



## COMUNE DI SUELLI

LABORATORI INCLUSIVI E PROPEDEUTICI  
ALL'ATTIVITA' MOTORIA E ALLA DISCIPLINA DELLO YOGA

SERVIZIO SCOLASTICO INTEGRATIVO  
SCUOLA PRIMARIA

DENOMINAZIONE PROGETTO

LIBERA.....MENTE  
IN AZIONE



## PREMESSA

Il progetto LIBERA.....MENTE IN AZIONE è un laboratorio inclusivo e propedeutico legato all'importanza dell'attività motoria e alla disciplina dello Yoga " che nasce dalla consapevolezza di dover e poter intervenire in modo mirato supportando le difficoltà didattiche, psicologiche, relazionali, sociali degli alunni offrendo servizi adeguati sia ad essi sia alle loro famiglie, migliorando in tal modo la qualità della loro vita in questo periodo difficile legato alla pandemia mondiale di emergenza Coronavirus che ci ha colpito duramente.

Nei primi anni di vita, è importantissimo il movimento, perché attraverso di esso il bambino cresce sano, formando corpo e psiche. Oggi più che mai il movimento viene invece impedito, tentando di tenere i bambini più fermi possibile con la mascherina: stanno ore seduti sui banchi a scuola, poi a casa a fare i compiti, per poi "giocare" davanti al pc o guardando la TV.

Non potendo muoversi, accumulano stress, agitazione e nervosismo che non riescono a scaricare. Anche in questo caso l'attività motoria e lo yoga si rivelano preziosi. Il particolar modo, lo yoga lascia libero ***il bambino di praticare un'attività come se fosse un gioco***, contrariamente allo yoga per adulti esso viene appreso mediante le asana giocose e divertenti. Diventa quindi un'attività non competitiva che lo aiuta invece a crescere più sano, più equilibrato e più centrato mentalmente e a diventare un adulto sano e felice!

Il progetto si basa su attività che coinvolgono gli organi motori e sensoriali (vista, tatto, udito, ecc) e permettono ai bambini di imparare ad ascoltare se stessi dall'interno e a prestare attenzione all'insorgere delle sensazioni del corpo, osservando il loro sviluppo e divenendo consapevoli delle trasformazioni che queste possono produrre. Inoltre lo scopo delle attività motorie e di yoga, è anche quello di rafforzare l'identità individuale dei bimbi, irrobustire il loro carattere ed imparare a gestire i conflitti interiori invece che evitarli, rinsaldando in questo modo anche la loro forza di volontà.

**I benefici della pratica Yoga a scuola vengono sottolineati dal "Protocollo d'Intesa tra ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) e la Federazione Italiana Yoga (FIY) , rinnovato il 18/11/2015, ove si afferma che il ministero dell'Istruzione «promuove, nel quadro del più vasto progetto educativo della singola istituzione scolastica, la diffusione dell'attività motoria finalizzata alla partecipazione della totalità degli alunni, per contribuire al processo di sviluppo della persona e al suo inserimento autonomo nell'ambiente; ritiene di consentire che nella scuola possano essere avviate iniziative di pratica yoga, considerato come uno dei metodi di sviluppo armonico della intera personalità e delle potenzialità di ogni singolo individuo»**

## CHE COSA È LO YOGA?

Lo Yoga, come sappiamo, è una disciplina millenaria, eppure estremamente moderna e attuale, riconosciuta come una delle più complete per la salute del corpo e della mente, utile per sviluppare la conoscenza di sé e ritrovare una condizione di armonia psicofisica.

Non solo, se seguita fin dalla più tenera età, può diventare uno strumento prezioso per la prevenzione e la cura di disturbi e disagi fisici e psichici. E' una disciplina orientale la cui efficacia è ormai ampiamente riconosciuta anche dal mondo scientifico, che sta affermandosi sempre più anche nel mondo dei bambini.

Lo yoga offre ai bambini un valido sistema educativo, che tramite il movimento, la respirazione, il rilassamento e la meditazione contribuisce ad una crescita armonica su un piano fisico ed emozionale.

E' una disciplina che propone uno spazio **ludico, che può essere svolto all'aperto o in palestra, o in spazi ampi per favorire il distanziamento,** all'interno del quale si configurano le posture e le tecniche che mirano ad una conoscenza delle infinite potenzialità del corpo e della mente, infatti gli obiettivi non sono tesi unicamente a rinforzare il corpo e renderlo più flessibile, ma anche e soprattutto a:

- attivare la capacità di concentrazione;
- favorire un buon controllo emotivo;
- acquisire fiducia nelle proprie capacità.

