

Istituto Comprensivo Statale "Giuseppe Dezza"
Via Cadorna, 23 – 20077 Melegnano (MI)
Tel. 02 9834091 Fax 02 98231916 e-mail: mic89ood@istruzione.it
[Posta certificata:pec@pec.istitutodezza.it](mailto:Posta.certificata:pec@pec.istitutodezza.it)

SCHEDA DI PROGETTO
A.S. 2022/2023
(Scuola dell'Infanzia Cesaris)

TITOLO DEL PROGETTO/INIZIATIVA

"YOGA BAMBINI"

- Corso di avvicinamento allo yoga nella scuola dell'infanzia

A) PERIODO DI REALIZZAZIONE

Da gennaio a maggio 2023

B) DESCRIZIONE DEL PROGETTO/INIZIATIVA

> Breve sintesi del bisogno cui l'intervento intende trovare risposta

Il progetto "Yoga Bambini" supporta lo sviluppo dei bambini, attraverso attività ludico/creative, nel rispetto delle possibilità e delle potenzialità fisiche, psicologiche ed emotive, specifiche di ciascun bambino.

Lo sviluppo della personalità del bambino avviene attraverso le seguenti macro aree:

- Cognitiva (curiosità, creatività, concentrazione); motivazione (affrontare le attività e la vita quotidiana);
- Psico emotiva-affettiva: riconoscimento delle emozioni e all'accoglienza delle stesse in completa assenza di giudizio, migliorando l'autostima, la libertà di espressione e la capacità di ascolto e di rispetto verso se stessi e i compagni;
- Sociale: rispetto degli altri e dell'ambiente che ci circonda, alla collaborazione, al dialogo, all'integrazione del gruppo/classe e di differenti culture, all'empatia, all'individuazione di principi morali universali (natura, ambiente, rispetto, accoglienza, senso di appartenenza);
- Fisico-corporeo: consapevolezza del proprio corpo e del proprio respiro, movimento, gestualità e postura, respirazione, azione nello spazio, resistenza, equilibrio e ritmo.

Lo yoga viene inserito in una dimensione prettamente ludica.

Obiettivi del progetto

- Acquisire maggior consapevolezza del proprio corpo nello spazio
- Migliorare la capacità di relazionarsi e collaborare con il gruppo
- Sperimentare e perfezionare singole posizioni statiche
- Perfezionare la coordinazione motoria
- Sperimentare l'ascolto e la consapevolezza del respiro
- Sviluppare capacità di controllo e disciplina
- Acquisire tecniche di concentrazione e rilassamento

> Destinatari

Bambini di 3-4 e 5 anni di tutte le sezioni.

Modalità di realizzazione, con indicazione degli strumenti e delle metodologie adottate "YOGA BAMBINI"

-Prima fase: riscaldamento attraverso giochi di gruppo e di animazione.

-Seconda fase: esercizi propedeutici e asana, propri dello yoga per bambini;

terza fase:

rilassamento/visualizzazione/meditazione/storie morali (principi universali, come la natura, gli animali, l'ecologia etc.).

- **Fasi di attuazione** (n. 10 incontri per classe e modalità di intervento, per un totale di 64 ore su 6 classi) Da definirsi con l'esperta che terrà il progetto.
- **Risultati misurabili che si intendono perseguire**

Avvicinamento all'ascolto di sé e alla riflessione (consapevolezza del sé corporeo, controllo del proprio corpo, confronto e condivisione).

C) EVENTUALE PARTECIPAZIONE DI ALTRI ENTI/ASSOCIAZIONI/ESPERTI

- **Denominazione dell'Ente/Associazione/Esperto, tipo di partecipazione e risorse messe a disposizione** da docenti del plesso.

D) VERIFICA E VALIDAZIONE

- **Momento di riesame** (Indicare in quale sede viene effettuato il riesame - Scuola Infanzia Cesaris) Osservazione in itinere
- **Validazione finale** (indicare come viene effettuata, a fine progetto in base alla risposta dei bambini e dei risultati ottenuti)
- **Allegato** (scheda verifica progetto – mod. 11b – da allegare al termine del progetto) **MOD. 11b**

E) PIANO FINANZIARIO

E.1 costi preventivati (dettagliare costo orario in caso di intervento dell'esperto, specificando se costo lordo o netto)

Costo netto 35 euro l'ora

- **Costo orario totale dell'intervento dell'esperto**

Da definirsi in base al numero delle ore che verranno preventivate (64 ore x 35 euro = 2430,00 euro – 10 incontri per ogni classe – classi coinvolte 6 + 4 ORE PER SAGGIO FINALE).

- **Costo dei materiali** (specificare tipologia e costi)

Il costo dei materiali è già compreso nel preventivo totale.

- **Costo totale del progetto: euro 2.430,00**

Data 13/06/2022

Firma del responsabile del progetto
Silvia Murgò