

**“26° Corso di formazione per l’insegnamento dello yoga per i bambini”
Ginnastica finalizzata alla salute – Metodica per l’Insegnamento dello yoga**

**Corso Nazionale di Formazione e Aggiornamento per Docenti
della Scuola dell’ Infanzia e Primaria
Anno scolastico 2023 - 2024**

Descrizione: il Corso di formazione ha lo Scopo di portare la Ginnastica finalizzata alla salute – Metodica per l’Insegnamento dello yoga ai bambini nelle scuole attraverso al formazione dei Docenti. Come è noto, la Ginnastica yoga offre ai bambini un valido sistema educativo, che tramite il movimento, la respirazione, il rilassamento e la meditazione contribuisce ad una crescita armonica su un piano fisico ed emozionale. E’ un percorso che propone uno spazio ludico, all’interno del quale si configurano le posture e le tecniche che mirano ad una conoscenza delle infinite potenzialità del corpo e della mente, infatti gli obiettivi non sono tesi unicamente a rinforzare il corpo e renderlo più flessibile, ma anche e soprattutto a:

- attivare la capacità di concentrazione;
- favorire un buon controllo emotivo;
- acquisire fiducia nelle proprie capacità.

Tutto ciò ovviamente sempre nel pieno rispetto delle tempistiche

- **Finalità e obiettivi:** fornire ai Docenti Scolastici di Scuola dell’Infanzia e Primaria gli strumenti didattici per l’Insegnamento della Ginnastica finalizzata alla salute – metodica per l’Insegnamento dello yoga per i bambini, nell’ambito del protocollo d’intesa firmato tra il MIUR – Ufficio Scolastico Regionale della Sardegna/Ufficio per l’Educazione fisica e il la UISP Comitato Regionale Sardegna APS (prot. N. **MIUR. AOODRSA. REGISTRO UFFICIALE(U).0017391.17-10-2016**) che prevede la realizzazione di un progetto pilota a livello nazionale finalizzato alla divulgazione della Ginnastica finalizzata alla salute – metodica per l’insegnamento dello yoga per i bambini, nelle Scuole (al momento solo dell’infanzia e primarie) quale disciplina orientata allo sviluppo armonico ed integrale dei bambini e a prevenire forme di disagio, quale il bullismo e i disturbi tipici dell’età evolutiva;
- **La metodologia di lavoro:** il lavoro si articola su una parte teorica e una pratica. La parte teorica fa riferimento al manuale di Ginnastica finalizzata alla salute – metodica per l’Insegnamento dello yoga per i bambini, edito dalla UISP Comitato regionale della Sardegna Aps, e la parte pratica consiste nell’esecuzione della didattica specifica all’insegnamento della Ginnastica finalizzata alla salute – metodica per l’Insegnamento dello yoga ai bambini mediante aspetti ludici e divertenti.
- **Aree tematiche e contenuti:** vi è una parte pedagogica che delinea l’educazione e formazione del bambino nelle tre dimensioni dell’educazione (saper, saper fare e saper essere) rapportate allo yoga; Una parte relativa alla psicologia dell’età evolutiva nei suoi aspetti di movimento ed educazione, intelligenza del corpo, lo yoga per i bambini nei suoi aspetti benefici, la prospettiva ludico musicale, l’apprendimento cognitivo, lo sviluppo psicomotorio per delineare, in vari moduli, l’applicazione dello yoga in base alle varie fasce d’età; Infine una parte tecnica, di Yoga adattato ai bambini che definisce i vari esercizi di yoga (dette asana), pratiche relative alla respirazione, al rilassamento e primi accenni e impostazione della pratica meditativa. Il tutto attraverso l’utilizzo di mini storie;

Mappatura delle competenze

I Formatori sono competenti in:

- Pedagogica del bambino;
- Psicologia dell’età evolutiva;
- Studio e analisi sull’importanza delle fiabe e delle mini storie;

- Storia dello yoga (cenni);
- Strutturazione delle Mini storie ai fini dell'inserimento delle tecniche di yoga;
- Aspetti dello yoga relativamente alla respirazione corretta, alle Posture, al rilassamento ed alla meditazione, in chiave accessibile alla tenera età;

Tipologie verifiche finali

Questionario a risposte aperte

X Test a risposta multipla

Altro: esame finali mediante la prova pratica di una lezione di yoga per i bambini.