Nel pieno rispetto delle tempistiche di apprendimento di ciascuno, **tenendo presente l'importanza della componente giocosa, fondamentale nell'apprendimento del bambino, tramite l'impiego del simbolismo delle fiabe e delle leggende e attraverso la riproduzione col corpo nelle pose che derivano da elementi naturali (alberi, animali, etc.), si intende stimolare la fantasia, l'immaginazione e la creatività, in equilibrio tra mente e corpo.**

**Oltre alla disciplina dello yoga verranno attivati in modo alternato, dei laboratori i attività motoria, dalle staffette, ai percorsi ad ostacoli, alle gare di velocità, salti, attività psicomotorie e di musicoterapia, con la quale verranno stimolate le attività di movimento nel pieno rispetto dei distanziamenti legati alla normativa anticovid 19**

Attraverso il movimento, infatti, il bambino impara a conoscere sè stesso e le cose sviluppando la propria identità.

Per movimento si intende la capacità di modificare attivamente e reversibilmente la propria posizione nell'ambiente. Non si tratta solamente di un aspetto funzionale del corpo umano, ma costituisce anche una componente fondamentale dello sviluppo cognitivo e dell'espressione della sfera psico-emotiva dell'uomo.

**PER FACILITARE IL LAVORO VERRA' REGALATO A OGNI BAMBINO UN LIBRO DIVERTENTE SULLO YOGA E LE POSIZIONI DEGLI ANIMALI E DEGLI ELEMENTI DELLA NATURA.**

---

## *STRUTTURAZIONE DEL PROGETTO*

---

### *DESTINATARI E SOGGETTI COINVOLTI –*

**A chi è rivolto**  bambini della scuola primaria , dalla 1° alla 5° classe  
Personale specializzato, educatori professionali /Pedagogisti, professionisti con competenze professionali nell'ambito educativo, nelle discipline dello yoga e attività motorie.

**TEMPI** Dal mese di ottobre 2021al mese di Maggio 2022

## Cosa si farà?

- esercizi preparatori di respirazione attraverso il gioco, con la quale si apprenderanno alcune semplici nozioni di respirazione e asana dello yoga.
- Attività motorie in palestra o all'aperto, giochi di movimento, musicoterapia etc
- Laboratori creativi e artistici espressivi, per stimolare la creatività l'ascolto di musica, fiabe e storie interessanti e divertenti, in base alla fascia d'età, che verranno svolti in aula o all'esterno della scuola.

## ATTIVITÀ MOTORIE

### **Per la fascia d'età 5-7 anni**

Migliorano le competenze motorie, anche se lo sviluppo corporeo non è del tutto integrato. Migliorano anche la coordinazione e l'equilibrio. I bambini sono alla ricerca di nuove esperienze motorie e sono molto motivati al movimento e al gioco.

#### *Le attività consigliate:*

- Trova la forma: creare con dello scotch delle forme (quadrati, cerchi, etc.), lettere o numeri sul pavimento. Chiedere al bambino di porsi sulla forma preferita. Dare istruzioni fantasiose per raggiungere le altre forme (ad esempio: "strisciare come un serpente verso la lettera B", "saltare come un canguro sul cerchio", "Correre verso il numero 3", ecc.).
- Lettere musicali: una variante del gioco precedente, consiste nel mettere una musica ritmata per ballare. Fermare la musica e dire una delle lettere, forme o numeri. Il bambino deve trovare la lettera, forma o numero indicata e sedersi su di essa.
- Il ballo del cuscino: posizionare un cuscino per terra, mettere una musica ritmata e iniziare a ballare, uno dei giocatori dice "cuscino". Chi riesce a sedersi sul cuscino per primo, vince.
- Vola palloncino: gonfiare un palloncino colorato, i giocatori dovranno colpire il palloncino lanciandolo in aria come se stessero giocando a tennis, ma senza farlo cadere al suolo. Si può contare ad alta voce quante volte viene colpito il palloncino e tentare di superare il record.
- Raggiungi il palloncino: appendere un palloncino con una corda alla porta, più in alto rispetto alla lunghezza del braccio del bambino, quindi sfidarlo a toccare il palloncino con la mano. Contare quanti salti si riescono a fare toccando il palloncino.
- Percorso a ostacoli: creare un percorso ad ostacoli divertente che includa diversi movimenti (saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, andare a zig zag, ecc). Per creare il percorso possono essere utilizzati ad esempio:
  - *hula-hoop* per saltare

