



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER LA SARDEGNA

1° CIRCOLO DIDATTICO OLBIA

Via Alessandro Nanni, 13 - 07026 OLBIA (SS)

Tel. 0789 25.893 Fax. 0789 25.893 - Codice Fiscale: 91025030908 Codice Meccanografico: SSEE02500B

mail: ssee02500b@istruzione.it - Pec: ssee02500b@pec.istruzione.it

POR FSE 2014/2020

AZIONE 10.1.1 "INTERVENTI DI SOSTEGNO AGLI STUDENTI CARATTERIZZATI DA PARTICOLARI FRAGILITÀ, TRA CUI ANCHE PERSONE CON DISABILITÀ (AZIONI DI *TUTORING* E *MENTORING*, ATTIVITÀ DI SOSTEGNO DIDATTICO E DI *COUNSELLING*, ATTIVITÀ INTEGRATIVE, INCLUSE QUELLE SPORTIVE, IN ORARIO EXTRA SCOLASTICO, AZIONI RIVOLTE ALLE FAMIGLIE DI APPARTENENZA, ECC")
AZIONE 10.2.2 "AZIONI DI INTEGRAZIONE E POTENZIAMENTO DELLE AREE DISCIPLINARI DI BASE"
FONDO PER LO SVILUPPO E LA COESIONE PER IL FINANZIAMENTO DEL MECCANISMO PREMIALE COLLEGATO AGLI OBIETTIVI DI SERVIZIO (FSC)
PIANO DI AZIONE COESIONE PER IL MIGLIORAMENTO DEI SERVIZI PUBBLICI COLLETTIVI AL SUD.

Progetto Avviso R.A.S. Tutti a Iscol@ AA.SS. 2018/19 - 2019/20

Linea B 1 - Laboratori Didattici Extracurricolari.

P. 02/22 Laboratorio Didattico Extracurricolare "YOGAndo a scuola - laboratorio di yoga e alimentazione per un corretto e sano stile di vita".

CUP n. B93H20000230002 - CLP n. 00110201000B1119200057.

Codice Progetto: ISCOLA4_B1_LAB_2-121- Codice Progetto Abbinato: 14222.

Oggetto: Svolgimento Progetto Linea B 1 "Yogando a Scuola (...)" A.S. 2020/21. Azioni di Pubblicità.

Si comunica che in questa Istituzione Scolastica sono in corso gli interventi del Laboratorio "YOGAndo a scuola - laboratorio di yoga e alimentazione per un corretto e sano stile di vita", finanziati dalla Regione Sardegna con le risorse del POR FSE 2014/2020 assegnati per l'attuazione delle relative azioni illustrate in epigrafe.

Si allega la scheda del Laboratorio.

*F.to Il Dirigente Scolastico
Dott.ssa Claudia Ballisti*



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Tutti a Iscol@ anno scolastico 2018/2019

**Avviso Linea B1 - scuole aperte
Laboratori didattici extracurriculari**

Numero scheda operatore

14222

Titolo del progetto

***"YOGAndo a scuola - laboratorio di
yoga e alimentazione per un
corretto e sano stile di vita"***





REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

SOGGETTO PROPONENTE

UISP COMITATO TERRITORIALE ORISTANO

L'operatore si presenta in forma singola

CARATTERISTICHE DEL PROGETTO

Titolo	"YOGAndo a scuola - laboratorio di yoga e alimentazione per un corretto e sano stile di vita"
Ambito di riferimento	6. Educazione alla salute e sicurezza (Attività ludico sportiva, prevenzione sanitaria, educazione alimentare, educazione stradale, propedeutica allo sport)
Grado di scuola a cui è rivolto	Primaria;
Distretti territoriali	CA;NU;OR;SS;
Giorni della settimana di disponibilità	Lunedì;Martedì;Mercoledì;Giovedì;Venerdì;Sabato;
Numero studenti a cui è rivolto (minimo 15)	20

Descrizione sintetica del progetto

"YOGAndo a scuola - laboratorio di yoga e alimentazione per un corretto e sano stile di vita" è un progetto finalizzato alla promozione della cultura al movimento, alla corretta alimentazione e al benessere sociale quali principi fondanti uno stile di vita sano e attivo.

