



MIUR

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI VOLPAGO DEL MONTELLO
 31040 Volpago Del Montello – Via F.M. Preti, 1 ☎ 0423 620203
 ☎ 0423 620178 - E-Mail: tvic81400n@istruzione.it - Sito: www.icvolpago.gov.it
 Codice Fiscale e Partita Iva: 83005190265

ECDL
Test Center

SCHEDA PROGETTO A.S. 2017/2018

TITOLO DEL PROGETTO DIDATTICO

GIOCANDO CON LO YOGA

Docente referente del progetto

SIMONETTO RENATO

Destinatari delle attività proposte

Il progetto coinvolge in verticale gli alunni della:
 scuola infanzia sezione B
 secondaria di primo grado classe 1 e 2 D

Informazioni relative agli alunni e ai docenti (indicare il numero totale per ciascuna categoria)

	N. totale
Alunni coinvolti nel progetto (specificare se si tratta di classi intere o di gruppi di alunni)	
<input checked="" type="checkbox"/> classi intere (indicare quali): sezione B infanzia con 26 bambini e scuola secondaria di 1 grado con 1 D con 21 alunni e 2 D con 22 alunni	69
<input type="checkbox"/> gruppi di alunni (indicare numero dei gruppi): _____	

Docenti coinvolti nel progetto	2
Classi coinvolte nel progetto	3
Personale non docente coinvolto	

Tipo di progetto

<p><input checked="" type="checkbox"/> d'Istituto</p> <p><input type="checkbox"/> di singolo ordine di scuola</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> il progetto si presta ad un potenziale sviluppo in continuità verticale</p>	<p>Il progetto si sviluppa in una Rete con altri soggetti del territorio e non *:</p> <p><input type="checkbox"/> altre scuole:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> enti:</p> <p><input type="checkbox"/> associazioni:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> privati:</p> <p><input type="checkbox"/> famiglie:</p>
--	--

* indicare gli eventuali attori coinvolti nel progetto

Motivazioni per le quali si vede l'opportunità del progetto e relativo ambito di intervento

In questa parte introduttiva, precisare se il progetto possiede caratteristiche di innovazione, riproducibilità, ricaduta positiva sulla didattica, possibilità di essere trasformato in "buona pratica"; indicare, inoltre, se esso prevede un utilizzo importante delle tecnologie, una diversa organizzazione dell'attività didattica e un ruolo differente degli allievi o se fa ricorso a particolari modelli disciplinari.

Perché proporre un percorso sperimentale di yoga educativo nell'istituto coinvolgendo la verticalità della didattica?

Perché sempre più si parla e si cerca di sviluppare le "life skills" che secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) sono "Le competenze individuali, sono abilità che consentono di trattare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana, sono dunque abilità di vita fondamentali in ogni processo di adattamento umano." Vengono identificati in 10 competenze trasversali che ben sappiamo: Problem Solving; Pensiero Creativo; Decision Making; Pensiero Critico; Comunicazione Efficace; Capacità di Relazioni Interpersonali; Empatia; Autoconsapevolezza; Gestione delle Emozioni; Gestione dello Stress. Queste competenze non si imparano o apprendono in una specifica fascia d'età, ma richiede un continuo e progressivo allenamento nel tempo che va dall'età infantile all'adulto.

La pratica dello yoga educativo permette di sviluppare bene queste competenze in quanto va ad incidere su tre aspetti principali del bambino:

IL CORPO

Migliora lo **sviluppo** neuromuscolare

Promuove lo sviluppo del sistema vestibolare e l'**equilibrio**

Incoraggia i movimenti **linea mediana** di attraversamento;
sviluppo motorio su entrambi i lati del corpo

