

ISTITUTO COMPRENSIVO LODI 2

SCUOLA PRIMARIA

PLESSO: CAVENAGO D'ADDA

CLASSI: 1^ - 2^ - 3^

TITOLO LABORATORIO: YOGA EDUCATIVO

laboratorio	Annuale	Trimestrale	Quadrimestrale
	X		

ADULTO CONDUTTORE	JESSICA SCONFIETTI
ALTRI ADULTI (docenti, AES, collaboratori scolastici, altri)	SABRINA CARNESELLA
ALUNNI PARTECIPANTI	TUTTI GLI ALUNNI CON DISABILITA' E A ROTAZIONE GRUPPI DI ALUNNI DELLE RISPETTIVE CLASSI
TIPO DI LABORATORIO	X APERTO (ALUNNI DISABILI E NON) CHIUSO (SOLO ALUNNI DISABILI)
LUOGO/GIORNO/ORARIO DI SVOLGIMENTO	PALESTRA DELLA SCUOLA MARTEDI' DALLE 11.00 ALLE 12.00
OBIETTIVI	• AUMENTARE LE CAPACITA' DI ASCOLTO E DI ATTENZIONE • FAVORIRE LA CONOSCENZA E LA COLLABORAZIONE TRA ALUNNI DELLE DIFFERENTI CLASSI • ATTENUARE LE TENSIONI ATTRAVERSO PRATICHE DI RILASSAMENTO

METODOLOGIA(descrizione dell'attività)	LA METODOLOGIA A CUI FA RIFERIMENTO LO YOGA EDUCATIVO, PROMUOVE UN APPRENDIMENTO ATTRAVERSO LABORATORI, DOVE I PARTECIPANTI SIANO COINVOLTI ATTIVAMENTE TRAMITE LA SPERIMENTAZIONE E LA RELAZIONE CON GLI ALTRI. L'ADULTO È UN FACILITATORE CHE CERCA DI CREARE LA GIUSTA ATMOSFERA PER ESPORARE IL SILENZIO, L'ASCOLTO INTERIORE E L'EMPATIA, ATTRAVERSO LA PRESA IN CURA DELL'ALTRO. UNA PRATICA DI YOGA EDUCATIVO SI ARTICOLA NELLE SEGUENTI FASI: • CERCHIO DI APERTURA PER STIMOLARE L'IMPEGNO NEL PRESENTE • GIOCO DINAMICO PER SCIOGLIERE LE TENSIONI E ATTIVARE IL MOVIMENTO • ESERCIZI DI RESPIRO PER CREARE UNA CONDIZIONE DI STABILITÀ INTERNA E CONTATTO CON SE STESSI • VISUALIZZAZIONE GUIDATA PER EDUCARE ALL'ASCOLTO E STIMOLARE LA CREATIVITÀ ATTRAVERSO IL RILASSAMENTO • ASANA (POSIZIONI E POSTURE STATICHE O DINAMICHE) ESEGUITE SINGOLARMENTE E IN COPPIA PER PERMETTERE UN CONTATTO GIOIOSO E CONSAPEVOLE CON SE STESSI E GLI ALTRI • GIOCO DI CONTATTO - MASSAGGIO- PER STIMOLARE LA COLLABORAZIONE E PER PRENDERSI CURA DELL'ALTRO • CERCHIO DI CHIUSURA CON CONDIVISIONE, PER CONCLUDERE ASSIEME L'ESPERIENZA
MATERIALI UTILIZZATI (già in possesso o da acquistare)	CAMPANA TIBETANA – ALBI ILLUSTRATI – YOGHINO - INCENSO – CARTE YOGI - TAPPETINI - CARTONCINI COLORATI – PENNARELLI – PASTELLI A CERA - STOFFE

	COLORATE – CANNUCCE – PALLE DI DIVERSA DIMENSIONE – CONI E CINESINI – CERCHI - BOLLE DI SAPONE
PRODOTTI REALIZZATI (elencare eventuali prodotti)	FOTO – VIDEO - CARTELLONI