

## 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