Lo yoga per l'educazione dei bambini è in grado di promuovere competenze trasversali utili per apprendere ad apprendere come previsto tra gli obiettivi del PON 2014-2020 nell'ASSE 1.

Si tratta di un intervento integrato e strutturato che agendo sulla dimensione motoria (lezione di yoga), sulla dimensione in-formativa (educazione alimentare) e sulle competenze tecnologiche (realizzazione di un digital storytelling) con un approccio ludico e obliquo è in grado di potenziare le capacità del bambino stimolando sperimentazioni in cui ognuno può lavorare al proprio livello e in tal modo ciascun individuo può vivere il "valore di sé", perché sente di riuscire in ogni caso, ricavandone piacevoli sensazioni di successo.



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Descrizione del progetto, strumenti utilizzati, risultati attesi, numero e tipo di prodotti da realizzare

Nell'ottobre 2016 l'Ufficio Scolastico regionale della Sardegna – Uff. per l'educazione fisica e sportiva e il Comitato Regionale UISP Sardegna hanno firmato un protocollo finalizzato all'avvio di iniziative comuni con l'obiettivo di promuovere e sostenere le discipline orientali all'interno delle scuole e alla costituzione di apposite commissioni di studio miste per l'identificazione di linee programmatiche relative a questo settore. In Sardegna l'UISP è l'unico ente sportivo impegnato nella promozione delle discipline orientali nelle scuole e nella formazione di tecnici, attualmente sono stati formati oltre 200 in tutto il territorio, attivando corsi in tutte le province. Studi medico-scientifici eseguiti in varie parti del mondo sostengono che lo yoga sia una disciplina che offre ai bambini un valido sistema educativo consentendo, attraverso il movimento, la respirazione, il rilassamento e la meditazione, di acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e della propria mente, di individuare e capire i limiti e le potenzialità e di gestire le emozioni attraverso il riconoscimento degli stati d'animo che si possono sperimentare nel corso delle varie fasi dello sviluppo. La pedagogia e lo yoga hanno in comune aspetti utili nella formazione della persona nella sua totalità fin dalla tenera età, come il recupero della pariteticità cuore/mente/corpo. Parallelamente allo yoga, pratica sportiva strettamente connessa alla creatività e all'introspezione, si affronterà il tema dell'educazione alimentare: un connubio vincente (movimento - alimentazione) per un corretto e sano stile di vita.

METODOLOGIA E STRUMENTI. Durante le attività verrà utilizzato il metodo obliquo, che dal punto di vista strettamente didattico prevede una deviazione dall'ottica della consegna a quella dello stimolo. Lo stimolo definisce un quadro di possibilità e opportunità all'interno del quale esistono tante e diverse soluzioni e ognuno può trovare la sua, quella che più gli si addice e che più gli piace. Nel laboratorio i bambini saranno guidati in un percorso di consapevolezza attraverso l'uso: •del rilassamento della mente e del corpo, •dell'ascolto e della conoscenza di sé, •del riconoscimento delle armonie/disarmonie e lo scioglimento delle stesse, •della respirazione e le sue diverse applicazioni, •del movimento, •della meditazione come strumento di riequilibrio. Strumenti semplici per riequilibrare il corpo e raggiungere il rilassamento profondo; ottimi per scaricare o alleviare tensioni, affaticamento, stress e per recuperare velocemente energia ed attenzione. È, quindi, un percorso aperto a tutti.

