

YOGA PER BAMBINI

1.1 Denominazione progetto

Yoga: per una crescita armoniosa del bambino

1.2 Responsabile progetto

Ins. Casanova Giuliana

1.3 Obiettivi

- Conoscere, ascoltare e rispettare il proprio corpo
- Coordinare i movimenti sviluppando un corpo più agile e flessibile
- Maturare, attraverso una maggiore flessibilità fisica, una flessibilità mentale
- Riconoscere il proprio spazio e rispettare lo spazio dell'altro
- Migliorare la propria forza e resistenza fisica
- Sviluppare una mente vigile e attenta, migliorando la concentrazione su ciò che sta svolgendo
- Entrare più in confidenza con la propria bellezza e forza interiore
- Sentire, divenire più consapevole della propria respirazione
- Apprezzare le pause e il silenzio
- Esprimere senza giudizio la propria creatività e a rispettare quella dell'altro
- Fare esperienza di un movimento non competitivo che integra tutto l'essere nella sua unità (coordinazione, concentrazione, immaginazione, limite...)
- Affrontare il nuovo e l'errore come opportunità di crescita e apprendimento
- Collaborare nei giochi di coppia e di gruppo
- Inventare schemi diversi da quelli appresi
- Conoscere e interagire con culture diverse come quelle orientali

Finalità: conoscere, attraverso il movimento, un diverso approccio/opportunità per valorizzare le proprie risorse, talenti e punti fragili. Imparare a stare bene insieme rispettando la propria unicità e quella dell'altro.

Metodologia:

- Giochi individuali, di coppia, di gruppo di fantasia e/o coordinazione
- Asana (facili posizioni che simboleggiano animali, piante, ecc.)
- Ascolto, riflessione e drammatizzazione di storie portatrici di valori
- Movimento espressivo con la musica
- Espressione attraverso il colore e il disegno
- Giochi con la voce
- Giochi di respirazione
- Semplici visualizzazioni che richiamano la percezione di rilassamento

Destinatari:

Alcuni bambini della classe 5D che hanno espresso il desiderio di imparare lo yoga ed, eventualmente, altri alunni interessati delle classi quinte, per un totale di circa 10-12 bambini.

1.4 Durata

Il progetto prevede un percorso da ottobre/novembre a fine maggio.

Una volta la settimana, dalle ore 16.45 alle 18.00.

Per tale attività si richiede l'utilizzo dell'aula blu della scuola Primaria Martiri di Gorla.

1.5 - Risorse umane

Non sono previste risorse esterne

1.6 - Beni e servizi

Nessun costo

Data 17/09/18

IL RESPONSABILE
DEL PROGETTO