



ISTITUTO COMPRENSIVO DI CORSO CAVOUR - PAVIA

IMPARARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

15 MINUTI DI FELDENKRAIS A SCUOLA

SCUOLA PRIMARIA G. CANNA
Insegnanti Cunegonda Spinosa - Daniela Bolfo



Valutazione a cura del **Laboratorio di ricerca intervento sullo sviluppo socio-cognitivo (LASC)** - Università di Pavia

Dr.ssa Marta Nola – Ricercatrice; Prof.ssa Serena Lecce – Responsabile

Email: slecce@unipv.it

IL METODO FELDENKRAIS QUESTO ILLUSTRE SCONOSCIUTO !

Prende il nome dallo scienziato, fisico e ingegnere israeliano che lo ideò:
Moshè Feldenkrais (1904-1984). Si basa essenzialmente sul prendere
consapevolezza dei propri movimenti e dei propri schemi motori .

Metodo Feldenkrais

- Un metodo basato sul movimento .
- Un metodo di educazione al movimento: Feldenkrais partiva dall'assunto che tutte le persone, indipendentemente da età o stato, possiedono la capacità di imparare attraverso il corpo.
- Feldenkrais aveva una visione allargata dell'apprendimento e su come le persone possano imparare dalla **loro propria esperienza**.
- IL MOVIMENTO E' ALLA BASE DELLA CONSAPEVOLEZZA.
- Il movimento rivela come siamo; è il supporto delle nostre azioni, dei nostri sentimenti, delle nostre sensazioni ed emozioni. Vi è una stretta connessione tra emozioni e atteggiamento posturale.
- Con il Feldenkrais la persona impara **a fare e sentire**, evitando di rimanere nell'azione compulsiva, favorisce **la sperimentazione e la ricerca di movimenti alternativi** che la fanno stare bene. Non c'è competizione.
- Se sto bene con me stessa, starò meglio anche con gli altri.



GRUPPO DI RICERCA

- Cunegonda Spinosa : Feldenkrais practitioner e insegnante
- Daniela Bolfo: Feldenkrais practitioner
- Marta Nola : PhD, Membro LASC- Laboratorio di Ricerca-Intervento sullo Sviluppo Socio-cognitivo - University of Pavia
- Serena Lecce: Professoressa e responsabile, Direttrice LASC- Laboratorio di Ricerca-Intervento sullo Sviluppo Socio-cognitivo - University of Pavia

IL PROGETTO: lavoro in classe



1) Parte di lavoro in classe col metodo Feldenkrais®:

- Progetto nato a livello internazionale (Eilat Almagor, Ronit Feingold, e Debora Forster)
- Modalità: 15 minuti di Metodo Feldenkrais® a scuola due volte a settimana, prima di cominciare la lezione
- Finalità: Imparare attraverso il movimento; aumentare negli alunni la consapevolezza del proprio sé e della prospettiva altrui



REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

PERIOD		March 3,2015- June 8,2015
SCUOLA	IC Corso Cavour – Scuola primaria G.Canna	
CLASSI SPERIMENTRALI	2B + 3A Scuola Primaria G. Canna	
ALUNNI	20+17	
CLASSI CONTROLLO	2B +3D Scuola Primaria Carducci (non svolgevano l'intervento)	
ALUNNI	22+21	
NR. DELLE LEZIONI	21 per ogni classe	
INSEGNANTI FELDENKRAIS :	Daniela Bolfo e Cunegonda Spinosa (anche insegnante curriculare di entrambe le classi)	
VIDEO :	Registrazione video effettuate con IPAD per cercare di cogliere I momenti salienti delle lezioni.	