- nastro adesivo per formare linee di varie forme su cui camminare in diversi modi
- cuscini su cui saltare
- filo teso tra due oggetti (ad esempio sedie) per strisciare
- coperte o tappetini su cui rotolare
- bicchieri o bottiglie di plastica come ostacoli per creare un percorso a zig zag
- **Basket:** si può creare un canestro casalingo e giocare con una palla morbida. Si possono utilizzare cesti per la biancheria, cestini, borse rigide, da posizionare sul pavimento o da appendere alla maniglia della porta. Per creare le palline si possono utilizzare fogli di giornali, peluche o calze arrotolate. Per rendere più avvincente il gioco stabilire un tempo, ad esempio 2 minuti, in cui fare più canestri possibili.
- **Carriola:** prendere le caviglie del bambino, sollevarne le gambe in modo che possa camminare sulle mani.
- **Campana:** questo classico gioco può facilmente essere adattato agli ambienti chiusi utilizzando lo scotch per disegnare la campana sul pavimento. Al posto dei sassi possono essere utilizzati bottoni o calze arrotolate.

•

### ***Per la fascia d'età 8-11 anni***

#### *Le attività consigliate:*

- **Corsa di patate:** mettere a disposizione di ogni giocatore un certo numero di patate (o palloncini), ognuno deve mettere la patata tra le ginocchia e correre verso un traguardo e lasciarla cadere in una ciotola o un cesto. Se la patata viene fatta cadere durante il tragitto, occorre tornare all'inizio e riprovare. Vince chi esaurisce per primo le proprie patate.
- **Vaso dei divertimenti:** creare dei bigliettini scrivendo su ognuno azioni e movimenti divertenti: "far finta di essere in una rock-band per 2 minuti", "spingere il muro per 30 secondi", ecc. Riporre i bigliettini in un contenitore, ogni giocatore ne pesca uno e fa il movimento indicato.
- **Catena di movimenti:** una persona inizia il gioco eseguendo un movimento a piacere, il giocatore successivo esegue il primo movimento e ne aggiunge un altro, e così via per ogni giocatore, formando una catena di movimenti. Si continua finché la sequenza della catena non viene interrotta (per errore o per dimenticanza). L'ultimo giocatore che esegue correttamente tutti i movimenti della sequenza è il vincitore.
- **Festa da ballo:** mettere una musica allegra ed energizzante e via al ballo!
- **Freeze Dance:** una variante del gioco precedente prevede che venga fermata la musica. Tutti gli altri devono immediatamente immobilizzarsi. Se qualcuno si muove ha perso!

- Pattinaggio sul ghiaccio: liberare un'area della stanza e far finta di scivolare sul ghiaccio. Esistono diversi modi per rendere il gioco il più reale possibile, come utilizzare delle calze di lana, usare fogli di carta oleata, per scivolare meglio.
- Salto in lungo: tracciare 5-10 linee con lo scotch di carta, ciascuna a circa 20 cm di distanza, sul un tappeto. Partendo dalla prima linea, iniziare a saltare per vedere quante strisce vengono superate.

### **OBIETTIVI PER LE ATTIVITÀ MOTORIE**

- Riconoscere le principali parti del corpo su se stessi;
- Denominare le principali parti del corpo;
- Orientarsi nello spazio;
- Affinare la coordinazione generale e quella fine;
- Interiorizzazione concetti spaziali (dentro-fuori, grande-piccolo, vicino-lontano, avanti-dietro, alto-basso, sopra-sotto, lungo-corto);
- Acquisizione dei concetti di “partenza-arrivo”, di un “prima-dopo”;
- Acquisizione schemi motori di base: camminare, correre, saltare, quadrupedie, strisciare, rotolare, arrampicarsi, tirare, lanciare, spingere, lanciarsi, stare in equilibrio;
- Interiorizzazione delle regole del gioco;  
Imitare semplici movimenti.

