



Ministero dell' Istruzione
dell'Università e della Ricerca

ISTITUTO COMPRENSIVO DI CORSO CAVOUR - PAVIA

Corso Cavour, 49 - tel. 0382/26884 - fax. 0382/531721
e-mail: pvic82900r@istruzione.it – PEC: pvic82900r@pec.istruzione.it
Web: www.icdicorsocavourpv.it – C.F. 96069400180

Circ. n. 216

Pavia, 07/03/16

Ai genitori

E p.c. ai docenti referenti di plesso

Gentili Genitori,

Con la presente si intende mettervi a conoscenza di un'iniziativa che partirà il **prossimo 14 marzo** all'interno del nostro Istituto Comprensivo dedicata a tutti gli **adulti di riferimento degli alunni del IC C.so Cavour**.

PROPOSTA: IMPARARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO.
CREIAMO UNA SINERGIA FRA ALUNNI ED ADULTI DI RIFERIMENTO .

COME: sperimentando personalmente le lezioni di gruppo del **Metodo Feldenkrais®** che verranno organizzate presso la palestra della scuola Canna e della scuola Carducci.

I partecipanti saranno guidati verbalmente nell'esecuzione di sequenze di movimenti valorizzando l'attenzione, la percezione, l'immaginazione e l'osservazione. Normalmente le lezioni si svolgono a terra, seduti o in piedi. Comodità, facilità e qualità di movimento sono i criteri utilizzati per l'apprendimento delle lezioni.

Chi desideri partecipare può compilare la scheda allegata e consegnarla entro il **10 marzo** agli insegnanti referenti del proprio plesso.

DI COSA SI TRATTA: IL METODO FELDENKRAIS®QUESTO ILLUSTRE SCONOSCIUTO!

Il Metodo Feldenkrais® è un metodo di apprendimento.

Prende il nome dallo scienziato, fisico e ingegnere israeliano che lo ideò: Moshé Feldenkrais (1904-1984) il quale partiva dall'assunto che tutte le persone, indipendentemente da età o stato, possiedono la capacità di imparare attraverso il corpo.

Il metodo si basa quindi essenzialmente sul prendere consapevolezza dei propri movimenti e dei propri schemi motori.

Il movimento rivela come stiamo: è il supporto delle nostre azioni, dei nostri sentimenti, delle nostre sensazioni ed emozioni. Rivela la stretta connessione tra emozioni e atteggiamento posturale.

Con il Feldenkrais la persona impara a fare e sentire, evitando di rimanere nell'azione compulsiva; è motivata alla sperimentazione e alla ricerca di movimenti alternativi che la facciano stare bene, senza competizione e giudizio ma con spirito di curiosità.

UN PO' DI STORIA

Durante questi anni, anche grazie alle iniziative di divulgazione e promozione delle associazioni del territorio attuate dal Comune di Pavia e dal CSV, è stato possibile conoscere e sperimentare il metodo Feldenkrais attraverso i laboratori "Giochiamo a muoverci come gli animali" e "Conoscermi per piacermi" condotti dalle insegnanti Daniela Bolfo, Chiara Stella e Laurent Valter.

La curiosità di vedere se gli effetti positivi riscontrati in queste esperienze potessero essere convalidati da uno studio di ricerca e la voglia di sperimentare un nuovo approccio all'apprendimento, han fatto sì che si giungesse alla realizzazione di un progetto sperimentale a cui hanno aderito alcune classi del nostro Istituto.



IL PROGETTO PILOTA ATTUATO NEL NOSTRO ISTITUTO COMPRENSIVO

in collaborazione con l'Università di Pavia

Il progetto nato a livello internazionale (Eilat Almagor, Ronit Feingold, e Debora Forster) si ricollega ad un'esperienza partita in Israele alcuni anni fa e attualmente condiviso in Australia, Israele, Italia, Spagna e Stati Uniti. Consiste nel proporre lezioni di movimento della durata di 15 minuti ad inizio lezione.

COME ABBIAMO LAVORATO

Sono state coinvolte 4 classi della scuola primaria: 2 classi (una 2^a e una 3^a) che sperimentavano il metodo Feldenkrais e 2 classi di controllo, pari età delle classi sperimentali, che non lo praticavano, al fine di verificare se si evidenziassero differenze tra i due gruppi non attribuibili alla fase di crescita.