COME ABBIAMO LAVORATO (classi sperimentali)

TEMPISTICA	10,15min... a volte 20min.....
SCANNING :	Osservazione dello stato di partenza cercando di portare l'attenzione sulle parti del corpo coinvolte nella lezione proposta
LEZIONI	Vedere elenco allegato
METODO	Abbiamo preferito dividere le lezioni in più parti per lasciare spazio all'OSSERVAZIONE. Metà classe eseguiva la lezione e l'altra metà osservava con la curiosità di scoprire qualche cosa di nuovo nei movimenti dei compagni , evitando ogni giudizio.
QUADERNI:	Alla fine della lezione I bambini avevano 5min.per esprimere le loro sensazioni/impressioni



ELENCO LEZIONI

CLASS	LESSONS	DATES 2015
2B	Draw a circle with a pen on a paper: divided in 2 parts	3/03+5/03
3A	"" "" ""	4/03+6/03
2B	How do you write (added) : dived in 2 parts	10/03+12/03
3A	"" "" ""	11/03+13/03
2B	Lifting the head on stomach R3: divided in 4 parts	17-19-24-26/3
3A	"" "" ""	18-20-25 -27/3
2B	Bending the spine while sitting on a chair R11	31/3-9-14-16/4
3A	"" "" ""	1-10-15-17/4

ELENCO LEZIONI



CLASS	LESSONS	DATES 2015
2B	Observation : in couple they explored and touched the column of another kid	21/4
3A	"" "" ""	22/4
2B	Column observation on the scheletrum + on themselves	23/4
3A	"" "" ""	24/4
2B	Long arm on the table and lifting the head sideway :divided in three	23/4
3A	"" "" ""	24/4
2B	Standing behind a chair and lifting soles or heels: divided in three	21-26-28/5
3A	"" "" ""	22-27-29/5
2B+3A	FINAL EVENT : 2B+3A together ATM SELF – EMBRACE – the Owl -	8/06



IL PROGETTO: valutazione

2) Valutazione iniziale e finale a cura dell'Università:

- Obiettivo:
valutare lo sviluppo cognitivo e relazionale degli alunni prima e dopo l'insegnamento del metodo Feldenkrais, per testarne l'efficacia.
- Ipotesi: Secondo le ricerche scientifiche all'avanguardia, ci si aspetta che il metodo aumenti/migliori:
 - a) la consapevolezza di sé e della **prospettiva altrui**;
 - b) le **relazioni positive** con gli altri (coi **pari** e con gli **adulti**);
 - c) l'**attenzione** in classe e l'apprendimento scolastico.
- Nella pratica, sono stati confrontati i bambini che hanno seguito il metodo con 2 classi che non lo hanno praticato.



Feldenkrais



- IMPARARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO
- AFFINARE LA CONSAPEVOLEZZA DI SE'
- CAPIRE IL PUNTO DI VISTA ALTRUI
- AUMENTARE LA CONCENTRAZIONE E L'ATTENZIONE



**AVERE BUONI RAPPORTI CON
COMPAGNI E INSEGNANTI**

STAR BENE A SCUOLA

MIGLIOR RENDIMENTO SCOLASTICO!



MODI E TEMPI



- Dove e quando:

A scuola, in orari concordati con le insegnanti (45 min. per fase), in sessione collettiva (a classe intera), prima e dopo l'esposizione al metodo Feldenkrais®.