### **ATTIVITÀ YOGICHE**

#### **SENTIRE E ASCOLTARE: un percorso verso la concentrazione e il rilassamento**

- **Sentire:** Gli esercizi di concentrazione e meditazione porteranno i bambini ad entrare in contatto con se stessi e con le loro emozioni, potranno conoscersi e quindi sviluppare capacità di autocontrollo. Lo yoga, attraverso movimenti lenti e consapevoli, può aiutare il bambino a sentire il proprio corpo, riconoscerne i limiti e svilupparne le potenzialità.
- **Ascoltare:** Oltre che ad esercizi di visualizzazione e rilassamento, saranno utilizzati antichi strumenti musicali come la campana tibetana, il gong, il bastone della pioggia e il didgeridoo che possiedono una natura profondamente simbolica che affascina e “ipnotizza” i bambini. L’ascolto delle vibrazioni armoniche di questi strumenti innesca da subito un rilassamento calmo e profondo della respirazione e di tutto il corpo.

### **Il Sistema Sottile**

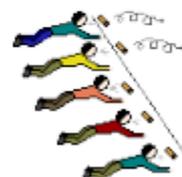


## APPENDICE A

**Competenza:** esegue esplosioni respiratorie (soffi massimali respiratori) per il potenziamento diaframmatico, toracico e polmonare, in esercizio-gioco.

### N.1

Proponiamo il gioco delle **MACCHINE DA CORSA**. Procuriamoci i cilindri in cartone dei rotoli di carta igienica e chiediamo ai bambini di personalizzarli, con collages di fogli di carta o con i pennarelli, come fossero auto di F1 (Ferrari, McLaren Mercedes, Williams, Renault, Toyota, BMW Sauber...). Ciascun bambino si sdraia al di là di una linea di partenza e sfida i compagni ad una corsa dei rotoli-automobili: vince chi, in un solo forte soffio, riesce a spingere la propria vettura più lontana.



### N.2

I bambini sono sdraiati a terra, supini, con il volto coperto da un fazzoletto di carta. Con un solo soffio debbono cercare di toglierselo dal viso.



### N.3

Sospendiamo un palloncino aereo utilizzando un filo di nylon. Chiediamo ai bambini di spingere il palloncino più in alto possibile, con un soffio.



**Competenza:** esegue esplosioni respiratorie successive con controllo della dinamica del soffio massimale.

### N.1

Procuriamoci fogli di cartoncino leggero, cannucce (quelle dritte e lunghe) almeno una per ogni bambino, e colori a tempera ben diluiti o, in alternativa, gli inchiostri (ma costano un po'! e asciugano in fretta). I bambini soffiano il colore sul foglio componendo figure a loro piacimento; possono eseguire tutti i soffi che vogliono. Al termine del gioco-esercizio si potrà dare l'interpretazione proiettiva delle macchie.



**Competenza:** esegue tenute respiratorie atte al graduale controllo dell'azione diaframmatica.

### N.1

Ci disponiamo in cerchio, seduti o in ginocchio. Facciamo fare una profonda inspirazione e poi, al via dell'insegnante, tutti i bambini vocalizzano un OOOOOOOH non eccessivamente sonoro. Vince, infatti, chi riesce a prolungare per più tempo il vocalizzo, naturalmente senza riprendere aria.



<p><b>N.3</b>  <b>Il giocacolare:</b> ci occorrono dei pennarelli e bicchieri di carta trasparenti, pieni d'acqua a metà.  Ogni bambini si sceglie un pennarello colorato. Facciamo togliere il tappo sul retro del pennarello; poi chiediamo di immergere la punta del pennarello nel bicchiere. Con soffi lunghi, i bambini coloreranno l'acqua del bicchiere producendo gradienti cromatici diversi, sempre più intensi. Potranno poi sperimentare miscellanee di colori, immergendo nello stesso bicchiere un altro pennarello: scopriranno così i colori primari e i derivati.</p>	
<p><b>N.4</b>  <b>Il gioco del Buon Pastore.</b>  I bambini devono ricondurre le pecorelle all'ovile, cioè devono spingere delle palline da ping pong, o altro materiale, anche più pesante, all'interno di uno scatolone. La posizione del corpo a terra deve essere prona.</p>	
<p>I seguenti esercizi tendono a sollecitare l'attenzione del bambino sulle varie possibilità di attuare gli atti respiratori, percependo la differenza tra respirazione toracica o diaframmatica, nasale o buccale, in uno o più tempi.</p> <p><b>Competenza:</b> esegue atti respiratori coscienti utilizzando vari segmenti corporei.</p> <p><b>N.1</b>  Invitiamo i bambini a sdraiarsi supini, ad appoggiare le mani sul pancino e a respirare, facendolo sollevare in fase di inspirazione e abbassare in fase di espirazione.</p>	
<p><b>N.2</b>  Lo stesso esercizio di prima, ma con una barchetta sul ventre che attua un rinforzo percettivo dell'atto respiratorio e del segmento corporeo coinvolto.</p>	
<p><b>N.3</b>  Questa volta i bambini poggiano le mani sul petto: devono respirare facendo sollevare il torace in fase inspiratoria ed abbassare in fase espiratoria.</p>	

