

### PROGETTO

## “Yoga a scuola”



1. Titolo del progetto per cui si richiede il contributo della Fondazione

## “Yoga a scuola”

2. Nome del responsabile del progetto e incaricato di tenere i contatti

TITOLO	NOME	COGNOME	CARICA
Prof.ssa	CATERINA	GRILLO	Docente Scuola Secondaria 1° grado

3. Premessa

Il tempo storico che stiamo attraversando (interruzione improvvisa dell'attività scolastica per l'emergenza sanitaria) sta chiedendo alla scuola un'attenzione particolare nella cura e promozione di

competenze negli studenti non solo legate a quelle disciplinari ma, e forse soprattutto, alle competenze personali, sociali e metodologiche (Raccomandazioni europee 2018)

L'Istituto Comprensivo di Buja, attraverso l'inserimento della pratica dello Yoga vuole realizzare percorsi e promuovere iniziative che possano diffondere la cultura della salute e del benessere psicofisico e contribuiscano a migliorare la qualità di vita di tutti i soggetti operanti al suo interno. L'attività di Yoga sarà un grande supporto nell'aiutare, promuovere e sostenere il processo di apprendimento dei nostri alunni guidandoli nel percorso di consapevolezza dei bisogni specifici di ogni età, dall'infanzia all'adolescenza, promuovendo gradualmente il wellbeing, benessere psicofisico dell'individuo, che inciderà sul clima dell'intera classe e scuola sviluppando comportamenti ispirati ad uno stile di vita sano.

Il difficile momento di emergenza sanitaria che stiamo vivendo ha acuito il bisogno degli alunni di "ricostruire" serene relazioni, presenza in equilibrio e rispetto degli altri da "ri-imparare" nel momento in cui rientreremo in aula. Il Progetto vuole portare, dunque, un concreto supporto alle **soft skills**, **competenze fondamentali** e strategiche per gli studenti in un profilo di scuola che, considerato i tempi di emergenza, procedendo in modalità blended (didattica in presenza e a distanza) richiederà agli alunni resilienza, concentrazione e motivazioni per il successo nel percorso formativo.

Attraverso la pratica dello Yoga è possibile, inoltre, una valida integrazione interdisciplinare per approfondimenti legati a tale disciplina mirati alla conoscenza della storia, luogo, musica e arte, favorendo la personale riflessione sui benefici che ne conseguono.

Attraverso il contatto, il movimento, la respirazione e l'ascolto di tutte le emozioni ad essi collegate, i nostri studenti faranno esperienza del proprio essere un meraviglioso insieme di corpo-mente-emozioni indispensabile terreno su cui fondare le radici di un individuo in formazione.

#### 4. Finalità

- risponde in modo preciso ed originale alle odierne esigenze della formazione scolastica trasversale, sia a livello personale che relazionale migliorando la relazione tra bambini e aumentando i momenti di rilassamento e benessere
- sperimentare una nuova modalità di intervento che sostiene e prepara all'auto-educazione
- aiutare i bambini e gli studenti ad affrontare al meglio le difficoltà che ogni giorno si presentano

#### 5. Obiettivi del Percorso di Attività motoria

Il percorso persegue gli obiettivi sotto indicati:

- diminuire stress e tensioni, aggressività e conflitto
- aprire la strada all'empatia
- stimolare il lavoro personale sul lato emotivo
- migliorare le relazioni alunno-alunno / allievo-docente
- potenziare concentrazione aumentando i tempi di attenzione
- favorire un clima di rispetto e solidarietà, incrementando l'autostima ed allo stesso tempo alimentando il senso di rispetto per l'altro
- scoprire spazi interiori
- supportare l'importante compito dei docenti
- promuovere resilienza e capacità di resistere alle varie situazioni
- promuovere le competenze emotive come strumento per prevenire e affrontare la fatica di crescere
- individuare modalità per la risoluzione dei conflitti

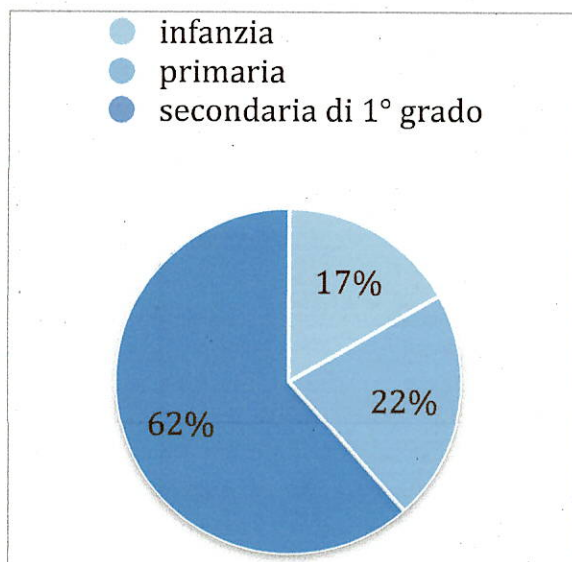
#### 6. Elementi innovativi

L'elemento innovativo del Progetto si riscontra nella risposta che l'Istituto Comprensivo di Buja vuole dare ai bisogni dei nostri alunni anche legati all'emergenza sanitaria Coronavirus. La situazione che stiamo vivendo ha stravolto quotidianità, relazioni e modalità di apprendimento dei nostri studenti e crediamo che la pratica dello Yoga possa essere un evidente aiuto nel potenziare le soft skills, determinanti per affrontare con serenità la complessità del presente. Siamo convinti che quanto accade fuori dalla mente di ogni singolo alunno ha un forte effetto nel suo processo cognitivo-relazionale ed un ambiente in armonia ed in equilibrio aiuta il benessere psico fisico di ciascuno facendone un individuo felice.