FELDENKRAIS

Valutazione Iniziale
Inverno 2015

Valutazione Finale
Primavera 2015



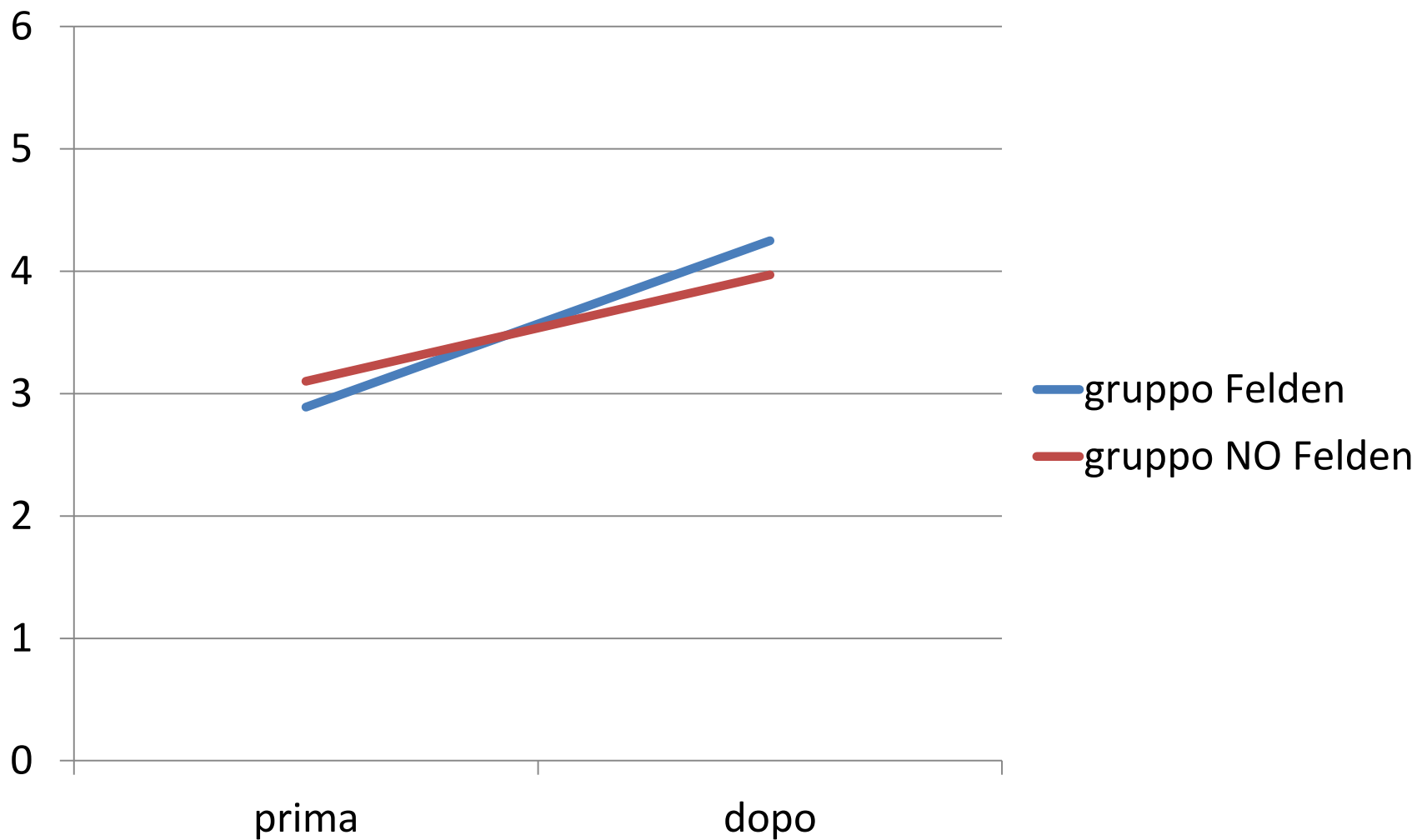
LAVORO DELL'UNIVERSITA'



- **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.
- **CLASSI DI CONTROLLO** : 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.
- **ELABORAZIONE DEI DATI E RELATIVE ANALISI STATISTICHE DEI RISULTATI**

