

SCHEDA DI VERIFICA DEL PROGETTO

NOME DEL PROGETTO: YOGA

PLESSO: Scuola Primaria G.B. MELZI

CLASSI COINVOLTE: 5^A e 5^B

ALUNNI DESTINATARI DEL PROGETTO

Tutti i bambini e le bambine delle classi quinte

DURATA PREVISTA 4 incontri per classe di 30 minuti nel mese di Marzo.

DURATA EFFETTIVA 4 incontri per classe di 30 minuti nel mese di Marzo.

ENTI O ASSOCIAZIONI ESTERNE INTERVENUTE / ESPERTI ESTERNI

Elisa Novaglio (associazione Cultura-Natura), intervento gratuito

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Migliorare la postura
- Sviluppare la coordinazione, l'equilibrio
- Migliorare la lateralizzazione
- Aumentare l'autopercezione e la consapevolezza corporea
- Promuovere il senso di appartenenza ad un gruppo
- Respirare correttamente
- Utilizzare le tecniche di respirazione per concentrarsi e rilassarsi

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ SVOLTA E METODOLOGIA ADOTTATA

La lezione si è articolata seguendo uno schema:

1. Il cerchio: momento di condivisione iniziale
2. Il gioco (di contatto, di fiducia, ritmo, riscaldamento)
3. La pratica delle Asana con l'aiuto delle storie
4. Il rilassamento e la respirazione
5. Il disegno per rielaborare l'esperienza vissuta (utilizzo dei mandala)

Momento di condivisione: giochi di restituzione delle emozioni vissute
ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO :

- Lavoro individualizzato
- Lavoro in piccolo gruppo (gruppi omogenei per livello di comp. Linguistica/ per età)
- Lavoro in piccolo gruppo (gruppi eterogenei)
- Lavoro nella classe
- ALTRO (specificare).....

STRUMENTI UTILIZZATI

Aula di lettura, tappetini, stereo, fogli e matite, oggetti vari.

ASPETTI QUALIFICANTI

La pratica dello yoga ha lo scopo di potenziare vari aspetti della persona, quali l'autostima, la conoscenza del sé, la concentrazione e la respirazione.

ASPETTI PROBLEMATICI

Nessuno

RISULTATI RAGGIUNTI

Gli obiettivi prefissati dal Progetto sono stati perseguiti.

VALUTAZIONE DELL'INTERVENTO

Molto buono.

LIVELLO DI COINVOLGIMENTO DEGLI ALUNNI

Le lezioni hanno preso forma, sfruttando e assecondando gli interessi del gruppo classe, mantenendo sempre fermo il percorso con i suoi obiettivi.

I bambini hanno risposto in modo molto positivo e partecipato con serietà, esprimendo riflessioni personali ricche di contenuto.

RICADUTA SUL QUOTIDIANO SCOLASTICO (specificare come)

Maggior consapevolezza del proprio corpo per potersi autocontrollare.

EVENTUALE MATERIALE PRODOTTO

Relazione finale da parte dell'esperto.

PROPOSTE DI MODIFICA/ MIGLIORAMENTO DEL PROGETTO

Nessuna

DATA

FIRMA