**Rete per la formazione dei docenti**
**Ambito territoriale VEN 15 - Treviso Sud**

**Scuola Polo**
**"Fabio Besta" di Treviso**

AOOTVIS01600D FABIO BESTA
Prot. 0002210 del 05/07/2019
02-09 (Uscita)

**Ai Dirigenti Scolastici**
**Istituzioni Scolastiche**
**Ambito Territoriale VEN 15 - Treviso Sud**

**LORO SEDI**

**E p.c. Dott.ssa Barbara Bevilacqua**
**Barbara.bevilacqua@istruzione.it**
**Dott.ssa Cinzia Spingola**
**Cinzia.spingola@istruzione.it**

**Oggetto: Avvio unità formativa: " YO.MU.DA. Yoga, musica e danza per l'inclusione scolastica" – LIVELLO AVANZATO**

La Scuola Polo per la formazione dei docenti dell'AT VEN 15 organizza un corso di formazione inerente l'inclusione scolastica attraverso la musica, lo yoga e la danza **– LIVELLO AVANZATO**.

Il percorso sarà strutturato in un'unità formativa di 25 ore suddivise in 7 incontri in presenza di 3 ore ciascuno e un incontro finale online di 4 ore.

L'avvio dell'U.F. **sarà a settembre** con un calendario di massima già fissato, che prevede le seguenti date:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1° incontro | 06/09/2019 | h. 15:00- 18:00 | 5° incontro | 03/10/2019 | h. 15:00- 18:00 |
| 2° incontro | 12/09/2019 | h. 15:00- 18:00 | 6° incontro | 12/10/2019 | h. 9:00 – 12:00 |
| 3° incontro | 17/09/2019 | h. 15:00- 18:00 | 7° incontro | 19/10/2019 | h. 9:00 – 12:00 |
| 4° incontro | 26/09/2019 | h. 15:00- 18:00 | 8° incontro | Ottobre | Online 4h |

**La formatrice del corso è la prof.ssa Sara Sponchiado, la sede degli incontri è l' I.C. di RONCADE**
( presso la Palestra o Palestrina della primaria "R.Selvatico").
Il numero massimo di docenti ammessi al corso sarà di 20 ed in caso di un numero di iscrizioni superiori verrà data la precedenza in base all'ordine cronologico di registrazione.

Sarà rilasciato attestato di partecipazione a coloro che **frequenteranno almeno il 75% del monte orario** previsto ( pari a 18 ore di frequenza).

**Per l'iscrizione agli incontri a partire dal 6 luglio 2019 e fino al 20 agosto 2019** compilare il modulo reperibile sulla Piattaforma S.O.F.I.A. al link: http://sofia.istruzione.it/

1. Accedere alla Piattaforma con le stesse **credenziali personali valide per Istanze online.**
2. Scegliere **"Catalogo iniziative formative"**
3. L' Unità formativa in oggetto ha **IDENTIFICATIVO: 32564**

Sempre al link: http://sofia.istruzione.it/ è possibile reperire il manuale d'uso per la piattaforma stessa.

Per ogni informazione è possibile contattare il Direttore del corso, Prof.ssa Paola Ghiringhelli, all'indirizzo email: formazione.at15@bestatreviso.edu.it

Articolazione e piano di lavoro

**Unità Formativa**

**" YO.MU.DA. YOGA, MUSICA E DANZA PER L'INCLUSIONE SCOLASTICA"**

## FINALITÀ

Favorire la diffusione delle danze popolari e della pratica yoga con musica all'interno dell'ambiente scolastico in modo da agevolare l'inclusione tra gli alunni e sviluppare comportamenti responsabili e rispettosi di sé e dell'altro.

## OBIETTIVI

- rinnovare le modalità di insegnamento del docente
- confrontare metodologie didattiche
- migliorare l'inclusione tra gli alunni
- favorire l'integrazione del diversamente abile e degli alunni stranieri
- sentire le proprie emozioni e ricordare che si impara soprattutto quello che suscita emozioni
- far emergere ricordi attraverso la musica
- migliorare la percezione del proprio corpo e del respiro
- analizzare i brani musicali da danzare o suonare
- stimolare la visualizzazione e la meditazione

## SCANSIONE E METODOLOGIA

Il corso si sviluppa in 7 incontri in presenza di 3 ore ciascuno e in un incontro on line di 4 ore per esprimere le sensazioni provate, condividere contenuti, scambiare pareri, inviare materiale didattico e audiovisivo, riflettere sul percorso svolto. Gli incontri sono dedicati a tutti i/le Docenti di Infanzia, Primaria e Secondaria che hanno già seguito il percorso base di YOMUDA l'anno scorso. In questo modo si potranno ripassare e rafforzare le danze e competenze yoga acquisite e proseguire con il percorso in modalità più approfondita.