RISULTATI ATTESI. Aumento della consapevolezza dei benefici generati da un sano e attivo stile di vita basato sulla cultura della promozione sportiva e delle corrette scelte alimentari attraverso un approccio multidisciplinare che mette in campo la pratica sportiva, il gioco, gli aspetti introspettivi e creativi dello yoga, l'informazione e la rielaborazione individuale con metodologie tecnologiche e creative. Un percorso di autoeducazione che mira a uno sviluppo psicofisico equilibrato, essenziale per sviluppare la realizzazione delle potenzialità individuali e sociali. Miglioramento delle performance scolastiche.

PRODOTTI DA REALIZZARE. Al termine di ogni incontro ci sarà un momento dedicato alla rielaborazione individuale che aiuterà i partecipanti ad analizzare la loro esperienza e a identificarne le difficoltà e le soluzioni adottate (analisi su se stessi e sulle proprie capacità). La tecnica utilizzata sarà il **DIGITAL STORYTELLING**: uno strumento innovativo di auto-narrazione che permette di creare una storia digitale autobiografica (video di 2.30 minuti) tratto da un'esperienza significativa. Ciò che viene generato è un processo di empowerment, che aumenta l'autostima attraverso un'un'inversione graduale della percezione dei propri limiti in vista di risultati oltre le proprie aspettative.

Obiettivi che si intende realizzare





Il progetto ha l'obiettivo generale di promuovere la cultura al movimento, alla corretta alimentazione e al benessere sociale quali principi fondanti uno stile di vita sano e attivo.

Lo yoga si configura in questo contesto come una disciplina altamente efficace e funzionale perché lavora non solo sulla dimensione fisico-organica ma su quella psicologica, cognitiva e relazionale, dando un'importanza strategica al ruolo dell'alimentazione nel raggiungimento del benessere psico-fisico.

Obiettivi specifici per i singoli partecipanti:

A) SVILUPPO DELLA CONOSCENZA E DELLA CURA DEL PROPRIO CORPO (dimensione fisico-organica)

- conoscere e sviluppare il funzionamento dei canali percettivi
- riconoscere e far muovere le articolazioni, rappresentandole
- far eseguire movimenti e posture che stimolino l'immaginazione dei bambini: oggetti, animali...
- favorire la capacità di contrarre e decontrarre
- favorire l'attenzione alla cura del proprio corpo attraverso una corretta alimentazione.

Un programma di yoga apporta dei benefici ai seguenti apparati: muscolo-scheletrico, cardiovascolare, respiratorio. Ne beneficiano inoltre i seguenti sistemi: endocrino, immunitario, nervoso centrale e nervoso periferico. Presa di coscienza attraverso: GIOCHI: conoscenza, motricità e spazio. RITMO: motricità lenta o dinamica, fluidità del movimento Asana: Motricità e immobilità.

B) SVILUPPO DELL'ATTENZIONE, DELL'ASCOLTO, DELLA CONCENTRAZIONE (dimensione cognitiva)

- utilizzare i canali percettivi per migliorare l'attenzione e l'ascolto (a sostegno per gli apprendimenti disciplinari)
- utilizzare i tempi di di pausa, ascolto, silenzio
- ampliare la capacità di attenzione e concentrazione,
- migliorare il rendimento scolastico.

c) DIMINUIZIONE DELLO STRESS, PREOCCUPAZIONI, ANSIA, TENSIONE MENTALE (dimensione psicologica)

- gestire le emozioni
- scoprire le proprie potenzialità (risorse) e bisogni personali
- aumentare le capacità di problem solving (lo yoga conduce a rielaborare e riconsiderare "io posso, io sono, io ho", e "saper agire, voler agire, poter agire" senza giudizio, ma come consapevolezza)

D) SVILUPPO DELLA CONOSCENZA DI SE', DEGLI ALTRI E DEL MONDO ESTERNO (dimensione relazionale)

- favorire atteggiamenti positivi e costruttivi nei confronti di sé stessi e degli altri
- rispettare gli ambienti, gli altri e le singole diversità
- rispettare spazi e tempi sia propri che degli altri
- collaborare con gli altri e sostenersi reciprocamente nelle difficoltà: il piacere di fare insieme, senza competitività

Lo yoga agisce sulla "pedagogia dell'incontro", rappresentata da un approccio alla interculturalità (accettare le diversità, dialogare, incontrarsi, conoscere ed ascoltare), alla cittadinanza (fatta di sistemi di regole, conoscenza e identità: appartenenza culturale, relazioni, alimentazione, ecc...).