Tutte le classi sono state sottoposte a Valutazione iniziale e finale a cura dell'Università.

Modalità: 15 minuti di Metodo Feldenkrais® a scuola due volte a settimana, prima di cominciare la lezione, dall'inizio di marzo alla fine di maggio 2015.

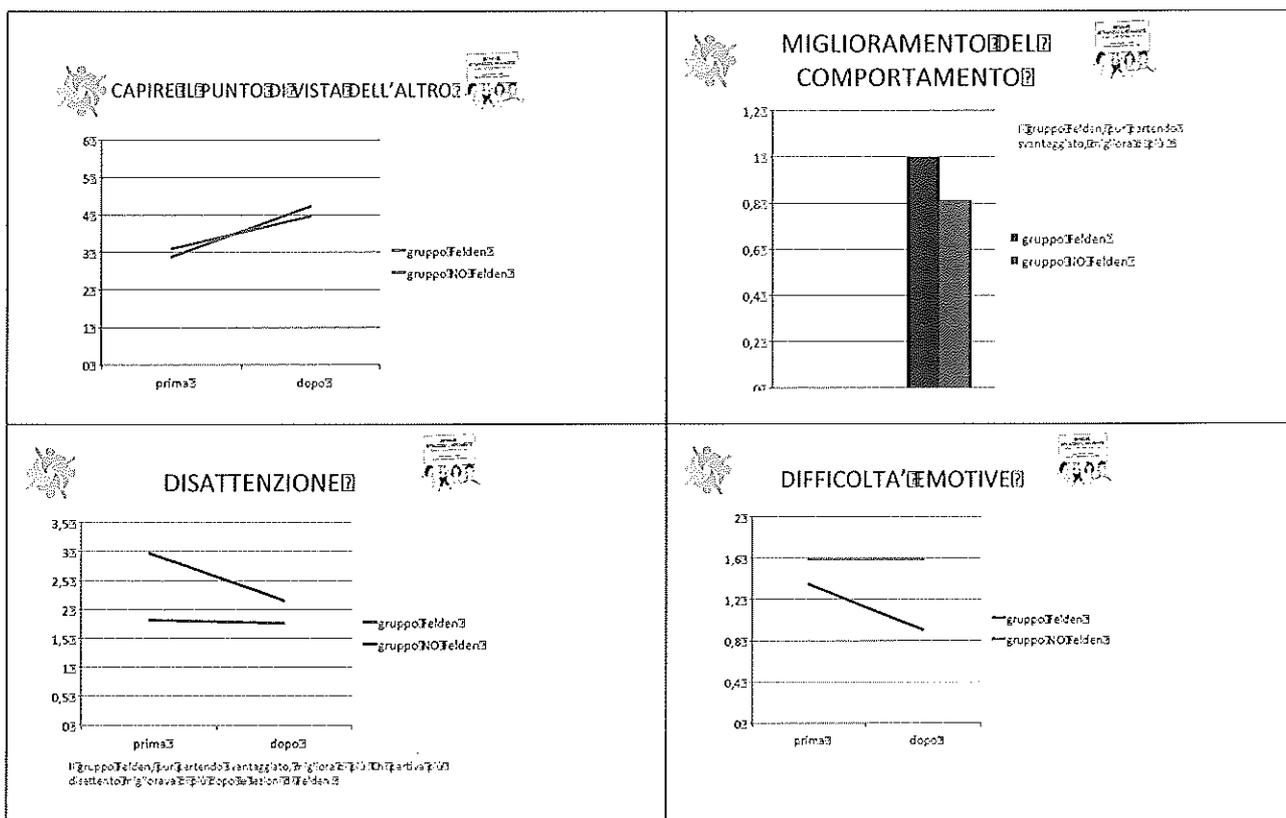
LAVORO DELL'UNIVERSITÀ DI PAVIA - Laboratorio di ricerca intervento sullo sviluppo socio-cognitivo (LASC) - Università di Pavia - Dr.ssa Marta Nola – Ricercatrice; Prof.ssa Serena Lecce – Responsabile

FINALITA' VALUTAZIONE: L'Università ha elaborato e sottoposto test sia per gli alunni, che per genitori ed insegnanti, prima e dopo l'intervento. I test non erano clinici né diagnostici a livello individuale. I test valutavano la capacità di capire il punto di vista altrui, le relazioni con pari e adulti, il benessere emotivo,

l'attenzione dei bambini. La stessa valutazione è stata fatta con due classi di controllo, che non partecipavano alle lezioni Feldenkrais, per vedere le differenze col gruppo che svolgeva l'intervento.