Sviluppa un corpo **forte e flessibile**

Aumenta la **consapevolezza** e la **coordinazione** del corpo

Migliora la **postura**

Rilassa il corpo, promuovendo un migliore sonno

LA MENTE

Calma e cancella la mente, portandoci nel momento presente

• Allevia **tensione e stress**

- Aumenta la **concentrazione**, l'**attenzione** e la capacità di attenzione
- Promuove il **pensiero e la memoria**
- Stimola l'elaborazione **uditiva e la reattività**
- Espande **fantasia e creatività**
- Migliora la capacità di essere **più consapevoli** di pensieri, parole e azioni

LE EMOZIONI

Costruisce la **fiducia e autostima**

- Supporta lo sviluppo e l'**intelligenza emotiva**
- Migliora le capacità di **relazione**
- Sviluppa la **disciplina e l'autocontrollo**
- Supporta l'**individualità e l'espressione di sé**
- Incoraggia la consapevolezza e la **responsabilità** sociale e ambientale
- Ispira il **rispetto** per se stessi e gli altri.

Lo yoga educativo è un buono strumento per far maturare tutti questi aspetti del bambino in-formazione a scuola. È un pratica che si può verificare e riproporre negli anni, riuscendo a farla nei tre diversi livelli di scuola avremmo un confronto più arricchente in base alle diverse età.

Considero importante tenere in forma sperimentale, per il primo anno questo progetto, per valutarne con più efficacia ed efficienza il suo impatto nell'istituto e nel tessuto culturale della zona di Volpago.

“Vi è uno strettissimo rapporto fra Yoga e Pedagogia, perché lo Yoga è una scienza dell'educazione, una scienza esistenziale”. Prof. Franco Frabboni – Univ. Bologna

Il progetto si inserisce in una delle tre macroaree del PTOF dell'Istituto Comprensivo ed in particolare:*

LA NOSTRA ATTENZIONE ALL'APPRENDIMENTO		LA MUSICA E LO SPORT PER TUTTI		LA NOSTRA ATTENZIONE ALLA DIMENSIONE EDUCATIVA	
Lettura		Musica nella Scuola dell'Infanzia		Viaggi di istruzione	
Individuazione di possibili casi di dislessia		Musica nella Scuola Primaria		Progetto sicurezza	
Alfabetizzazione		Musica nella Scuola Secondaria di Primo Grado		Progetti nell'ambito storico-linguistico-geografico-artistico	
Alunni con Bisogni Educativi Speciali		Attività corale		Cittadini consapevoli	X
Recupero/Potenziamento		Attività sportive		Solidarietà	
Giochi matematici e di informatica				Educazione alla crescita	X

Pensiero computazionale (ECDL)				Costruire relazioni	X
Citizen science				Contrasto al bullismo e al cyber-bullismo	
Orto didattico				Educazione alla legalità	
KET				Educazione stradale	
CLIL				Educazione ambientale	
City Camps				Educazione alla salute	X
Introduzione al Tedesco e al Latino					

* barrare la voce che interessa

Sviluppo del progetto:			
In ambito curricolare	X		Extracurricolare

L'elaborazione del progetto è stata curata da:
dirigente scolastico singolo docente X più docenti collegio docenti consiglio di classe X genitori altri (specificare)

Obiettivi del progetto *:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo, imparando una postura corretta ed armoniosa: attraverso lo yoga educativo migliora equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità e resistenza e, si apportano benefici agli apparati muscolo-scheletrico, cardiovascolare, respiratorio e sistema endocrino, sistema immunitario, e al sistema nervoso centrale e periferico. ▪ Scoprire la forza del respiro e le tecniche respiratorie che possono aiutare a bilanciare la loro iperattività e ad aiutarli a canalizzare le loro energie verso l'attenzione e la concentrazione: gli incontri di yoga educativo sono occasioni per fermarsi, respirare e ritrovare quella calma e serenità necessarie per apprendere e per cogliere l'importanza della scuola come ambiente educativo, dove imparare ad utilizzare strumenti che permetteranno di leggere e rielaborare in modo critico e libero le informazioni ("se sono concentrato capisco di più")