## OBIETTIVI

- **Sperimentare l'ascolto e il controllo del respiro (respirazione addominale, toracica, clavicolare e completa)**
- **Scoprire un mondo meraviglioso dentro di sé**
- **Sviluppare capacità di autocontrollo e disciplina**
- **Acquisire tecniche di concentrazione e rilassamento per conoscere e capire le emozioni**
- **Migliorare la capacità di relazionarsi e collaborare con il gruppo**
- **Stimolare la fantasia e la creatività attraverso attività di laboratorio**

## METODOLOGIA

- Martedì e giovedì
- dalle ore 13:30 alle ore 14:30 - Servizio di supervisione durante la mensa scolastica;
- dalle ore 14:30 alle ore 16:30 - Attività didattica/motoria e di yoga.;
- dalle ore 13:30 alle ore 17:30 - Servizio di portineria, pulizia e vigilanza dei locali scolastici;

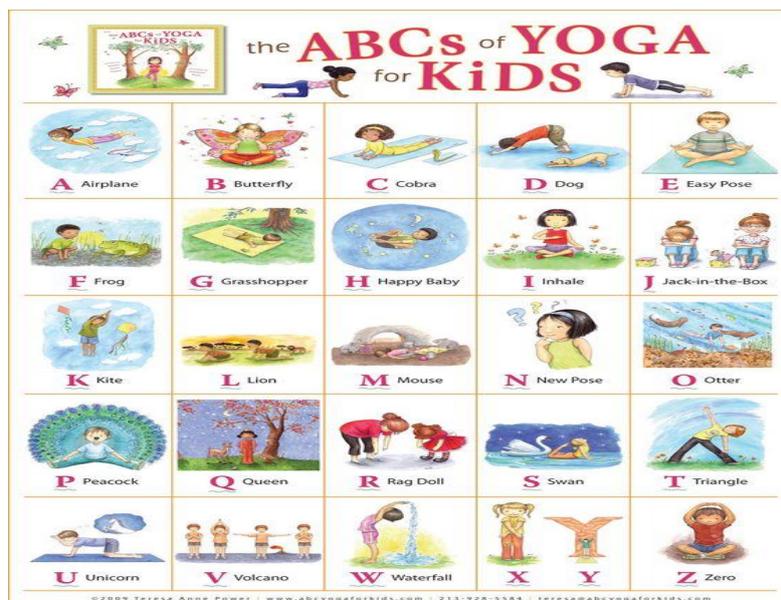
**Le attività motorie e di yoga verranno alternate settimanalmente con un cronoprogramma che verrà fornito ai genitori. In base al gradimento degli alunni, le attività verranno potenziate.**

### Laboratori manuali

Al termine di ogni incontro è previsto un'attività manuale, che andrà a costituire parte della documentazione finale del progetto. Uno dei laboratori manuali sarà la creazione dei Mandala, disegni di forma circolare particolarmente indicati per sollecitare la creatività dei bambini e aiutarli ad esprimere sentimenti, emozioni e pensieri.

Colorare o disegnare un mandala ha effetti stimolanti sulla fantasia, e nello stesso tempo aiuta a sviluppare autostima nelle proprie capacità, un senso diffuso di calma e tranquillità, anche in quei soggetti generalmente più vivaci.

1. creazione delle carte yogiche con le posizioni degli animali;
2. creazione delle campane sonore
3. creazione del giardino zen con la sabbia e tanti giochi utili per acquisire bene le tecniche di respirazione.
4. Laboratori di pittura e di arte per liberare l'espressione di ogni bambino



Suelli 17.09.2021

In fede  
La Pedagogista  
Dott.ssa Federica Porru