoga: aspetti fisiologici e psicologici.  Apprendere ad apprendere: la motivazione e il gioco nello yoga.  Le tecniche di concentrazione e sviluppo della memoria: yoga e apprendimento.  L'autonomia di valutazione nello yoga, nella crescita e nell'apprendimento.  Strutturazione della personalità e metodologie di apprendimento per tutta la vita secondo lo yoga.</p>
<p><b>Organizzazione della didattica:</b></p>	<p>Lezioni teoriche sui vari argomenti  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>
<p><b>Risultati di apprendimento attesi:</b></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</p>

	<p>apprendere a conoscere sé stessi e migliorare le proprie capacità e le proprie diverse abilità: fisiche, emotive, cognitive, intuitive e valoriali.</p> <p>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>
<p><b>Forma d'esame:</b></p>	<p>Ricerca scritta individuale sui temi trattati nel corso spiegando l'utilità dello yoga in ambito educativo e/o la strutturazione di una seduta yoga in diversi contesti educativi per bambini della scuola dell'infanzia e della primaria con spiegazioni e motivazioni delle tecniche yoga scelte.</p> <p>Gli elaborati saranno inviati prima dell'esame.</p> <p>Sono valutati i seguenti risultati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscenza e applicazione delle metodologie yoga per bambini in vari contesti educativi</li> <li>• capacità didattiche e applicative delle metodologie apprese durante il laboratorio</li> <li>• capacità di adattare le metodologie apprese ai singoli bambini anche in situazione di stress o di disagio</li> <li>• capacità di applicare le metodologie yoga per migliorare la socializzazione e il clima di classe</li> <li>• capacità di sviluppare con metodologie yoga una maggiore consapevolezza di sé nei bambini e migliorare il loro benessere psicofisico, l'attenzione e la concentrazione</li> <li>• 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</li> <li>• creare con le diverse metodologie yoga le condizioni per migliorare l'apprendimento con costruzione e mantenimento di nuovi schemi di apprendimento</li> </ul>
<p><b>Criteri di misurazione e criteri di attribuzione del voto:</b></p>	<p>Attribuzione di un unico voto finale</p> <p>Esempi di criteri di attribuzione del voto:</p> <p>Per la prova didattica scritta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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...)</li> <li>• essere in grado di guidare una lezione di yoga di base per bambini</li> <li>• contribuire anche con le proprie capacità didattiche ad ottenere i risultati prefissati dalla prova didattica sapendo motivare le scelte fatte.</li> </ul>
<p><b>Bibliografia fondamentale:</b></p>	<p>Dispense del laboratorio yoga a cura della docente e presentazioni introduttive alle metodologie yoga, alle posizioni yoga, alla respirazione yoga, al rilassamento e alla concentrazione, in ambito educativo.</p>
<p><b><u>Bibliografia consigliata:</u></b></p>	<p>B.K.S. IYENGAR, <i>Teoria e pratica dello Yoga</i>, Roma, Mediterranee, 2003.</p> <p>Andrè VAN LYSEBETH, <i>Imparo lo Yoga</i>, Milano, Mursia, 1987.</p> <p>Swami SATYANANDA SARASWATI, <i>Asana Pranayama Mudra Bandha</i>, Torino, Satyananda Ashram Italia, 2011.</p> <p>Swami SHIVANANDA, <i>Concentrazione e Meditazione</i>- Roma, Mediterranee, 1972.</p>