- **Diminuire le tensioni** attraverso esercizi di respirazione, visualizzazione, rilassamento in forma semplice e ludica: i bambini sono guidati all'ascolto interiore e al riconoscimento di alcune emozioni/sensazioni e delle loro principali manifestazioni. Si proporranno semplici tecniche di rilassamento e di gestione della paura e della rabbia da utilizzare in ambito scolastico ed extra-scolastico.
- **Rafforzare il senso di appartenenza al gruppo** nel rispetto di ogni singolo membro e del lavoro collettivo che si sta svolgendo, creando collaborazione e sostegno: attraverso esercizi e tecniche, i bambini sperimentano l'accettazione dell'altro nella sua individualità; "l'altro come diverso da me", ma indispensabile, per realizzare un progetto comune.

* Gli obiettivi del progetto devono essere indicati in forma analitica e devono essere verificabili

Strategie e strumenti d'intervento: (è possibile barrare più voci)	
	Lezione frontale (docenti e/o esperti esterni)
x	Didattica laboratoriale
x	Proposta di compiti autentici e di realtà
	Interventi individualizzati e personalizzati
x	Lavoro in coppia o in piccoli gruppi
	Cooperative learning
	Utilizzo delle tecnologie digitali
	Modalità Flipped classroom
	Altro (specificare)

Modalità di coinvolgimento degli altri attori coinvolti nel progetto (indicare i rispettivi ruoli degli altri partecipanti alle attività)	

Modalità di coinvolgimento delle famiglie	
	Nell'elaborazione del progetto
	Nella realizzazione di parte dell'attività
x	Nella valutazione degli esiti del progetto
X	Destinatari della produzione finale dell'attività

Risultati attesi a conclusione delle attività

Prevedendo un percorso di 8 incontri (per incontro si intende una lezione di 1 ora) per ciclo di età, 8 mattine alla scuola secondaria di primo grado, e 8 mattine alla scuola infanzia. Si prevede che il gruppo classe coinvolti nel progetto aumentino la capacità relazionale tra pari, la capacità di verbalizzare alcune emozioni o sensazioni vissute nel percorso e che possono essere utili anche in altri momenti. I risultati più attesi sono i ritorni da parte loro di come hanno vissuto l'esperienza, ascoltando e valorizzandone tutti gli aspetti. In un gruppo classe con dinamiche particolari al proprio interno ci aspettiamo che le figure che

solitamente non emergono facilmente nel gruppo, abbiano un'opportunità in più per esprimersi, trovare un linguaggio nuovo più vicino a loro che gli permetta di esprimersi ed essere valorizzato all'interno del gruppo. Alla fine del percorso prevedendo l'incontro con i genitori, ci aspettiamo che i bambini si sentano sicuri di se nel mostrare e coinvolgere i propri genitori nella pratica dello yoga educativo.

Modalità di verifica dei risultati (barrare la voce o le voci che interessano)

Schede di verifica	
Test/Esame conclusivo	
Griglie di osservazione	x
Diario di bordo	
Questionari	
Auto-valutazione	X
Narrazione	X
Restituzione e/o osservazioni da parte dell'esperto esterno	x
Questionari di gradimento dell'attività	x
Altro (specificare)	

Il progetto mira allo sviluppo delle competenze nell'ambito di *:			
Comunicazione nella madrelingua		Imparare ad imparare	
Comunicazione nelle lingue straniere		Competenze sociali e civiche	x
Competenza matematica e competenze di base in Scienza e Tecnologia		Spirito di iniziativa e imprenditorialità	
Competenza digitale		Consapevolezza ed espressione culturale	x

* riferimento alle competenze chiave europee

Produzione finale prevista

(es. pubblicazione cartacea, saggio, cd, seminario, pubblicazione su sito web, e-book, lapbook, ...)

