



**"per la famiglia"**

*Centro di consulenza e formazione  
per la persona, per la coppia,  
per la famiglia, per i gruppi*

Via Tito Speri, 3 – Orzinuovi (BS)  
tel. e fax. 030 9444986  
**www.perlafamiglia-orzinuovi.it**  
e-mail: info@perlafamiglia-orzinuovi.it

Centro autorizzato ad effettuare attività di prima certificazione  
diagnostica DSA secondo Legge 170/2010

## **Percorso formativo teorico-esperienziale -STAR BENE... IN CLASSE.**



### **Esperienze motorie e ludiche per favorire il rilassamento dei bambini della Scuola dell'Infanzia e della Scuola Primaria.**

**Corso di formazione (20 ORE - 7 INCONTRI) promosso dal Centro *per la famiglia* di Orzinuovi (BS),  
riconosciuto dall'Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia (Dir. 170/16 - Corso rinnovato per a.s 2019/20)**

**INIZIO CORSO: Calendario e sede da definire con gli insegnanti interessati**

Il Centro *per la famiglia* di Orzinuovi, già riconosciuto dall'Ufficio scolastico Regionale nell'ambito dei corsi di formazione per gli insegnanti, tenuto conto della Direttiva Ministeriale 170/2016 con riferimento ai corsi per l'a.s. 2018/19, propone il presente corso di formazione e aggiornamento per insegnanti.

Il corso fa riferimento agli ambiti trasversali e specifici riportati nell'allegato 1 della Direttiva ed in particolare tocca i seguenti ambiti:

- Didattica e metodologie
- Gli apprendimenti
- Bisogni individuali e sociali dello studente

Di seguito viene presentato il progetto:

#### **a) Il tema**

Il Centro *per la famiglia* da anni si occupa del "ben-essere" dei vari protagonisti del processo educativo e il presente percorso formativo-esperienziale si propone infatti come occasione di **riflessione, confronto, sviluppo e crescita professionale e personale** facendo vivere ai partecipanti attività che permettano di favorire la distensione, il rilassamento e di conseguenza l'apprendimento dei bambini; attraverso gli incontri si cercherà di trovare alcune possibili modalità di intervento di aiuto e sostegno al bambino e al gruppo per favorirne il rilassamento e migliorare il clima in classe.

Per il bambino *tutto ha inizio dal corpo e da tutti i suoi sensi* e il periodo in particolare della scuola dell'infanzia ma anche dei primi anni della scuola primaria è un tempo fondamentale per lo sviluppo psicomotorio da cui dipendono da un lato *l'evoluzione armoniosa* del bambino e dall'altro tutto ciò che anticipa e prepara *gli apprendimenti* e accompagna una adeguata *socializzazione*.

Con sempre più frequenza si osserva nelle scuole la difficoltà dei bambini a concentrarsi e rilassarsi.

Il *benessere fisico e mentale* è fondamentale perché i bambini vivano serenamente e siano nelle migliori condizioni per sviluppare le proprie capacità. Se come insegnanti si entra nell'ottica di considerare il rilassamento come una *necessità* importante dell'infanzia, diventa di conseguenza naturale offrire ai bambini *a scuola* l'opportunità di avere brevi momenti di pausa per riposarsi e dare nuova carica *quotidianamente* alle proprie energie (aspetti essenziali *anche per migliorare l'attenzione e la concentrazione*).

Il presente Percorso formativo teorico-esperienziale parte dal presupposto che attraverso l'attività motoria e ludica si attuano processi fondamentali (come ad esempio l'apprendimento, la socializzazione e la crescita in generale) ma il gioco e il movimento possono avere anche un altro importante ruolo: *rilassare*. Di conseguenza risulta importante promuovere occasioni formative esperienziali e concrete rivolte agli insegnanti, affinché si rendano sempre più abili sollecitatori di *esperienze globali* per i propri bambini **attraverso l'utilizzo del movimento e del corpo** come supporto al rilassamento e all'apprendimento.

#### **b) Le finalità:**

Il Percorso "*Star bene... in classe*" si pone l'intento di stimolare i docenti, attraverso alcune nozioni teoriche ma soprattutto attraverso esperienze pratiche, nel saper *promuovere e proporre a scuola opportune e molteplici esperienze motorie e ludiche* per "insegnare" ai bambini a respirare meglio, a riequilibrare le proprie energie, a "rilassarsi", a concentrarsi.

#### **Gli obiettivi:**

1. Rendersi sempre più consapevoli dell'importanza del rilassamento a scuola
2. Riflettere e condividere esperienze sull'argomento con il gruppo degli insegnanti
3. Vivere in prima persona esperienze motorie e ludiche come supporto al rilassamento dei bambini... per poi poterle riproporre opportunamente in classe
4. Dar modo all'insegnante di consolidare la propria capacità di progettazione di esperienze e proposte con i propri bambini.

#### **Metodologia di lavoro**

è previsto l'alternarsi di:

-*metodo espositivo* utile a fornire elementi di conoscenza teorica

-*metodo esperienziale* che ha come obiettivo far acquisire la capacità del fare.

La metodologia usata sarà quindi quella dell'**apprendimento attivo**, saranno previsti sia momenti di approfondimento teorico che momenti di coinvolgimento diretto dei partecipanti che verranno accompagnati a sperimentare attivamente le "tematiche" proposte tramite attività pratiche ed esperienziali (lavori di gruppo, esperienze motorie e ludiche pensate per essere riproposte direttamente ai bambini, momenti di riflessione e condivisione: dalla pratica alla teoria).

