SCHEDA PROGETTO – SCUOLA DELL'INFANZIA LUINI

TITOLO DEL PROGETTO

YOGA: INSIEME È PIÙ BELLO

Movimento, respiro e relazione attraverso lo Yoga Educativo

SPECIFICARE SE SI TRATTA DI PROGETTO CURRICOLARE O EXTRACURRICOLARE

Orario curricolare.

REFERENTI DEL PROGETTO

Referente e conduttrice: Danila Autovino, docente interna.

TARGET DEI DESTINATARI

Bambini di 4 e 5 anni della Scuola dell'Infanzia Luini, appartenente all'Istituto Comprensivo Anna Frank di Sesto San Giovanni. Proposte graduate per età e bisogni individuali, in un contesto inclusivo e non competitivo.

BREVE ANALISI DEL CONTESTO IN CUI SI INTENDE OPERARE – RELAZIONE INIZIALE

Nella scuola dell'infanzia il corpo, il gioco e la relazione costituiscono canali fondamentali di conoscenza e apprendimento. A quattro anni emergono bisogni di movimento, espressività, creatività, autonomia e costruzione dei primi legami; a cinque anni assumono maggiore rilievo l'identità personale, la scoperta dell'altro, la condivisione e il rispetto di regole comuni. Il progetto offre un'esperienza laboratoriale che valorizza il movimento consapevole, il respiro, l'ascolto e la cooperazione, rispettando tempi e unicità di ogni bambino. Si intende favorire un clima accogliente, sereno e inclusivo, senza competizione né ricerca della prestazione.

OBIETTIVI ATTESI E AZIONI CHE SI INTENDONO PROMUOVERE (IN COERENZA CON LE PRIORITÀ DEL PTOF)

FINALITÀ GENERALI DELLO YOGA EDUCATIVO

• Favorire la consapevolezza del corpo, del respiro e delle proprie risorse; sostenere l'ascolto di sé e il riconoscimento dei vissuti emotivi.

• Promuovere creatività, pensiero divergente, autonomia e fiducia nelle proprie possibilità.

• Sperimentare cooperazione, ascolto, rispetto reciproco e relazioni positive.

• Alternare movimento, concentrazione e rilassamento, favorendo il benessere e la partecipazione.

OBIETTIVI SPECIFICI OSSERVABILI

• Esplorare posture e movimenti adeguati all'età, riconoscendo parti del corpo e spazio personale.

• Sperimentare il respiro attraverso giochi semplici, senza forzature.

• Seguire brevi consegne, rispettare turni e regole condivise.

• Partecipare a giochi in coppia e di gruppo, chiedendo e rispettando il consenso al contatto.

• Esprimere sensazioni e idee mediante parola, gesto, disegno e narrazione.

• Sperimentare semplici pause di quiete e ascolto.

RACCORDO CON IL PTOF

Il progetto contribuisce alla promozione del benessere scolastico, dell'inclusione, dell'autonomia e delle relazioni positive. Il raccordo è formulato in termini pedagogici: i riferimenti puntuali alle priorità del PTOF 2025/2026 dovranno essere verificati sul testo ufficiale prima della consegna.

RISORSE UMANE IMPEGNATE / NUMERO DI ORE

Personale interno: Danila Autovino, referente e conduttrice – 30 ore di attività progettuale.

Personale esterno: nessuno – 0 ore.

Nessun costo aggiuntivo per l'Istituto; attività svolta a titolo gratuito da risorsa interna.

METODOLOGIA E STRUMENTI

Approccio esperienziale, laboratoriale, ludico, inclusivo e non competitivo. La docente agisce come facilitatrice, utilizza rinforzi positivi, valorizza i contributi dei bambini e adatta le proposte ai tempi individuali. Ogni incontro riprende flessibilmente le fasi dello Yoga Educativo: (1) cerchio di apertura; (2) gioco dinamico di scarico; (3) respiro dinamico; (4) visualizzazione guidata; (5) asana in forma ludica; (6) esercizi in coppia o gruppo; (7) gioco di contatto o automassaggio facoltativo; (8) condivisione e cerchio di chiusura. Il contatto avviene soltanto con il consenso dei bambini e con alternative senza contatto.

ATTIVITÀ PREVISTE

Percorso progressivo di 30 incontri: 1–6 «Io e il mio corpo» (giochi di conoscenza, spazio e postura); 7–12 «Il respiro e l'ascolto» (giochi respiratori, pause, visualizzazioni); 13–18 «Io incontro l'altro» (giochi a coppie, rispetto dei confini, ascolto); 19–24 «Noi insieme» (cooperazione, sequenze motorie condivise, narrazioni); 25–30 «Crescere insieme» (attività collettive, rielaborazione, condivisione). Per i 4 anni prevalgono imitazione, racconto e gioco simbolico; per i 5 anni si ampliano le attività cooperative e le regole concordate. Le esperienze vengono adattate ai gruppi e non sono esercizi prestazionali.

TEMPI DI SVOLGIMENTO

Anno scolastico 2026/2027. Durata: 30 ore complessive; due incontri settimanali di 60 minuti, per 15 settimane. Periodo indicativo: novembre 2026–marzo 2027, compatibilmente con calendario e organizzazione scolastica. Giorni, orari e distribuzione dei 30 incontri tra i gruppi di 4 e 5 anni: da definire.

SPAZI DI SVOLGIMENTO

Aula PON oppure Auletta Bianca insonorizzata al primo piano; utilizzo programmato della sala sensoriale per attività multimediali, ascolto e rilassamento. Spazi organizzati in sicurezza per cerchio, movimento e attività a coppie. È previsto inoltre l'utilizzo del giardino scolastico per attività all'aperto, quando il tempo e le condizioni ambientali lo permettono.

MODALITÀ DI VERIFICA IN ITINERE E FINALE

La verifica avverrà attraverso l'osservazione diretta e informale durante le attività, prestando attenzione alla partecipazione, all'ascolto, alla collaborazione e al benessere dei bambini. Al termine del percorso la docente predisporrà una breve relazione conclusiva sull'esperienza svolta.

MODALITÀ DI DISSEMINAZIONE INIZIALE E FINALE

Presentazione iniziale del percorso al team docente e comunicazione alle famiglie attraverso i canali istituzionali. Condivisione finale delle esperienze mediante cartelloni, elaborati e documentazione autorizzata, secondo le disposizioni dell'Istituto e la tutela della riservatezza dei minori.

MATERIALI OCCORRENTI PER LA REALIZZAZIONE

Tappetini, teli e stoffe colorate, carte illustrate con posture/animali, palline morbide, cerchi, piccoli oggetti sensoriali, sonagli e semplici strumenti musicali, musica per movimento e rilassamento, LIM e multischermo della sala sensoriale, brevi contenuti multimediali, fogli e colori. Utilizzo prioritario di materiali già disponibili a scuola.

FONTE DI FINANZIAMENTO (A CURA DELLA DIRIGENTE SCOLASTICA)

Attività a titolo gratuito con personale interno; costo aggiuntivo previsto: € 0,00. Indicazione amministrativa definitiva a cura della Dirigente scolastica.

DOCUMENTAZIONE PREVISTA

Scheda progettuale e relazione iniziale; programmazione degli incontri; eventuali elaborati dei bambini e documentazione fotografica/video, se autorizzata; relazione finale da compilare al termine del percorso.

Data: _____ Il referente del progetto: Danila Autovino Firma: _____