



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA  
**ISTITUTO COMPRENSIVO 2 "DAMIANI" DI MORBEGNO**  
Via Prati Grassi, 76 – 23017 MORBEGNO Tel. 0342/610837 – Fax 342/600315  
**PIANO OFFERTA FORMATIVA A.S. 2016/ 17**  
**SINTESI PROGETTO/ATTIVITA' <sup>1</sup>**

**Titolo : YOGA BIMBI**

**Descrizione sintetica del progetto:** Attraverso la disciplina dello Yoga si attiveranno una rete di opportunità che comprendono il gioco, la conoscenza dei meccanismi del corpo, il piacere dell'accettarsi e dell'accettare attraverso un processo educativo che privilegia i valori della responsabilità, della cooperazione, dell'accettazione delle diversità. Lo Yoga è una disciplina orientale slegata da qualsiasi credo religioso, che mira a portare all'unione di corpo, mente e spirito, in quanto prende in considerazione l'individuo in modo completo e nei suoi differenti aspetti. Esso consiste in una sequenza di posizioni dinamiche e statiche che fanno lavorare il corpo e tutti i sistemi ad esso connessi (sistema osseo, linfatico, muscolare, circolatorio) in modo dolce, aiutano a migliorare la respirazione ed allenano la concentrazione. Lo Yoga ha anche basi pedagogiche, in quanto il concetto di educazione al respiro e di ascolto del corpo è una forte risorsa educativa da spendere per assicurare la maturazione del singolo individuo nella sua sfera affettiva, sociale ed etica. Il progetto si svolgerà in uno spazio adeguato all'interno della scuola. I bambini saranno suddivisi in piccoli gruppi guidati dall'esperto e affiancati dall'insegnante .

**Responsabile del progetto**

Nome e Cognome INS. STEFANIA BOTTA'

**Destinatari**

X  Scuola Infanzia "Arcobaleno" : 42 Bambini- Gruppo 4 anni( 3 gruppi)

X  Scuola Infanzia "Stella Polare" : sezione A - sezione B (gruppi eterogenei 3-4-5 anni)

**Finalità e contesto:** (Indicare a quali bisogni dell'utenza e del territorio risponde il progetto)

Nella quotidianità sottoposta ad una continua serie di "bombardamenti" e "nuove necessità", lo Yoga è sicuramente un valido supporto per parlare d'amore, attenzione, consapevolezza, per penetrare mediante la pratica in una dimensione che renda consapevole il bambino di quanto meravigliosa è la scoperta del proprio mondo interiore. Inoltre i bambini sono molto ricettivi e con l'utilizzo del gioco si possono raggiungere buoni obiettivi di presa di coscienza di sé e dell'altro. Lo Yoga insegna ad amare il proprio corpo e soprattutto insegna a rispettarlo ed ascoltarlo. Tramite lo Yoga si interagisce con il respiro, elemento essenziale della nostra vita che viene spesso dimenticato. Le esperienze ludiche sono mirate al benessere psicofisico individuale e alla sintonia di gruppo. Praticando questa disciplina il bambino può imparare ad affrontare in modo armonioso le sue responsabilità, che ai nostri occhi possono apparire piccole, ma che lui può percepire grandi e importanti. Questa disciplina è utile anche per entrare in contatto con tutte le sfumature delle proprie emozioni, accoglierle e comprenderle; attenua la competitività in quanto insegna ad accettare la diversità e sottolinea che

ognuno è un piccolo universo meraviglioso che va scoperto ed apprezzato per le doti che ha. Non uniforme, ma sottolinea l'unicità delle abilità di ognuno e aiuta a prenderne coscienza.

**Obiettivi**(risultati attesi misurabili e/o le competenze da acquisire monitorabili):

- Acquisire maggior consapevolezza del proprio corpo nello spazio;
- Sperimentare e perfezionare singole posizioni statiche (potenziamento equilibrato del tono muscolare);
- Apprendere sequenze dinamiche sempre più complesse di posizioni;
- Perfezionare la coordinazione motoria;
- Affinare l'espressione corporea;
- Sperimentare l'ascolto e il controllo del respiro;
- Sviluppare capacità di autocontrollo e disciplina;
- Acquisire tecniche di concentrazione e rilassamento;
- Migliorare la capacità di relazionarsi e collaborare con il gruppo;
- Sperimentare l'ascolto e l'espressione delle proprie e altrui emozioni;
- Aprirsi all'altro, sviluppare nuove modalità comunicative e di ascolto.
- Acquisire nuovi strumenti per sviluppare una personalità integra nel rispetto dell'ambiente circostante

