

AVVISO: "59369, 19/04/2024, FSE+, Percorsi educativi e formativi per il potenziamento delle competenze, l'inclusione e la socialità nel periodo di sospensione estiva delle lezioni negli anni scolastici 2023-2024 e 2024-2025"

Tipologia di Richiesta	Variazione tipo modulo
RIEPILOGO DEL PROGETTO	
Fondo:	FSE+
Codice meccanografico:	LOPM010008
Denominazione Istituto:	LICEO MAFFEO VEGIO DI LODI
Comune:	LODI
Provincia:	LODI
Codice Progetto:	ESO4.6.A4.A-FSEPN-LO-2024-432
Azione:	ESO4.6.A4
Sotto-Azione:	ESO4.6.A4.A
Importo Autorizzato attuale Progetto:	77.190,00 €

Il/La sottoscritto/a DS/DSGA dell'Istituto LOPM010008 denominato LICEO MAFFEO VEGIO DI LODI, indirizzo VIA CARDUCCI, 3, comune di LODI, provincia di LODI

RICHIEDE

la variazione della tipologia dei moduli riportati, con la seguente motivazione:

Considerate le evidenze emerse quanto a gestione dell'ansia e sensi di autoefficacia ed autostima, si ritiene necessario un intervento diretto al consolidamento delle life skills. L'adolescenza, infatti, è una fase caratterizzata da cambiamenti emotivi, corporei e relazionali che possono generare ansia, insicurezze e difficoltà nel vivere serenamente l'ambiente scolastico. La corporeità espressiva offre strumenti per conoscere il corpo, sviluppare consapevolezza emotiva, favorire l'autostima e migliorare la qualità delle relazioni. Pertanto le finalità che il progetto vuole promuovere riguardano il benessere psicofisico degli studenti: favorire una migliore gestione dell'ansia attraverso pratiche corporee e tecniche di respirazione, incrementare l'autostima, la fiducia in sé e senso di autoefficacia, consolidando le competenze emotive e relazionali, al fine di creare un clima positivo all'interno dell'ambiente scolastico in tutte le sue variabili.

Elenco Moduli

Codice Modulo: 19864

Tipo modulo attuale	Nuovo tipo modulo
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare	Consapevolezza ed espressione culturale
Titolo modulo attuale	Nuovo titolo modulo
Impariamo ad imparare	Corporeità in armonia
Descrizione modulo attuale	Nuova descrizione modulo
Corso per insegnare ad avere consapevolezza delle capacità cognitive e dei processi di apprendimento.	<p>Obiettivi formativi Obiettivi cognitivi Conoscere le basi della relazione corpo–emozione. Comprendere le dinamiche di stress scolastico. Acquisire tecniche di rilassamento e respirazione. Obiettivi relazionali Migliorare la comunicazione non verbale. Favorire la cooperazione e la fiducia nel gruppo. Imparare a riconoscere e rispettare i confini corporei altrui. Obiettivi personali Sviluppare consapevolezza corporea. Aumentare la percezione positiva del proprio corpo. Rafforzare l'autostima attraverso il movimento. Saper riconoscere e modulare l'ansia. Metodologie che si intendono utilizzare saranno: - didattica laboratoriale attraverso dinamiche di gruppo e cooperative learning; - momenti riflessivi con circle time; - attività di movimento libero (danza creativa, teatro d'improvvisazione); - attività di valutazione formativa ed autovalutazione conclusiva. Contenuti e attività Unità 1 – “Il corpo che percepisce” Durata: N 2 incontri Esercizi di riscaldamento sensoriale. Ascolto del respiro, postura consapevole. Mappatura delle tensioni corporee. Introduzione allo stress e all'ansia: riconoscerle nel corpo. Unità 2 – “Muovere le emozioni” Durata: N 2 incontri Giochi espressivi e movimento creativo. Esercizi di rappresentazione delle emozioni con il corpo. “La camminata delle emozioni”: gioia, rabbia, paura, tranquillità. Riflessione su come le emozioni influenzano presenza e autostima. Unità 3 – “Danzare la fiducia” Durata: 1 incontro Attività di coppia e di gruppo: conduzione, fiducia, affidamento. Esercizi di sintonizzazione corporea. Costruzione di brevi sequenze in gruppo. Condivisione: “come mi sento nel gruppo?”. Unità 4 – “Strumenti per calmare la mente” Durata: N 2 incontri Tecniche di respirazione per l'ansia (4-7-8, coerenza cardiaca). Body scan e rilassamento muscolare progressivo. Ginnastica dolce per la regolazione emotiva. “La mia cassetta degli attrezzi anti-ansia”. Unità 5 – “Io mi esprimo” Durata: N 1 incontro Creazione di una performance collettiva non valutativa. Uso dello spazio, ritmo, intensità del movimento. Esplorazione della propria identità corporea. Restituzione finale in forma di breve performance o laboratorio aperto. Valutazione Valutazione formativa basata sull'osservazione docente: Partecipazione e coinvolgimento. Capacità di collaborazione. Progressi nella gestione dell'ansia. Valutazione finale basata sulla partecipazione autovalutativa dello studente: Questionario sul benessere percepito. Condivisione verbale o scritta dell'esperienza. Eventuale presentazione del lavoro espressivo svolto. Risultati attesi Riduzione dell'ansia scolastica. Miglioramento dell'autostima e dell'immagine corporea. Aumento della coesione di classe e del clima relazionale. Maggiore fiducia nelle proprie capacità espressive. Migliore consapevolezza dei segnali corporei.</p>