- X** rendicontazione delle attività (vedi Registro)
- X** documentazione fotografica e presentazione (vedi Linee Guida)
- X** elaborazione questionari di gradimento
- _____
- _____
- _____
- _____

ATTIVITÀ

Descrizione delle attività: *
<p>Saranno previsti tre percorsi in base all'età ed in ogni percorso di circa 8 incontri ciascuno, dove verranno proposte diverse fasi del lavoro di yoga educativo vengono svolte sia singolarmente che in coppia, in modo tale da: sviluppare autocontrollo, sensibilità, fiducia in sé e nell'altro; rafforzare il legame, l'accettazione e lo spirito del lavoro di gruppo.</p> <p>Dettaglio pratiche:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Fase dinamica</u> di riscaldamento muscolare/attivazione con giochi/motricità 2. <u>Rilassamento e respiro</u> per calmare la mente e il corpo, prendendo consapevolezza di sé 3. <u>Visualizzazione</u> e esercizi di concentrazione 4. <u>Fasi di posizioni yoga</u> (Asana) raccontate ed attuate attraverso storie in cui i bambini diventano protagonisti sia nell' eseguire che nell'inventare storie 5. <u>Giochi di contatto</u> e collaborazione 6. <u>Chiusura e condivisione</u> <p>In ogni incontro si prevede di sviluppare queste fasi con tecniche diversificate in base all'età. Al termine di ogni percorso si prevede un incontro aperto ai genitori dove proporre la pratica come modalità di verifica del percorso e coinvolgimento della famiglia in una pratica educativa. Al termine dei tre percorsi si prevede un momento di valutazione assieme alle insegnanti delle classi coinvolte.</p> <p>Gli incontri sono suddivisi in: infanzia : mercoledì mattina dalle ore 10,30 alle 11,30 gruppo sezione B secondaria di primo grado: martedì mattina dalle 10 alle 12 con due classi</p> <p>* specificare in maniera analitica le attività previste</p>

Durata del progetto formativo

Data (anche presumibile) di inizio	Data (anche presumibile) di conclusione	N° di ore previste
Gennaio 2018	Maggio 2018	27 ore

Diagramma di Gantt per la scansione temporale delle attività

Attività *	Tempi di svolgimento**									
	Sett	Ott.	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu
Definizione delle classi e gli orari					X					
Avvio dei percorsi per la primaria e secondaria						X	X	X		
Avvio del percorso per l'infanzia					X	X	X	X		

Incontro con i genitori								X		
Verifica con le insegnanti delle classi coinvolte									X	
* suddividere la tempistica per le diverse attività previste										
** indicare anche in caso di tempistica non ancora certa										

Risorse richieste alla Scuola

Figure	Nominativi	Compiti svolti	N. ore eccedenti di insegnamento***	N. ore eccedenti funzionali***	N. ore curricolari***
Docenti interni	Simonetto Renato	Attività di progettazione e di attuazione del progetto.			9 ore
Personale ATA					
Altre figure					

*** compilare solo la/le colonna/e che interessa la realizzazione del progetto

Descrizione richiesta di esperti esterni

ATTIVITÀ DI PERSONALE ESTERNO ALLA SCUOLA

COGNOME E NOME	Laura Reginato Istruttori qualificati in yoga educativo ASD "YOGA LA FORZA DELLA VITA"		
ATTIVITÀ CHE SVOLGERANNO	Yoga educativo		
N. ORE	18		
COSTO PREVENTIVATO	€ 3,00 euro	ad ora per ogni alunno	

Il calcolo viene conteggiato solo per le classi della secondaria cioè 18 ore in quanto il percorso dell'infanzia rientra negli orari curricolare dell'insegnante.			

Descrizione richiesta di acquisto materiali

Tipologia di materiale	Quantità	Importo presunto *

* non compilare se non si conosce l'importo presunto

Volpago, _____12/12/2017_____

Il Docente referente del progetto

_____ ***Renato Simonetto*** _____

VISTO

Il Direttore Servizi Generali Amministrativi

Data _____

APPROVATO

Il Dirigente Scolastico

Dott.ssa Maria Antonietta Bressan