



Ministero dell'Istruzione

Ufficio Scolastico Regionale per la Sicilia

Ai Dirigenti delle Scuole Secondarie di I e II grado della Sicilia

e, p.c. ai Docenti di Educazione Fisica e di Sostegno delle Scuole Secondarie di I e II grado della Sicilia

Oggetto: Seminari di aggiornamento su: "Il Metodo Feldenkrais® a scuola - dal benessere della schiena da seduti all'apprendimento neuroplastico"

Con la presente si rende noto che il Coordinamento di Educazione Fisica e Sportiva di questo Ufficio Scolastico Regionale ha promosso il seminario di aggiornamento in oggetto.

Il Feldenkrais® è un metodo di auto-educazione e apprendimento che usa il movimento evolutivo come risorsa per sviluppare l'intelligenza motoria, creare nuove mappe neurali (neuroplasticità), riorganizzare gli schemi motori acquisiti (biomeccanica). Serve, quindi, a rendere più funzionale il sistema muscolo-scheletrico e può essere praticato da tutti, dai neonati agli anziani, dai disabili agli sportivi.

Verranno organizzate le seguenti due videoconferenze:

- **"BENESSERE DELLA SCHIENA DA SEDUTI"** lunedì 19.04.2021 dalle 15.00 alle ore 18.00;
- **"APPRENDIMENTO E NEUROPLASTICITÀ"** mercoledì 28.04.2021 dalle 15.00 alle 18.00.

Verranno illustrati i principi base (teoria) del Metodo Feldenkrais® e verrà offerta la possibilità di fare esperienza (pratica) di una lezione di "Consapevolezza Attraverso il Movimento®" per scoprire il funzionamento e l'applicazione del Metodo ai principi esposti.

Gli obiettivi generali del progetto sono fornire agli insegnanti elementi pratici, dopo averli riconosciuti individualmente nel proprio personale apprendimento, da integrare e utilizzare nelle ore curricolari al fine di trasmetterli agli studenti quali elementi di ascolto e percezione della loro postura, della loro organizzazione, della loro respirazione, del modo in cui usano il loro corpo al fine di:

- Sviluppare, attraverso facili e piacevoli sequenze di movimento, una migliore coordinazione di tutte le parti del corpo;
- Realizzare una nuova consapevolezza e percezione del proprio sé corporeo;
- Migliorare la postura, la respirazione, la flessibilità, la coordinazione, il senso di stabilità e il contatto con le emozioni;
- Migliorare la qualità del movimento e donare capacità motorie più differenziate per esprimere il potenziale inespresso;
- Contrastare l'insorgere di scoliosi e di atteggiamenti di chiusura negli adolescenti;
- Avere un supporto integrativo per disturbi del linguaggio (disgrafia, dislessia, etc..).

Referente: Giovanni Caramazza 3203777280 giovanni.caramazza1@istruzione.it



Ministero dell'Istruzione

Ufficio Scolastico Regionale per la Sicilia

L'attività di formazione sarà rivolta ai primi 100 iscritti e sarà organizzata in due incontri di 3 ore (1 ora teorica + 2 ore pratiche) da realizzarsi in modalità online sulla piattaforma ZOOM. La partecipazione ai seminari è **totalmente gratuita**, i docenti potranno iscriversi inviando il modulo di adesione allegato, compilato digitalmente, ai seguenti indirizzi e-mail:

- efsicilia@gmail.com;
- segreteria@fortefeldenkrais.it;

entro **mercoledì 31.03.2021**.

E' possibile partecipare anche ad un singolo incontro.

Per ricevere maggiori informazioni (calendario, iscrizioni, ecc.) sui seminari di aggiornamento/formazione o per diventare Insegnanti rivolgersi a Caterina Forte al 347 4163 884 o scrivere a info@fortefeldenkrais.it.

Nell'evidenziare la rilevanza dell'iniziativa, si prega di assicurarne la più ampia diffusione

Il Coordinatore Regionale di Educazione Fisica e Sportiva
Giovanni Caramazza