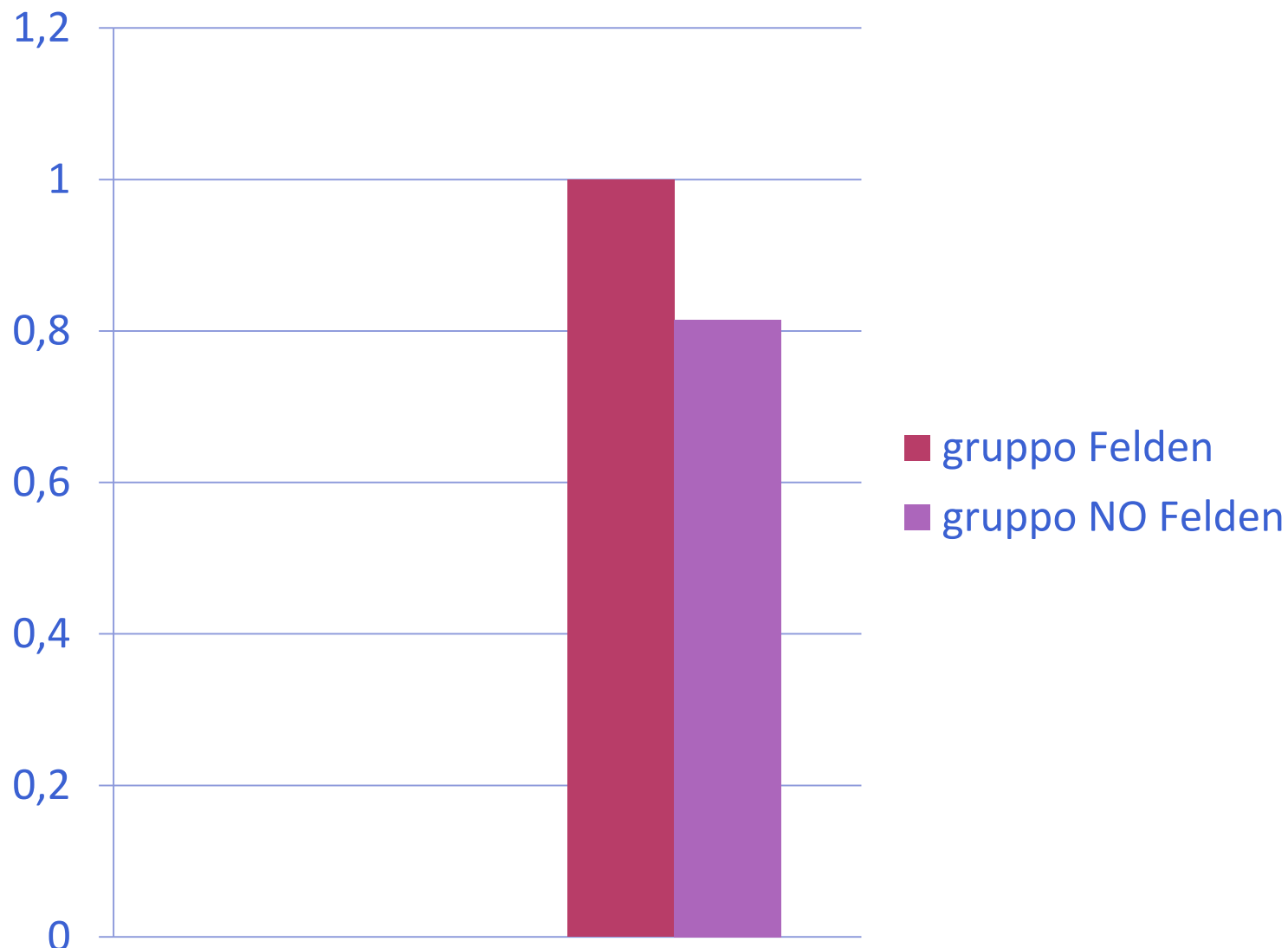


CAPIRE IL PUNTO DI VISTA DELL'ALTRO



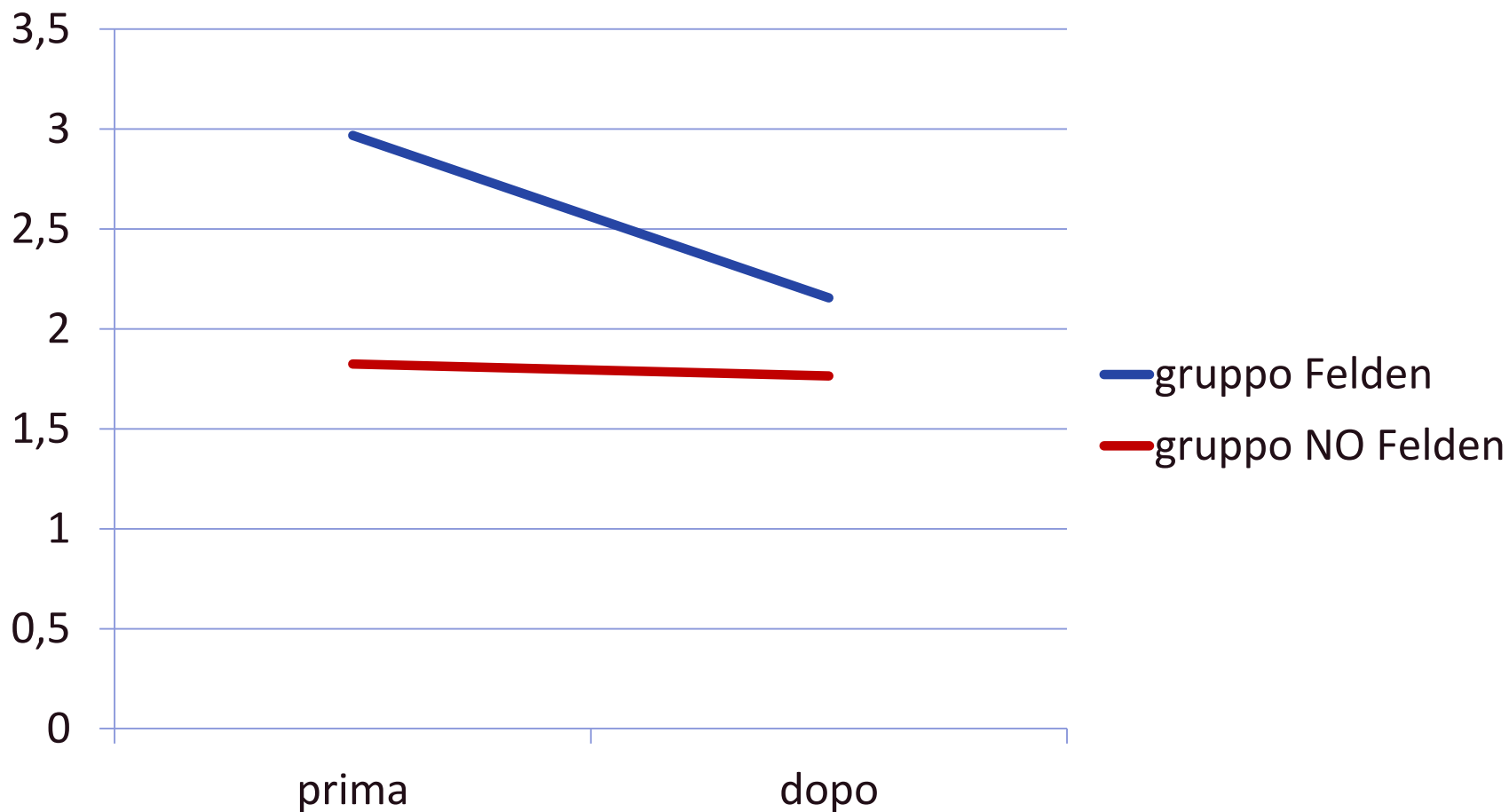


MIGLIORAMENTO DEL COMPORAMENTO





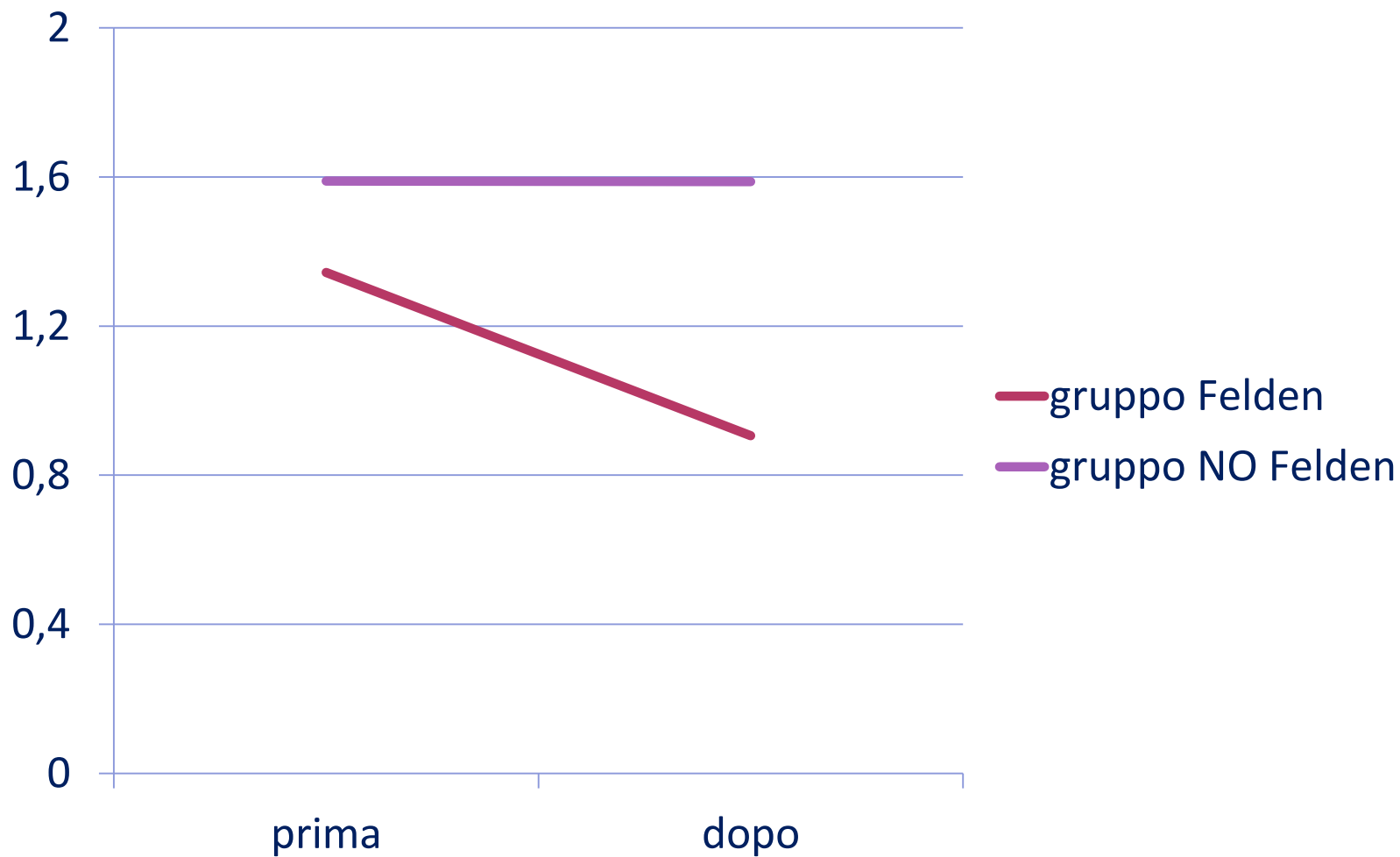
DISATTENZIONE



Il gruppo Felden, pur partendo svantaggiato, migliora di più. Chi partiva più disattento migliorava di più dopo le lezioni di Felden.



DIFFICOLTA' EMOTIVE



I RISULTATI ...

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 .



CHIUSURA PROGETTO 2014-2015

2B e 3A insieme per la lezione finale

I NOSTRI OBIETTIVI :

1. Testare il raggiungimento degli obiettivi prefissati con le singole classi, in un unico grande gruppo = 42 alunni
2. Sperimentare una CAM (lezione di movimento) in palestra
3. Condividere le riflessioni dei bambini

ALCUNE IMMAGINI



MOMENTI DI ASCOLTO PRIMA DI DISEGNARE
“SE STESSI”

CAM : Autoabbraccio – il gufo



ALCUNE IMMAGINI

MOMENTO CREATIVO : la maschera del gufo



ALCUNE IMMAGINI

CERCHIO FINALE : una parola per esprimere la loro esperienza



Exploring the column

Interdisiplinarity : Feldenkrais and science





LE PAROLE DEI BAMBINI

- Esprimi in una parola come hai vissuto questa esperienza ” :

felicità, rispetto, bellezza, famiglia, gioia,

collaborazione, accoglienza ,abbraccio ,respiro,
vita , ascolto, conoscenza, amicizia!

l'allegria è la medicina della vita !

I QUADERNI

