

# Syllabus

## *Descrizione corso*

<b>Titolo insegnamento</b>	Yoga per bambini laboratorio
<b>Codice insegnamento</b>	11351
<b>Titolo aggiuntivo</b>	
<b>Settore Scientifico-Disciplinare</b>	PAED-01/A
<b>Lingua</b>	Italiano
<b>Corso di Studio</b>	Corso di laurea magistrale a ciclo unico in Scienze della Formazione primaria - sezione in lingua italiana
<b>Altri Corsi di Studio (mutuati)</b>	LM-85 bis Education German section LM-85 bis Education Ladin section
<b>Docenti</b>	Dott. mag. Antonietta Rozzi, ARozzi@unibz.it <a href="https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/7582">https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/7582</a>
<b>Assistente</b>	
<b>Semestre</b>	Primo semestre
<b>Anno/i di corso</b>	All
<b>CFU</b>	2
<b>Ore didattica frontale</b>	0
<b>Ore di laboratorio</b>	20
<b>Ore di studio individuale</b>	30
<b>Ore di ricevimento previste</b>	6
<b>Sintesi contenuti</b>	Laboratorio teorico pratico.
<b>Argomenti dell'insegnamento</b>	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.

	<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>
<b>Parole chiave</b>	Conoscenza di se, consapevolezza, integrazione, responsabilità, benessere,
<b>Prerequisiti</b>	Non sono richieste particolari conoscenze per la frequentazione del corso.
<b>Insegnamenti propedeutici</b>	
<b>Modalità di insegnamento</b>	<p>Lezioni teoriche sui vari argomenti</p> <p>Lezioni pratiche con esempi prima sperimentati dagli studenti e poi esempi di lezioni pratiche di yoga simulate per bambini di scuola dell'infanzia e scuola primaria in diversi contesti.</p>
<b>Obbligo di frequenza</b>	Secondo il regolamento didattico.
<b>Obiettivi formativi specifici e risultati di apprendimento attesi</b>	<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</p>

	<p>metodologie di apprendimento applicabili in diversi contesti scolastici e nella vita.</p> <p><b>Obiettivi disciplinari:</b></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 disagio creando benessere che induce senso di fiducia in sé e autostima e sviluppa l'autonomia;</li><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>Capacità disciplinari</b></p> <p>Individuare nelle metodologie yoga apprese la valenza educativa e pedagogica come strumento di crescita sana, di apprendimento e autonomia.</p> <p><b>Conoscenza e comprensione:</b></p> <p>Conoscenze di metodologie yoga di base e la loro applicazione in ambito educativo.</p> <p><b>Capacità di applicare conoscenza e comprensione:</b></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><b>Autonomia di giudizio</b></p>
--	--

	<p>Sviluppare la capacità di ascolto di sé stessi, la consapevolezza di sé e l'autovalutazione</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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.</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>
<b>Obiettivi formativi specifici e risultati di apprendimento attesi (ulteriori info.)</b>	<p>Il corso si propone di offrire strumenti collaudati atti a sviluppare la responsabilità individuale verso se stessi e verso gli altri, la capacità di resilienza nelle difficoltà e stress, l'autogestione consapevole dei propri comportamenti e delle relazioni sociali che, se appresi e strutturati da piccoli, costituiscono modalità comportamentali per tutta la vita.</p>
<b>Modalità di esame</b>	<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 appese 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 appese, 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>
<b>Criteri di valutazione</b>	<p>Attribuzione di un unico voto finale</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>Per la prova finale orale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Domande e commenti dell'elaborato e del corso</li> </ul>
<b>Bibliografia obbligatoria</b>	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.
<b>Bibliografia facoltativa</b>	B.K.S. IYENGAR, <i>Teoria e pratica dello Yoga</i> , Roma,

	<p>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>
<b>Altre informazioni</b>	Indicazioni sui corsi specifici di Yoga per Bambini, di attività culturali di scambio e MOU con il Governo Indiano per la diffusione della pedagogia yoga in educazione. Ricerche scientifiche sulla validità delle tecniche yoga in particolare nelle scuole e per bambini.
<b>Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs)</b>	Partnership per gli obiettivi, Buona salute