**Fasi operative**(indicare le fasi operative per l'attuazione del progetto)

ATTIVITA'/AZIONE 1: **Progettazione e organizzazione**

ATTIVITA'/AZIONE 2: **Attuazione progetto con i bambini. L'attività si svolge in una grande aula per la scuola di Morbegno e nel salone della scuola di Paniga. Le sedute hanno cadenza settimanale e sono svolte in piccoli gruppi.**

ATTIVITA'/AZIONE 3: **Valutazione e report finale**

**Durata** (Descrivere l'arco temporale nel quale il progetto si attua, illustrare le fasi operative individuando le attività da svolgere in un anno finanziario separatamente da quelle da svolgere in un altro)

Fase operativa	Settembre-dicembre 2016	Gennaio –maggio 2017
Attività/Azione 1	<b>Pianificazione del progetto e contatti con esperto</b>	
Attività/Azione 2	<b>Attuazione del percorso yoga (Paniga)</b>	<b>Attuazione del percorso yoga (Morbegno)</b>
Attività/Azione 3		<b>Verifica e valutazione del progetto</b>

**Metodologia**(lezioni frontali, conferenza...):

ATTIVITA'/AZIONE 1:

- lezione frontale lezione partecipata
- attività di laboratorio
- lavori di gruppo**
- lavoro in "coppie di aiuto"
- altro (specificare):

ATTIVITA'/AZIONE 2:

- lezione frontale lezione partecipata
- attività di laboratorio**

- lavori di gruppo
- lavoro in "coppie di aiuto"
- altro (specificare):

Le sedute si svolgono generalmente con un momento iniziale di rilassamento, con particolare attenzione al respiro, quindi seguono, sempre in forma ludica, esercizi individuali, in coppia e in gruppo, soprattutto imitativi (animali, elementi della natura, ...), giochi di fantasia interpretativi e giochi che coinvolgono i cinque sensi. Gli ultimi minuti saranno utilizzati per un ulteriore breve momento di rilassamento, con musica, al quale seguirà il "saluto yoga" ed un'eventuale verbalizzazione del vissuto.

**ATTIVITA'/AZIONE 3:**

- lezione frontale
- lezione partecipata
- attività di laboratorio
- lavori di gruppo**
- lavoro in "coppie di aiuto"
- altro** (specificare):briefing tra insegnanti ed esperto e compilazione report individuali per bambini e genitori

**Modalità di valutazione del progetto e della sua ricaduta**

Valutazione in itinere. Briefing tra insegnanti ed esperto. Test di gradimento su bambini e genitori .Report finale delle insegnanti e dell'esperto.

**Risorse**

*Indicare i profili di riferimento dei docenti, dei non docenti e dei collaboratori esterni che si prevede di utilizzare. Indicare i nominativi delle persone che ricopriranno ruoli rilevanti.*

**Docenti in servizio presso l'IC 2 Damiani**

Indicare il numero e il nominativo dei docenti se già individuati <b>N:</b>	Ore Aggiuntive (FIS)	Ore In orario (o che verranno recuperate con presenze o flessibilità oraria)
Insegnanti gruppo 4 anni	no	si
Insegnante referente Progetto :Stefania Bottà	1	

**Esperti**

Indicare la qualifica richiesta	Indicare la funzione o attività svolta	Ore previste con compenso	Ore previste a titolo gratuito
<b>Istruttore qualificato di yoga per bambini</b>	<b>Attività di Yoga per Morbegno</b>	18	
<b>Istruttore qualificato di yoga per bambini</b>	<b>Attività di Yoga per <u>Paniga</u></b>	9	

**Enti o Aziende**(indicare gli enti o le aziende coinvolte nel progetto)

--

<b>Beni e servizi</b> Indicare le risorse logistiche ed organizzative che si prevede di utilizzare per la realizzazione. Separare gli acquisti da effettuare per anno finanziario	
Beni e servizi da acquistare	Indicare il costo previsto
<b>Nessun bene da acquistare</b>	

23 settembre 2016

Firma Responsabile del Progetto

*Stefania Bottà*