Barrare le caselle relative al tipo di formazione:

X Aula- Lezioni Frontali

X Aula - Lavori di Gruppo

X Laboratori per attività pratiche

E-learning

Webinar

Mista (blended)

Barrare le caselle dei materiali e tecnologie usati:

LIM

X Slide

X CD-ROM

Video

Videoproiettore

Tablet

pc

X Dispense

ebook

web

Stampanti 3D

altro: tappetini per la pratica dell'attività motoria.

PROGRAMMA SINTETICO

Organizzatore: UISP NAZIONALE

Gestione del corso: UISP Comitato Regionale Sardegna Aps e UISP SdA Ginnastiche Sardegna

Data, giornate. Orari, monte ore totali, luogo di svolgimento completo d'indirizzo di svolgimento del Corso.

1^ lezione - Sabato 07 ottobre 2023

Lo YOGA e aspetti pedagogici e psicologici (7 ore) 09.30 – 17.30

2^ lezione – Domenica 08 ottobre 2023

Posture, respirazione, rilassamento e meditazione (7 ore) 09.30 – 17.30

3^ lezione – Sabato 21 ottobre 2023

le Mini storie: strutture e realizzazione (7 ore) 09.30 – 17.30

4^ lezione – Domenica 22 ottobre 2023

Impostazione dello Yoga per i bambini (7 ore) 09.30 – 17.30

5^ lezione – Sabato 28 ottobre 2023

Impostazione dello Yoga per i bambini (7 ore) 09.30 – 17.30

6^ lezione – Domenica 29 ottobre 2023

Impostazione dello Yoga per i bambini/ test finale (7 ore) 09.30 – 17.30

7^ lezione: Sabato 04 novembre 2023: giornata di eventuale recupero (09.30 – 13.00)

NOTA: Il monte ore totali è pari a 50 ore. Tutte le lezioni si svolgeranno presso la sede del Comitato Territoriale UISP di Sassari, Via Zanfarino 8, e le lezioni pratiche in Sassari presso i locali di "Save the Children" in Via Martin Luter King, 69. Nelle **50 ore** sono considerate **8 ore** di pratica di yoga adulti (orari e giorni sono da concordarsi con i singoli partecipanti in base alle loro disponibilità di tempo ovvero potranno essere praticate in proprio presso palestre di loro gradimento).

Direttore responsabile:

Dott. Roberto ZEDDA. (vds. CV allegato) Componente della Giunta UISP Regionale Sardegna APS, Insegnante di Yoga con esperienza trentennale, Laureato in Scienze politiche (strategiche) e Master in Pubblica Informazione e Promozione attività;

I Relatori/Formatori:

- **Dott.ssa CASULA Maria Pina**, Pedagogista (vds cv allegato);
- **Dott.ssa SBARRA Silvia**, Psicologa, Laurea di secondo livello in "Formazione, comunicazione e innovazione nei contesti sociali organizzativi", Master in "Gestione e sviluppo delle risorse umane". (vds. Cv allegato);
- **Sig.ra RUIU Rossella**, Assistente per l'infanzia (vds. Cv allegato);
- **Dott. Roberto ZEDDA.** (vds. CV allegato) responsabile della , Insegnante di yoga con esperienza trentennale, Laureato in Scienze politiche (strategiche) e Master in Pubblica Informazione e Promozione attività.

I destinatari (Barrare le caselle relative al target)

- Docenti scuola infanzia
 Docenti scuola primaria
 Docenti scuola secondaria I grado
 Docenti scuola secondaria II grado
 Dirigenti Scolastici
 Personale ATA

Contributo economico dei partecipanti

Quota di iscrizione e costi (comprensivi di frequenza, dispense, ecc.): **€. 300,00 (trecento/00)**

Bonus Carta del Docente: si - sono accettati i BONUS DOCENTI

Informazioni ed iscrizioni presso:

UISP Aps Comitato Regionale della Sardegna e UISP Ginnastiche Sardegna
Viale Trieste, 69, Cagliari.

Tel.: 392.0809039 e 338.3335697.

sardegna@uisp.it - formazione.sardegna@uisp.it

Si allega il Programma analitico del Corso.