

AL DIRIGENTE DELL'I.C. PORRETTA TERME

AL COLLEGIO DOCENTI

PROGETTO “ PICCOLO YOGA PER CRESCERE”

OPPORTUNITÀ DI FORMAZIONE PROPEDEUTICA ALLA CONOSCENZA DEGLI ASPETTI FONDAMENTALI DELLA PEDAGOGIA YOGA, ALLE SUE TECNICHE E ALLE POSSIBILITÀ DI INTEGRAZIONE NEI PERCORSI DI PROGETTAZIONE DIDATTICA NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

DOCENTE PROMOTORE DEL CORSO: Anna Sgarbi

DESTINATARI DEL CORSO: insegnanti di scuola dell'infanzia (massimo 15 persone)

FINALITÀ: arricchimento ed integrazione della proposta di educazione motoria e socio-affettiva con l'introduzione di tecniche yoga per l'età evolutiva ed in particolare per la scuola dell'infanzia. In questa ottica, progettare tenendo conto della centralità dell'allievo significa percepirlo e considerarlo nella sua interezza, corpo-mente-anima. Le insegnanti saranno pertanto coinvolte in questo percorso - processo che vede al centro, non la disciplina yogica, né la tecnica in sé ma la relazione tra adulto e allievo e la sintonia di gruppo. Il corso prevede quindi, anche attraverso momenti di auto-osservazione e condivisione che le insegnanti possano, programmare e realizzare, con l'aiuto dell'esperta, un semplice percorso di yoga per l'infanzia. Quest'ultimo, è necessario ribadirlo, non è finalizzato a sviluppare prestazioni fisiche ma ad arricchire, con esperienze ludiche mirate, l'espressione corporea, il benessere psicofisico individuale, la capacità di relazionarsi con gli altri e di esprimere le proprie emozioni. I contenuti e le tecniche previste attingono alla disciplina Yoga, all'animazione teatrale e al mondo della narrazione.

SEDE DI SVOLGIMENTO: I.C. PORRETTA TERME/ palestra

OCCORRENTE: abbigliamento idoneo (tuta a strati di cotone e calze antiscivolo)

TEMPI DI REALIZZAZIONE: 8 ore divise in 4 moduli da 2 ore più 2 ore di progettazione insieme alle insegnanti per un totale di 10 ore

MODALITÀ DI VERIFICA E VALUTAZIONE: questionario finale

METODOLOGIA : lezioni frontali, brain storming, lavori di gruppo, giochi di esplorazione dello spazio, di sintonia di gruppo, visione di video, ascolto di musica, esercizi di scioglimento del corpo e di ricarica energetica. Rappresentazione di sequenze dinamiche di posizioni attraverso l'animazione di filastrocche e favole, giochi per favorire la percezione del respiro, invenzione ed esecuzione di danze con posizioni e gesti significativi, giochi per favorire la concentrazione e l'ascolto (di sé e degli altri),

giochi di distensione (con visualizzazioni e favole), verbalizzazione e rappresentazione grafica delle esperienze, riflessioni e osservazioni:

Tutte le attività saranno caratterizzate da un approccio ludico e da un lavoro sul sé corporeo con i seguenti

OBIETTIVI

- Percepire il proprio corpo nello spazio e armonizzare i movimenti
- Scoprire nuovi modi di esprimersi attraverso il corpo (posizioni e movimenti ispirati alla natura e agli animali e sequenze danzate)
- Acquisire maggior consapevolezza dello spazio del proprio corpo (coscienza dello schema corporeo, avvio alla correzione delle posture errate)
- Sperimentare e perfezionare singole posizioni statiche (potenziamento equilibrato del tono muscolare)
- Apprendere e memorizzare sequenze dinamiche di posizioni
- Sperimentare l'ascolto del respiro attraverso giochi collettivi e brevi momenti di interiorizzazione
- Sviluppare capacità di autocontrollo e disciplina attraverso l'interiorizzazione di regole e rituali
- Vivere il piacere del silenzio emotivo attraverso semplici tecniche di concentrazione e rilassamento
- Migliorare la capacità di comunicare (attraverso il corpo e la parola) e relazionarsi con il gruppo

MATERIALE: materassini, lettore cd con casse, materiale di cancelleria attrezzi e strumenti psicomotori già presenti in palestra e altri materiali provenienti dal Progetto pon "yogare per crescere".

COSTO DEL PROGETTO: a carico dell'Istituto

SEGUIRANNO I DETTAGLI DEI SINGOLI MODULI

Questo progetto si avvale della supervisione di Clemi Tedeschi, responsabile didattica del corso Yoga per Crescere dell'Associazione italiana pedagogia yoga

Alto Reno Terme, 25/06/2019

in fede Anna Sgarbi