## 7. Tipologia e numero dei destinatari

Il progetto prevede la partecipazione dell'Istituto Comprensivo di Buja, in tutti i suoi segmenti scolastici dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di 1° grado. Nello specifico:

- Scuola dell'infanzia di Buja: n. 52 bambini dai 3 ai 6 anni con presenza di alunni DVA
- Scuola primaria di Treppo Grande: n. 67 bambini dai 6 ai 10 anni con presenza di alunni DVA
- Scuola secondaria di 1° grado E. Ursella di Buja: n. 191 studenti da 11 ai 14 con presenza di alunni DVA



## 8. Soggetti coinvolti e loro ruolo

Il progetto prevede l'intervento di soggetti diversi che operano in stretta sinergia e danno concretezza allo sviluppo verticale del percorso progettuale:

- docenti della scuola dell'infanzia e primaria
- docenti della scuola secondaria di 1° grado:
  - i docenti di lettere e religione opereranno nell'area degli approfondimenti legati alla conoscenza storica, geografica e religiosa della cultura dello Yoga evidenziandone gli aspetti comuni e le diversità tra il pensiero occidentale e orientale con particolare riferimento all'India.
  - i docenti di musica attraverso gli esercizi con il suono e di respirazione potenzieranno le capacità vocali e di ascolto; approfondiranno l'utilizzo del suono nelle discipline orientali finalizzato al raggiungimento di un'integrazione armoniosa tra corpo, mente e spirito.
  - i docenti di scienze motorie approfondiranno le attività legate all'equilibrio, l'agilità e la coordinazione motoria.
  - i docenti di arte approfondiranno l'arte dei Mandala e la sua storia.
- intervento dell'associazione sportiva del territorio
- coinvolgimento delle Amministrazioni Comunali di Buja e Treppo Grande nelle figure dei rispettivi Assessorati allo Sport

## 9. Strategie di intervento, strutture e strumenti impiegati

Il Progetto si articola su più segmenti scolastici per ciascuno dei quali è previsto l'approfondimento di un aspetto dello Yoga con relativo approfondimento di specifici obiettivi

### A) "Gioco con lo Yoga" - scuola infanzia

Obiettivi specifici:

- il gioco come riconoscimento del proprio valore
- sviluppo e mantenimento della naturale flessibilità corporea tipica della giovane età; rafforzamento della muscolatura

- sviluppo della creatività
- la scoperta del lavoro di gruppo
- condivisione e rispetto delle regole
- introduzione di facili Ansana (posizioni dello Yoga)
- introduzione alla respirazione yogica

## **B) "Scopro lo Yoga" - scuola primaria**

Obiettivi specifici:

- il gioco come riconoscimento del proprio valore
- sviluppo della creatività
- il lavoro di gruppo: condivisione e rispetto delle regole
- introduzione di facili Ansana (posizioni dello Yoga)
- introduzione alla respirazione yogica
- imparare a calmarsi e rilassarsi
- sviluppare attenzione, ascolto, concentrazione e memoria

## **C) "Yoga & Meditazione" - scuola secondaria di 1° grado**

Obiettivi specifici:

- ascolto del respiro e percezione del proprio corpo
- lasciare andare le tensioni e la rabbia
- rafforzare attenzione, ascolto, concentrazione e memoria
- imparare a calmare la mente

Gli incontri, nei diversi ordini di scuola, si terranno nelle singole aule, in palestra o all'aperto (giardino della scuola) in orario scolastico e con il coordinamento dei docenti delle discipline coinvolte con approfondimenti sulla storia, musica, arte, religione e attività motoria..

I singoli incontri si articolano in: posizioni dello Yoga da eseguirsi singolarmente e/o a coppie; esecuzioni di tecniche per aprire il respiro e migliorare la concentrazione; utilizzo dei Mandala; momenti di rilassamento; svolgimento di una o più lezioni coinvolgendo allievi e docenti, allo scopo di migliorare le relazioni.

## **10. Risultati attesi**

La pratica dello yoga è un originale strumento pedagogico per educare gli studenti all'accoglienza e all'accettazione, aiutandoli ad avere una maggiore attenzione verso il proprio corpo e a capire meglio le proprie emozioni. Nei bambini, soprattutto quelli con difficoltà di concentrazione e controllo del proprio comportamento (ADHD), lo yoga ha una profonda efficacia perché riduce le tensioni corporee e ne aumenta l'energia vitale.

Attraverso lo yoga ci auspichiamo di poter rilevare:

1. concreti benefici agli alunni sia dal punto di vista psico-fisico, che da quello relazionale e cognitivo
2. miglioramento del rendimento scolastico
3. miglioramento dei rapporti fra alunni e fra questi ed i docenti grazie ad un potenziamento del benessere del singolo
4. diminuzione del livello di stress durante le altre lezioni (per gli alunni e per docenti)
5. miglioramento della salute fisica, emotiva e mentale dei bambini e accrescimento della capacità di prendere decisioni ed essere più efficaci

## **11. Criteri di monitoraggio e valutazione dei risultati**

In itinere saranno raccolte osservazioni da parte dei docenti e, al termine del progetto, sarà somministrato un questionario agli alunni, alle loro famiglie e ai docenti coinvolti per comprendere gradimento della pratica dello Yoga, benefici e miglioramenti riscontrati. Sarà riservato un tempo per il confronto sulle osservazioni degli studenti e sui risultati dei questionari durante i Consigli di Sezione, Interclasse e Classe.

## **12. Luogo e durata del progetto**

Il progetto sarà realizzato presso le singole sedi coinvolte dell'Istituto Comprensivo di Buja nell'arco dell'a.sc. 2020/2021, da novembre 2020 ad aprile 2021 con un intervento di due ore al mese per singola classe.