

**Istituto Comprensivo Statale**  
**" Giuseppe Dezza "**  
**Via Cadorna , 23 – 20077 Melegnano (MI)Tel. 02 9834091 Fax 02 98231916**  
**e-mail: [miic8900d@istruzione.it](mailto:miic8900d@istruzione.it)**  
**[Posta certificata:pec@pec.istitutodezza.it](mailto:Posta%20certificata:pec@pec.istitutodezza.it)**

## **SCHEMA DI PROGETTO**

A.S. 2023/2024

(Scuola dell'Infanzia Cesaris)

### **TITOLO DEL PROGETTO/INIZIATIVA**

"YOGA BAMBINI"

- Corso di avvicinamento allo yoga nella scuola dell'infanzia

#### **A) PERIODO DI REALIZZAZIONE**

Da marzo a maggio

#### **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 60 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 = 2240 euro – 10 incontri per ogni classe – classi coinvolte 6).

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

Il costo dei materiali è già compreso nel preventivo totale.

○ **Costo totale del progetto: euro 2240**

Data 20/06/2023

Firma del responsabile del progetto

Silvia Murgo