#### **c) Il programma dei lavori:**

Il percorso, a carattere teorico-esperienziale, è strutturato in sette incontri (5 incontri da 3 ore ciascuno e 2 incontri da 2 ore e mezzo, per un totale di 20 ore).

Programma degli incontri:

1°-2°-3°-4°-5° incontri:

-Alcune nozioni teoriche: l'importanza del rilassamento a scuola (che cos'è, perché proporlo ai bambini, perché può essere utile per stimolare la capacità di attenzione, di concentrazione e di apprendimento).

-Riflessioni e condivisioni di esperienze sull'argomento con il gruppo degli insegnanti.

-Momenti pratico-esperienziali di rilassamento e di distensione muscolare attraverso giochi di respirazione, di contrazione/decontrazione muscolare, di allungamento, di automassaggio, ecc. (da intervallare alla parte teorica).

#### 6° incontro:

Progettare esperienze e proposte motorie e ludiche come supporto al rilassamento e all'apprendimento dei bambini.

#### 7° incontro:

Chiusura dei lavori: condivisione di esperienze, idee, pensieri, emozioni.

Possibilità di un momento di supervisione, confronto e verifica delle esperienze avviate dalle insegnanti con i bambini.

Negli incontri è prevista la proposta di esperienze volte alla *distensione corporea e al benessere dell'insegnante...* nell'intento di promuovere il personale "star bene" del docente e di conseguenza quello dei propri bambini e alunni.

Al termine del percorso è previsto un questionario di verifica.

#### **d) Referente**

Specialista dell'Equipe psico-pedagogica del Centro *per la famiglia* di Orzinuovi:

Dott.ssa Alessia Galli

*Laurea in Scienze dell'Educazione*

*Pedagogista clinico<sup>®</sup> - Pedagogista in Aiuto alla Persona [Iscritta Elenco ANPEC n. 3315]*

*Psicomotricista funzionale (Scuola J. Le Boulch) [Iscritta Elenco ASPIF n. 1165]*

*Counsellor [Iscritta Elenco CNCP n. 3012]*

*Istruttore Bliss Walking*

Professionista disciplinato ai sensi della Legge 4/2013

#### **e) Formatore**

Dott.ssa Alessia Galli

#### **f) Destinatari**

**Insegnanti della scuola dell'infanzia e della scuola primaria (classi 1^ e 2^)**

Vista la natura pratico-esperienziale della presente formazione è possibile lavorare in un gruppo di massimo 30 partecipanti.

#### **g) Periodo di svolgimento, spazi e materiali**

**N° 5 incontri da 3 ore + N° 2 incontri da 2 ore e mezza per un totale di 7 INCONTRI (20 ORE)**

Indicativamente nelle giornate di MARTEDI pomeriggio

CALENDARIO E SEDE da definire direttamente con gli insegnanti interessati

(per ulteriori informazioni contattare la segreteria del Centro *per la famiglia*)

Il formatore arriverà se possibile sempre **un po' prima dell'inizio degli incontri per preparare il materiale e il pc/proiettore.**

-SPAZI: ampio salone che permetta di muoversi liberamente.

-MATERIALE:

Sedie per ogni partecipante (da poter spostare durante la parte esperienziale)

Pc e proiettore (con tavolo di appoggio, prolunga, ciabatta per prese corrente e una persona che cortesemente provveda a preparare/accendere pc/proiettore)

1 tavolo di appoggio x materiale vario

Materiale di psicomotricità (più specifiche indicazioni rispetto al materiale verranno comunicate in prossimità dell'inizio del corso).

#### h) **Competenze attese**

Essere in grado di:

-progettare/pianificare e proporre opportune esperienze ludico-motorie ai bambini in classe finalizzate alla loro crescita armoniosa, al rilassamento, all'apprendimento e al miglioramento del clima in classe.

#### i) **Modalità di verifica**

Questionario di verifica.

Questionario di Gradimento (anonimo) da compilarsi al termine della formazione.

#### **Modalità di iscrizione**

- Quando verrà stabilito il Calendario sarà indicata anche la data *entro* la quale potersi iscrivere.
- Per iscriversi: *Vedere l'allegato "Scheda-Modulo di iscrizione" e relative indicazioni.*

#### **COSTI**

Si richiede una partecipazione economica di **Euro 60,00 a persona**.

**Possibilità di pagamento con Bonus Carta Docente a.s. 2019/20.**

Il numero minimo richiesto per l'avvio di ogni Corso è di 21-22 partecipanti.

Numero massimo di iscritti: 30.

#### **ENTE GESTORE DEL PROGETTO**

Coop. Sociale Onlus *per la famiglia* di Orzinuovi (BS)

#### **PER INFORMAZIONI:**

Coop. Sociale Onlus *per la famiglia*

Via Tito Speri, 3 Orzinuovi (BS)

tel. 030.9444986 (ore 9.00-12.00) e-mail: [info@perlafamiglia-orzinuovi.it](mailto:info@perlafamiglia-orzinuovi.it)

#### **PER ISCRIZIONI:**

<https://forms.gle/DH6hkwhmCWxiMbGg7>