OBIETTIVI OPERATIVI:

- 1 Potenziare le attività extracurricolari scolastiche
- 2 Potenziare le iniziative scolastiche che rafforzano il benessere psicofisico degli studenti
- 3 Migliorare lo stile di vita dei bambini
- 4 Creare opportunità per sperimentare sport poco diffusi
- 5 Trasmettere messaggi positivi e corretti sulle abitudini alimentari
- 6 Far diventare i bambini volano di buone pratiche all'interno delle proprie famiglie

Articolazione in fasi/attività



FASE 0: COSTITUZIONE GRUPPO DI LAVORO (incontri con Autonomia Scolastica per individuazione docenti referenti e creazione èquipe di progetto)

FASE 1: COORDINAMENTO (analisi di contesto e del gruppo, condivisione obiettivi/metodologie/attività, cronoprogramma, identificazione spazi e ambienti, raccordo modalità di monitoraggio e valutazione, es. ideazione questionari in entrata e in uscita)

FASE 2: LABORATORI DIDATTICI (30h erogate ai partecipanti: yoga, educazione alimentare, realizzazione digital storytelling) – spazi e tempi da concordare con la scuola.

FASE 3: VALUTAZIONE POST LABORATORIO (incontri gruppo di lavoro e valutazione percorso)

FASE 4: RELAZIONE FINALE

Il progetto sarà supervisionato dall'esperto e referente di progetto che avrà il compito di incontrare le Autonomie scolastiche che aderiranno al laboratorio per definire la governance e le modalità di coordinamento e di monitorare la realizzazione delle attività per accertarsi che siano in linea con la pianificazione, laddove necessario avrà la facoltà di apportare eventuali modifiche in costanza di obiettivi e di concerto con la scuola.

Le attività sul campo saranno seguite da tecnici sportivi, con qualifiche nelle discipline orientali e nello specifico con titoli riconosciuti nell'insegnamento dello yoga in età evolutiva e da un'educatrice con anni di esperienza e competenze nella realizzazione del digital storytelling.

Le attività previste all'interno dei laboratori didattici saranno differenziate e riadattate in base al contesto e al gruppo di riferimento.

Gli incontri iniziali introdurranno la "conoscenza del ben-essere" che, attraverso una corretta alimentazione e l'esperienza attiva di insegnamenti antichi rivisitati in chiave moderna, permette di raggiungere un buon equilibrio psico-fisico ottimizzando la qualità della vita. Le lezioni prevedono contemporaneamente una fase teorica e in-formativa, seguita dalla pratica.

1. Yoga per l'infanzia e adolescenza (manuale di Yoga per bambini);
2. Respirazione Yogica;
3. ASANAS;
4. Rilassamento;
5. Meditazione;
6. Attività ludiche con lo Yoga;
7. Educazione Alimentare;
8. Anatomia Yoga;
9. Rielaborazione individuale.

Alcune lezioni saranno dedicate esclusivamente alla realizzazione del prodotto finale: il video individuale che ogni bambino produrrà in base alla propria esperienza personale e alle proprie percezioni.

A titolo meramente esemplificativo di seguito alcune attività specifiche: esercizi di riscaldamento/attivazione con giochi/motricità e Asana/posizioni yoga, anche con l'utilizzo di racconti di fiabe che stimolano la creatività e le visualizzazioni; esercizi e giochi di consapevolezza, del respiro e del rilassamento; visualizzazione e esercizi di concentrazione e meditazione; esercizi per lo sviluppo dell'attenzione e della memoria, giochi di movimento calati nell'educazione alla corretta alimentazione, piramide alimentare in movimento, autoproduzione di video e racconti rielaborativi, etc.