

Progetto yoga



1 PARTE: ESERCIZI PER LA MENTE.

Campi d'esperienza: il sé e l'altro; il corpo e il movimento.

Obiettivi:

- Imparare a controllare il respiro
- Imparare a liberare la mente dai pensieri
- Acquisire consapevolezza corporea

Competenze chiave:

- Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale.

Attività:

- La partita immaginaria
- Il respiro del mare
- Gonfiamo e soffiamo

2 PARTE: RISCALDAMENTO

Campi d'esperienza: il sé e l'altro; il corpo e il movimento; i discorsi e le parole; immagini suoni e colori.

Obiettivi:

- Provare piacere nel movimento
- Conoscere ed individuare le parti del corpo
- Rafforzare la conoscenza dello schema corporeo
- Animare attraverso i movimenti filastrocche e canzoni
- Eseguire semplici coreografie

Competenze chiave:

- Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale
- Competenza alfabetica funzionale

Attività:

- Sciogliamoci
- Filastrocca tocca, tocca
- Su e giù
- I cinque sensi

3 PARTE: POSIZIONI YOGA PER BAMBINI

Campi d'esperienza: il sé e l'altro; il corpo e il movimento; immagini, suoni e colori.

Obiettivi:

- Rafforzare la consapevolezza e la conoscenza dello schema corporeo
- Rafforzare la consapevolezza fisico/spaziale
- Sviluppare il coordinamento motorio e l'equilibrio
- Sviluppare le capacità attentive
- Imparare ad ascoltare ed esprimere i pensieri e le emozioni
- Imparare a controllare le emozioni
- Migliorare il rapporto con adulti e coetanei.

Competenze chiave:

- Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale

Attività:

- Le posizioni degli animali: il cane, il gatto, la tigre, il leone, il cobra, la rana, la tartaruga, la farfalla.
- Gli elementi della natura e gli oggetti: la montagna, l'albero, la sedia, il tavolo, l'arco.
- Proviamo una sequenza
- Proviamo una posizione di gruppo
- Espressione grafica

4 PARTE: ESERCIZI DI RILASSAMENTO

Campi d'esperienza: il sé e l'altro; il corpo e il movimento.

Obiettivi:

- Imparare a liberare la mente dai pensieri
- Prendere consapevolezza del proprio corpo fermo e in movimento
- Sviluppare la concentrazione

Competenze chiave:

- Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale

Attività:

- La barchetta sulle onde
- L'orsacchiotto
- Corpo a terra

- Visualizzazioni
- Rilassiamo gli occhi
- Il sonno yogico
- Il mantra

Il laboratorio è rivolto ai bambini di 4 e 5 anni e sarà tenuto dalle insegnanti Roberta (4 anni) e Sara (5 anni).