

ISTITUTO COMPRENSIVO 1 BELLUNO

**Progetto del Piano dell'Offerta Formativa
a.s. 2018/2019**

SCUOLAINFANZIA MUSSOI.....

CLASSE/SEZIONI...A B C D

Titolo	Lo Yoga in valigia, piccoli strumenti per vivere in armonia.
Docente/i responsabile/i	ANGRISANI - VEDANA
Docenti coinvolti	Le docenti di tutte le sezioni
Classe/gruppi	27 bambini di 5 anni sezioni A B C D divisi in 2 gruppi
Descrizione	<p>Vi è uno strettissimo rapporto fra lo Yoga e la Pedagogia, perché lo Yoga è una scienza esistenziale. L'educazione che va al di là dell'alfabetizzazione, riguarda la formazione integrale della persona in tutte le sue dimensioni di vita: affettiva, motoria, cognitiva, estetica ed etica.</p> <p>Lo Yoga crea una base solida, uno spazio di accoglienza, che può trasformare le situazioni di disagio nella riscoperta delle risorse personali; un luogo dove fioriscono la concentrazione, il contatto, e la creatività.</p> <p>Vi è inoltre uno stretto rapporto fra lo Yoga Educativo e Life Skills, le 10 competenze di vita, queste agevolano verso un rapporto positivo con sé stessi, con gli altri e l'ambiente. Aiutano ad affrontare le difficoltà quotidiane, sviluppano: adattabilità, efficacia, autostima e promuovono un benessere globale.</p>
Competenze attese	<p>❖ Finalità: La pratica dello Y.E. agisce su 3 aspetti principali del bambino:</p> <p>1. CORPO</p> <p>→ Migliora lo sviluppo neuromuscolare</p> <p>→ Favorisce l'equilibrio</p> <p>→ Rende il corpo più flessibile</p> <p>→ Agevola lo sviluppo motorio su entrambi i lati del corpo</p> <p>→ Porta ad uno stato di rilassamento</p> <p>2. MENTE</p> <p>→ Calma</p> <p>→ Allevia tensione e stress</p>

	<ul style="list-style-type: none"> → Aumenta la concentrazione e l'attenzione → Stimola l'elaborazione uditiva → Espande fantasia e creatività <p>3. EMOZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> → Costruisce fiducia e autostima → Supporta l'intelligenza emotiva → Migliora la capacità di relazionarsi → Sviluppa autocontrollo → Supporta l'individualità e l'espressione di sé → Incoraggia alla responsabilità → Ispira rispetto per sé e per gli altri
Metodologia e modalità organizzative	<p><u>Dettaglio pratica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Cerchio di apertura: presentazione e apertura dell'attività con saluto → Gioco di scarico: riscaldamento muscolare, gioco e divertimento → Respiro: per calmare corpo e mente → Visualizzazione: esercizio di concentrazione → Posizioni Yoga: approccio ludico attraverso l'utilizzo di favole e storie in cui il bambino si sente protagonista → Gioco di contatto: massaggio o giochi che favoriscono la cura per sé e per l'altro → Cerchio di chiusura: condivisione finale e ringraziamento
Valutazione del progetto	Al termine del percorso si prevede un incontro aperto ai genitori, dove proporre la pratica come modalità di verifica, ma soprattutto come coinvolgimento della famiglia di questa pratica educativa
Spazi	Il salone della scuola
Tempi (periodo di attuazione, n° incontri, ore totali)	da gennaio a marzo 8 lezioni per un totale di 16 ore.
Eventuali esperti esterni	Istruttore di Yoga educativo