

EDUCAZIONE MOTORIA - YOGA

Progetto proposto dall'Associazione DOMNIA

Si vuole di seguito fare una sintesi dettagliata del progetto che desidera accompagnare i bambini di età prescolastica, in un percorso di educazione motoria, di comprensione del proprio corpo, della propria respirazione e del mondo esterno nelle sue varie componenti: dal rispetto per l'altro al rispetto per l'ambiente, attraverso vari stimoli come suoni, odori, colori e lettura.

Riteniamo fondamentale, inoltre, che il percorso comprenda attività di socializzazione e integrazione.

Lo strumento che proponiamo è lo Yoga per bambini.

Lo Yoga è una disciplina che apporta benefici fisici ma anche emotivi, rilassando la mente e favorendo comportamenti altruistici. L'accrescimento motorio ed emotivo verrà verificato di lezione in lezione attraverso il raggiungimento di obiettivi preventivamente indicati su una scheda di verifica curata dal professionista.

Per sostenere tale progetto è di basilare importanza appoggiarsi a una professionalità che vada ben oltre la sola formazione motoria e che possa quindi utilizzare diversi "linguaggi" e "metodi" di comunicazione.

Obiettivi

Gli obiettivi del progetto sono quelli di sviluppare la consapevolezza del proprio corpo migliorandone equilibrio, elasticità e coordinazione e la conoscenza del proprio respiro. Nonché favorire la socializzazione e comprendere l'importanza del rispetto degli altri e della natura.

Destinatari

- Alunni scuola dell'infanzia

Struttura del progetto

- Una lezione a settimana di un'ora circa;
- 7 lezioni per ogni classe;
- Inizio attività Febbraio 2020;
- Fine attività Giugno 2020.

Modi

Ogni incontro sarà così strutturato:

Fase 1. Momento d'accoglienza

Fase 2. Gioco dinamico per riscaldare il corpo. I giochi saranno focalizzati sul concetto di rispetto e di aiuto.

Fase 3. Questa fase sarà il nucleo centrale della lezione. Verranno lette storie e miti dai quali si estrapoleranno le posizioni, *Asana*, principali che verranno eseguite.

Fase 4. Momento di gioco creativo, sensoriale e di rilassamento. Il percorso è stato progettato per lezioni suddivise in classi di 15 bambini, per numeri superiori si richiede la co-presenza di un insegnante.

Verrà messa a disposizione una figura professionale che possa coprire le richieste concordando pre-avvio luoghi, date e orari.

Materiali didattici

Ogni bimbo dovrà presentarsi con:

- indumenti comodi;
- calzine antiscivolo.

Alla fine del percorso verrà rilasciato a ogni bimbo un attestato di partecipazione