GLI ESITI DELLA RICERCA: Dall'analisi dei dati elaborati è emerso che i bambini del gruppo Feldenkrais miglioravano in:

- Comprensione del punto di vista degli altri nelle situazioni sociali;
- Comportamento in classe valutato dagli insegnanti;
- Capacità di mantenere l'attenzione valutato dagli insegnanti ;
- Benessere emotivo valutato dai genitori .



SVILUPPI DEL PROGETTO

Nel corrente a.s. si prevede:

- La prosecuzione del progetto nelle classi sperimentali
- L'attuazione del progetto in una classe della secondaria di primo grado
- Il coinvolgimento di genitori, insegnanti e adulti di riferimento alle lezioni pomeridiane di consapevolezza attraverso il movimento che verranno attivate a partire dal 14 marzo .

Per l'as. 2016-2017:

- Ampliare il campione di ricerca nella scuola primaria

- Attivare il progetto e la ricerca nella scuola secondaria di primo e secondo grado.
- Riproporre le lezioni pomeridiane per adulti

Per ulteriori informazioni rivolgersi al Referente del progetto Ins. Cunegonda Spinosa

F.to IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Dott.ssa Daniela Buzio

“IMPARIAMO ATTRAVERSO IL MOVIMENTO”

PER TUTTI GLI INSEGNANTI, I GENITORI e gli ADULTI di riferimento
DELL' ISTITUTO COMPRENSIVO DI CORSO CAVOUR

SARA' POSSIBILE SPERIMENTARE PERSONALMENTE IL METODO
FELDENKRAIS

IN BASE AL NUMERO DI ISCRIZIONI VERRANNO ATTIVATE LEZIONI DI GRUPPO
PRESSO LA PALESTRA DELLA SCUOLA CANNA E PRESSO LA PALESTRA DELLA SCUOLA CARDUCCI

I partecipanti saranno guidati verbalmente nell'esecuzione di sequenze di movimenti valorizzando l'attenzione, la percezione e l'immaginazione.

Normalmente le lezioni si svolgono a terra, seduti o in piedi.

Attraverso movimenti semplici e lenti, piccoli e delicati, il programma insegna a percepire, ascoltare e utilizzare il proprio corpo in modo consapevole, intelligente ed efficace, rivisitando gli schemi motori esplorati durante l'infanzia,

imparare a conoscere e ad usare il proprio mondo emotivo: una grande risorsa.

Riconoscere e collocare le emozioni nel corpo. Comodità, facilità e qualità di movimento sono i criteri utilizzati per l'apprendimento delle lezioni.

CREIAMO UNA SINERGIA FRA ALUNNI E ADULTI



PER CHI FOSSE INTERESSATO COMPILARE LA SCHEDA DI ISCRIZIONE ALLEGATA E
CONSEGNARLA ENTRO IL 10 MARZO AI REFERENTI DEL PROPRIO PLESSO



IMPARARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

PRE-ISCRIZIONE CORSO ADULTI (GRAZIE PER SCRIVERE IN STAMPATELLO)

Nome e Cognome.....

Indirizzo.....

Recapiti Tel.: Abitazione/Ufficio.....

Cell.....Mail.....

Data di nascita.....

Hobby.....Professione.....

SEGNALARE UNA PREFERENZA :

➔ LUNEDI H.18.30/19.30 SCUOLA CANNA 14/3-30/5/2016 *

➔ MARTEDI H. 18.30/19.30 SCUOLA CANNA 15/3-31/5/2016 *

➔ MERCOLEDI H .18.30/19.30 SCUOLA CARDUCCI 16/3-01/6/2016*

COSTO : 45€/h. da dividersi fra gli iscritti (più sarete meno spenderete!)

*Date e orari saranno confermati al raggiungimento del numero minimo di 8 partecipanti .

ALTRO DA SEGNALARE

.....
.....

Grazie per la collaborazione!

FIRMA:.....

* Questi dati si intendono rigorosamente riservati (informativa Art. 10 L.675/96)