Ministero dell'Istruzione

Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

ISTITUTO COMPRENSIVO "CARLO PISACANE" PONZA(LT)

Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di I° e II° "ITT"

04027 PONZA Via Sindaco Vincenzo De Luca snc - ☎ 0771820060
C.F. 90027980599 – Codice Univoco UF697K C.M. LTIC826001 – D.S. LT 49
IBAN Banca D'Italia: IT26Q0100003245341300312630 – CC/Postale: 000060038536
IBAN Monte dei Paschi di Siena: IT93B0103074070000000800053
http://www.istitutopisacaneponza.edu.it
✉ ltic826001@istruzione.it ltic826001@pec.istruzione.it

PROGETTO da inserire nel Piano Triennale dell'Offerta Formativa – TRIENNIO 2019/22
Annualità 2020/2021
(sintesi Progetto/Attività)

PIANO TRIENNALE OFFERTA FORMATIVA 2020/2021



Titolo del progetto	BIMBIYOGA Scuola Primaria Ponza

Docente Referente	Sandra Sacco

Gruppo di Progetto	Sacco Sandra, Istruttrice di ginnastica yoga CSEN, insegnante di yoga con certificazione Yoga Allyance, specializzata in yoga restaurativo, pranayama, yoga Nidra, Yin Yoga, Yoga per Bambini e per Adolescenti e in meditazione per bambini e adolescenti, pag FB https://www.facebook.com/Chandra-Yoga-CSEN-Ponza-100770048412862 /, intende attivare, presso la Scuola Primaria dell' I.C. Pisacane Ponza il seguente progetto all'interno dell'Associazione Sportivo Dilettantistica "Ponza Sport Club" con Monia Sciarra, presidentessa dell'Associazione Sportivo Dilettantistica "Ponza Sport Club" pag FB https://www.facebook.com/ASD-PONZA-SPORT-CLUB-116699466374442/

Destinatari:	Alunni della Scuola Primaria
ABSTRACT	Lo yoga, pur di origini antichissime, propone un cammino di auto/socio educazione a prescindere da specifiche tradizioni culturali o religiose.

	L'attività proposta, diversificata in base alle varie fasce di età, ha l'obiettivo di favorire lo sviluppo, la maturazione e l'espressione delle potenzialità del bambino a livello motorio, affettivo, relazionale e cognitivo, viste nella globalità della persona. Con il metodo BIMBIYOGA di OVUNQUE YOGA della docente Serena Fiorenzani (https://ovunqueyoga.it/), attraverso sequenze di posizioni statiche e dinamiche proposte come esperienze ludiche, creando storie con le asane, lavorare il corpo e tutti i sistemi, osteoarticolare, linfatico, muscolare, circolatorio, ad esso connessi, mirando al benessere psicofisico individuale e alla sintonia con il gruppo. Scopo principale è migliorare la confidenza e la conoscenza del bambino con il proprio corpo e con i propri mezzi di comunicazione, favorendo la capacità di attenzione e concentrazione, un processo di crescita armoniosa, stimolando la creatività e la strutturazione dell'identità. Attraverso le attività proposte i bambini e gli adolescenti avranno la possibilità di sperimentare le forti emozioni che il corpo in movimento procura e attraverso le quali si scopre e si conquista il mondo circostante. Le lezioni prevedono gruppi per età di massimo 10 bambini, e la durata che varia dai 30 ai 60 minuti e prevedono giochi per presentarsi e per il riscaldamento delle varie parti del corpo, lavoro con le asane specifiche dei bambini, pranayama adeguati all'età, meditazioni per bambini.

Finalità	Prevenire e attenuare le diverse forme di disagio, attraverso la conoscenza, consapevolezza e accettazione del proprio corpo; sviluppando le capacità di concentrazione e attenzione, conoscendo e imparando a gestire le proprie emozioni; interiorizzando valori quali il rispetto per sé stessi e per gli altri e il rispetto della natura.

Obiettivi:	**GENERALI** Migliorare la postura, la capacità respiratoria, il benessere psicofisico. **SPECIFICI** ● Attraverso sequenze di posizioni statiche e dinamiche proposte come esperienze ludiche: ● creare storie con le asane; ● lavorare il corpo e tutti i sistemi, osteoarticolare, linfatico, muscolare, circolatorio, ad esso connessi, mirando al benessere psicofisico individuale e alla sintonia con il gruppo; ● migliorare la respirazione con esercizi di pranayama per bambini; ● migliorare la gestione delle emozioni, attraverso esercizi di rilassamento, mindfulness e meditazioni per bambini.

	● realizzare mandala e attività di tipo grafico pittorico, per esprimere emozioni e per arrivare ad uno stato di calma interiore.

Durata ore:	>25 h	Periodo: a.s.	2020/2021

Personale Coinvolto	Docente referente, docenti di Scuola Primaria, Personale ATA

Metodologia	Il metodo BIMBIYOGA di Serena Fiorenzani di Ovunque Yoga https://www.facebook.com/ovunqueyogase/; https://ovunqueyoga.it;/ oltre a fornire un approccio con le asane, permette piena espressione della creatività ed è un mezzo per attivare tutti i processi di apprendimento imparando con il corpo. Permette di interiorizzare valori profondi, di attivare le intelligenze multiple, facilitando i processi di comprensione e di memorizzazione. Una filastrocca, una volta creata e vissuta con il corpo, attraverso le asane, resta in memoria con estrema facilità e agisce a livello emotivo comportamentale positivamente, creando serenità interiore e armonia fisica, psichica intellettiva.

Attrezzatura	Il progetto necessita, per la sua completa realizzazione, della disponibilità di spazi ampi, quali il campo di calcetto presente all'esterno del Plesso di "Cavatella" o la palestra presente nei locali della ex Scuola Media per la Scuola Primaria del Porto. È necessario un tappetino personale per ogni bambino. Fogli di carta, cartoncini e colori per realizzare cartelloni delle storie con le asane e per rappresentare con il disegno le emozioni sperimentate.

Prodotto finale	Una rappresentazione con le storie con le asane. Una raccolta di foto e video delle attività realizzate

Valutazione Progetto	Questionario sul del progetto, da sottoporre agli alunni.

Risorse Finanziarie	
Ore	

Docente Referente

_____

Il Dirigente Scolastico

Prof. Mario Fiorillo

PIANO FINANZIARIO ANALITICO

Azioni rivolte alle persone		Ore
Spese Insegnanti		
Tipologia	**Nominativo**	
Docenti interni: (attività di progettazione e coordinamento)		

Docente referente

_____

Parte a cura degli uffici di segreteria						
		Ore	**Costo orario**	**Costo totale**	**Totale**	**Totale azione**
Compensi personale Amministrativo e ATA						
Tipologia	**Ore previste**					
Docenti						
D.S.G.A.						
Ass. Amministrativo						
Ass. Tecnico						
Collab. scolastico						
Spese allievi						
Trasporti e altro (specificare):						
Spese di gestione e funzionamento						
Materiale di consumo: didattico, esercitazioni pratiche, divise, cartellini ecc.						
TOTALE GENERALE PROGETTO						

Il DSGA

Simonetta Ialongo

Il Dirigente Scolastico

Prof. Mario Fiorillo

Ponza (LT), lì 07/11/2020