## CONTENUTI/ATTIVITÀ

Verranno riproposte le danze popolari internazionali imparate e aggiunte delle nuove.
Yoga in musica: le asana (posizioni) yoga più utilizzate da soli e in coppia, lo stretching yoga con la musica, il respiro cadenzato con la musica, meditazioni e visualizzazioni guidate, body percussion, automassaggio e massaggi in coppia, verbalizzazione dell'esperienza.
Il numero massimo di docenti partecipanti dovrebbe essere preferibilmente di 20.

## RICHIESTE E CONSIGLI UTILI ALL'ATTIVITÀ

Tutte le attività in presenza saranno pratiche e si svolgeranno in un ambiente ampio dove poter muoversi anche scalzi e stendersi a terra. Si chiede, quindi, di portare con sé un telo o tappetino e avere un abbigliamento comodo. La parte teorico/informativa sarà svolta soprattutto on line.

## COMPETENZE ATTESE A FINE PERCORSO

- Saper collocare all'interno di un curricolo di studi la danza e lo yoga
- Saper riconoscere, eseguire ed insegnare una coreografia
- Essere in grado di condurre una semplice meditazione o visualizzazione

| Articolazione incontri e contenuti | Durata | Data |
|---|---|---|
| **<u>Incontro 1 (in palestra)</u>**<br>1. Saluti e presentazione del percorso<br>2. Ripasso di alcune danze imparate<br>3. Esposizione personale delle eventuali esperienze fatte con gli alunni nel precedente anno scolastico con lo yoga educativo e/o con le danze popolari<br>4. Rilassamento finale con musica | 3 ore<br>15.00/18.00 | Venerdì 06<br>Settembre |
| **<u>Incontro 2 (in palestra)</u>**<br>1. Esercizi di streching e con il respiro<br>2. Ripasso Danze Popolari in cerchio e in coppia<br>3. Esposizione personale delle eventuali esperienze fatte con gli alunni nel precedente anno scolastico<br>4. Visualizzazione guidata<br>5. Verbalizzazione esperienza a piccoli gruppi | 3 ore<br>15.00/18.00 | Giovedì12<br>Settembre |
| **<u>Incontro 3 (in palestra)</u>**<br>1. Ripasso delle asana yoga già sperimentate<br>2. Meditazione guidata<br>3. Verbalizzazione esperienza<br>4. Semplici massaggi a due<br>5. Rilassamento finale con musica | 3 ore<br>15.00/18.00 | Martedì 17<br>Settembre |
| **<u>Incontro 4 (in aula ampia con Lim)</u>**<br>1. Visione di materiale didattico inerente alle danze e allo yoga da utilizzare a scuola, visione di video proposti dalla Docente e di video presenti in You Tube<br>2. Pausa attiva in classe tra body percussion e stretching yoga<br>3. Nuove danze popolari | 3 ore<br>15.00/18.00 | Giovedì 26<br>Settembre |
| **<u>Incontro 5 (in palestra)</u>**<br>1. Riscaldamento corporeo attraverso la body percussion<br>2. Sperimentazione attiva con le piccole percussioni<br>3. Lezione di yoga educativo in musica<br>4. Rilassamento con i suoni delle percussioni | 3 ore<br>15.00/18.00 | Giovedì 03<br>Ottobre |
| **<u>Incontro 6 (in palestra)</u>**<br>1. Rilassamento corporeo con la musica<br>2. Automassaggio rilassante e rigenerante<br>3. Massaggio di coppia e in cerchio<br>4. Analisi ritmico/musicale di danze in 4/4, ¾ e 2/4: i temi, i ritornelli, la struttura del brano<br>5. Ascolti guidati | 3 ore<br>9.00/12.00 | Sabato 12<br>Ottobre |
| **<u>Incontro 7 (in palestra)</u>**<br>1. Piccole storie con le asana yoga<br>2. Meditazione guidata e massaggi a coppie<br>3. Verbalizzazione esperienza<br>4. Ripasso di tutte le danze imparate, memorizzazione delle sequenze<br>5. Ripresa video delle danze | 3 ore<br>9.00/12.00 | Sabato 19<br>Ottobre |
| **<u>Incontro 8</u> (on line)**<br>1. Invio tramite e-mail di materiale esplicativo, della struttura delle danze fatte e di alcune meditazioni<br>2. Invio tramite WeTransfer dei video fatti durante l'attività delle danze<br>3. Condivisione delle esperienze, scambio di opinioni, criticità rilevate, feedback e questionario di gradimento | 4 ore | Ottobre |

Il Dirigente scolastico
Scuola Polo formazione docenti
AT VEN 15 – Treviso Sud
Sandra Messina
Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, c. 2, D. Lgs. 39/93