



Istituto Comprensivo Statale "Giuseppe Dezza"

Via Cadorna, 23 – 20077 Melegnano (MI)

☎Tel. 02 9834091 – ☎Fax 02 98231916

Codice meccanografico MIIC89800D – Codice fiscale 97272320157

www.istitutodezza.edu.it

SCHEDA DI PROGETTO

anno scolastico 2025/ 2026

A) TITOLO DEL PROGETTO/INIZIATIVA

PROGETTO "GIOCA YOGA"

B) PERIODO DI REALIZZAZIONE

Secondo quadrimestre

C) DESCRIZIONE DEL PROGETTO/INIZIATIVA

Breve sintesi del bisogno cui l'intervento intende trovare risposta

Il progetto "Gioca Yoga" ha la finalità di supportare lo sviluppo armonico dei bambini, attraverso attività ludico/creative/rilassanti, nel rispetto delle possibilità e delle potenzialità fisiche, psicologiche ed emotive, specifiche di ciascun bambino.

Obiettivi del progetto

Il progetto intende supportare lo sviluppo della personalità del bambino relativamente alle seguenti macro aree:

- cognitiva, in particolare relativamente alla curiosità, alla creatività, alla concentrazione, alla motivazione nell'affrontare le attività e la vita quotidiana
- psico emotiva-affettiva, relativamente al riconoscimento delle emozioni e all'accoglienza delle stesse in completa assenza di giudizio, favorendo e migliorando l'autostima e la libertà di espressione e la capacità di ascolto e di rispetto verso se stessi e i compagni
- sociale, relativamente al 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.

Destinatari

Tutti i bambini di seconda

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

Fasi di attuazione (n. incontri per classe e modalità di intervento)

Sulla base di questi riferimenti metodologici il progetto prevede una lezione con una specifica struttura.

- prima fase: riscaldamento attraverso giochi di gruppo e di animazione, così da permettere ai bambini di esprimere tutta la loro energia, canalizzandola poi attraverso attività fisiche di sintonia, fiducia, ritmo, equilibrio, respirazione;
- 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.); ci potranno essere delle attività manuali creative in cui i bambini sono impegnati nella realizzazione, ad esempio, di mandala che stimolano la fantasia, il rilassamento, la fiducia in se stessi.

Si propongono 10 lezioni per classe.

Le lezioni avranno la durata di 60 minuti e verranno gestite in base alle esigenze del plesso.

Risultati misurabili che si intendono perseguire

Per i bambini il gioco è l'azione più seria del mondo; mentre giocano, infatti, imparano a scoprirlo esprimendo se stessi, le proprie capacità e potenzialità. Lo Yoga proposto è quindi diverso da quello rivolto agli adulti: le asana (posture) sono specifiche per i bambini e per tanto non si tratta di uno yoga per adulti adattato alle circostanze ma di specifiche posizioni pensate per i bambini.

D) EVENTUALE PARTECIPAZIONE DI ALTRI ENTI/ASSOCIAZIONI/ESPERTI

Denominazione dell'Ente/Associazione/Esperto

Tipo di partecipazione e risorse messe a disposizione

E) VERIFICA E VALIDAZIONE

Momento di riesame (indicare in quale sede viene effettuato il riesame)

Durante la programmazione settimanale le insegnanti attueranno un momento di verifica del percorso.

Validazione finale (indicare come viene effettuata)

La conclusione del corso non sarà sottoposta a giudizio, non vi sarà un risultato giusto o sbagliato, l'attenzione sarà sull'ascolto interiore, attivando così un meccanismo di autovalutazione dei propri limiti e delle proprie possibilità, scavalcando la competitività.

Allegato (scheda verifica progetto – mod. 11b- da allegare al termine del progetto)

MOD. 11b

F) PIANO FINANZIARIO

Costi preventivati (dettagliare costo orario in caso di intervento dell'esperto, specificando se costo lordo o netto)

Costo orario totale dell'intervento dell'esperto

Il costo orario preventivato è di € 38 lorde/ora.

Costo dei materiali (specificare tipologia e costi)

Si mette in preventivo l'acquisto di materiale utile allo svolgimento dell'attività (tappetini per yoga)

Costo totale del progetto

Circa 2000 euro

Data 24/06/25

Firma del responsabile progetto
Mara Agnelli