

Syllabus

Descrizione del corso

Titolo dell'insegnamento:	Yoga in educazione (lab.)
Anno del corso:	Opzionale
Semestre:	1
Codice esame:	12547
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:	
Modalità di frequenza:	come da regolamento
Lingua ufficiale di insegnamento:	Italiano
Corsi propedeutici:	/
Descrizione del corso:	<p>Laboratorio teorico pratico</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> <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>
Obiettivi formativi specifici del corso:	<ul style="list-style-type: none"> • Descrizione • Area: opzionale caratterizzante il profilo professionale. • Obiettivi: • 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 e strutturazione di processi comportamentali, relazionali e sociali attraverso lo sviluppo della consapevolezza di sé e dei propri comportamenti. • 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. • Obiettivi disciplinari: • Valorizzare gli aspetti pedagogici dello yoga in relazione alle esigenze moderne in educazione in particolare nella scuola dell'infanzia e primaria • acquisire conoscenza di metodologie yoga psico-fisiche che implicano un approccio globale della persona • potenziare la conoscenza di se stessi attraverso lo sviluppo della consapevolezza con metodologie yoga strutturate e validate nel tempo

	<ul style="list-style-type: none"> • utilizzare il benessere come stimolo e motivazione al miglioramento di se stessi e sviluppo delle proprie capacità • favorire lo sviluppo delle potenzialità e delle specifiche abilità individuali dei bambini in area psicomotoria, cognitiva, affettiva e relazionale • favorire l'apprendimento naturale ed esperienziale delle norme comportamentali e relazionali nei bambini • apprendere il valore dell'impegno senza tensioni e competitività nella realizzazione dei propri obiettivi e nelle relazioni con altri • favorire uno sviluppo armonico e integrato della personalità dei bambini • favorire il pensiero autonomo e la capacità di valutazione autonoma dei risultati ottenuti e ridurre stati di tensione legati alle aspettative individuali e dell'ambiente sociale • favorire il senso di unità e integrazione di se stessi e di inclusione e con altri
<p>Lista degli argomenti trattati:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzione alla scienza yoga: aspetti storici e filosofici. principali metodologie pratiche • esame degli strumenti dello yoga e suoi obiettivi • struttura e sviluppo dei vari piani costitutivi dell'essere umano secondo lo yoga • metodologia di integrazione della personalità nella crescita dei bambini secondo lo yoga • la relazione corpo/mente nello yoga: schemi motori e schemi di apprendimento • sviluppo della concentrazione e memoria con strumenti yoga per favorire l'apprendimento • apprendere ad apprendere nella pedagogia yoga: metodologia applicabile in educazione e per tutta la vita • valutazione dei risultati secondo lo yoga : consapevolezza autovalutazione e autostima • sviluppo dell'autonomia e della gestione delle tensioni nei bambini con la metodologia yoga •
<p>Organizzazione della didattica:</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>Risultati di apprendimento attesi:</p>	<p>Capacità disciplinari Individuare nelle metodologie yoga apprese la valenza educativa e pedagogica come strumento di crescita sana, di apprendimento e autonomia.</p> <p>Conoscenza e comprensione: Conoscenze di metodologie yoga di base e loro applicazione in ambito educativo.</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, il giudizio autonomo e l'emancipazione da stereotipi.</p>
<p>Forma d'esame:</p>	<p>Ricerca scritta individuale sui temi trattati nel corso spiegando l'utilità dello yoga in ambito educativo e 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. 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 • 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
<p>Criteri di misurazione e criteri di attribuzione del voto:</p>	<p>Attribuzione di un unico voto finale Esempi di criteri di attribuzione del voto: Per la prova didattica scritta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di redigere una relazione spiegando al pedagogia dello yoga e la sua applicazione in educazione per bambini della scuola dell'infanzia e primaria in relazione alle esigenze pedagogiche moderne e motivare con spiegazioni le idee enunciate • essere in grado di strutturare una lezione di yoga secondo i vari contesti (scuola dell'infanzia o scuola

	<p>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...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Bibliografia fondamentale:</p>	<p>Dispense del laboratorio yoga a cura della docente e presentazioni PP introduttive alla pedagogia yoga, alle metodologie yoga, alle posizioni yoga, alla respirazione yoga, al rilassamento e alla concentrazione in ambito educativo.</p>
<p><u>Bibliografia consigliata:</u></p>	<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. TUCCI, Giuseppe, <i>Storia della Filosofia Indiana</i>, Bari, Laterza, 2005. VIVEKANANDA Swami , <i>Yoga Pratici</i>, Astrolabio Ubaldini, 1963</p>