Syllabus

Descrizione corso

Titolo insegnamento	Yoga per bambini laboratorio
Codice insegnamento	11351
Titolo aggiuntivo	
Settore Scientifico-Disciplinare	PAED-01/A
Lingua	Italiano
Corso di Studio	Corso di laurea magistrale a ciclo unico in Scienze della Formazione primaria - sezione in lingua italiana
Altri Corsi di Studio (mutuati)	LM-85 bis Education German section LM-85 bis Education Ladin section
Docenti	Dott. mag. Antonietta Rozzi, Antonietta.Rozzi@unibz.it https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/7582
Assistente	
Semestre	Primo semestre
Anno/i di corso	All
CFU	2
Ore didattica frontale	0
Ore di laboratorio	20
Ore di studio individuale	30
Ore di ricevimento previste	6
Sintesi contenuti	Laboratorio teorico pratico.
Argomenti dell'insegnamento	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.
Parole chiave	Conoscenza di se, consapevolezza, integrazione, responsabilità, benessere,
Prerequisiti	Non sono richieste particolari conoscenze per la frequentazione del corso.
Insegnamenti propedeutici	
Modalità di insegnamento	Lezioni teoriche sui vari argomenti 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.
Obbligo di frequenza	Secondo il regolamento didattico.
Obiettivi formativi specifici e risultati di apprendimento attesi	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: - 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 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: - 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 per 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 Capacità disciplinari Individuare nelle metodologie yoga apprese la valenza educativa e pedagogica come strumento di crescita sana, di apprendimento e autonomia. Conoscenza e comprensione: Conoscenze di metodologie yoga di base e la loro applicazione in ambito educativo. Capacità di applicare conoscenza e comprensione: 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. 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. 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. 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.
Obiettivi formativi specifici e risultati di apprendimento attesi (ulteriori info.)	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.
Modalità di esame	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. Gli elaborati saranno inviati prima dell'esame. Sono valutati i seguenti risultati:

	- 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.
Criteri di valutazione	Attribuzione di un unico voto finale Per la prova didattica scritta - 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. Per la prova finale orale: - Domande e commenti dell'elaborato e del corso
Bibliografia obbligatoria	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.
Bibliografia facoltativa	B.K.S. IYENGAR, *Teoria e pratica dello Yoga*, Roma,

	Mediterranee, 2003. Andrè VAN LYSEBETH, *Imparo lo Yoga*, Milano, Mursia, 1987. Swami SATYANANDA SARASWATI, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Torino, Satyananda Ashram Italia,2011. Swami SHIVANANDA, *Concentrazione e Meditazione*- Roma, Mediterranee, 1972.
Altre informazioni	Indicazioni si corsi specifici di Yoga per Bambini, di attività culturali di scambio e MOU con il Governo Indiano per la diffusione ella pedagogia yoga in educazione. Ricerche scientifiche sulla validità delle tecniche yoga in particolare nelle scuole e per bambini.
Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs)	Partnership per gli obiettivi, Buona salute