



ISTITUTO COMPRENSIVO BAGNO DI ROMAGNA



Via Nazario Sauro, 1 - 47021 San Piero in Bagno

Bagno di Romagna (FC)

Tel. 0543917174 - Email: foic806001@istruzione.it – PEC: foic806001@pec.istruzione.it

Codice Fiscale: 90041220402 - C.M.: FOIC806001 - C.U.U.: UF926I

Sito web: <https://www.icbagnoromagna.edu.it>

We prepare for

Cambridge

English Qualifications
2024-2025

Scheda di verifica didattica dei PROGETTI DEL PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA A.S. 2024/2025

- **Denominazione del progetto:** YOGA PER LA SCUOLA MEDIA
 - **Docente Referente** BALZONI DANIELA
 - **Tipologia** ☒ Progetto curricolare ☐ Progetto facoltativo
 - **Destinatari** Tutte le classi dell'Istituto
 - **Periodo di svolgimento dal** 05/03/2025 **al** 24/04/2025
 - ☒ Orario scolastico ☐ Orario extrascolastico
 - **Ore di progettazione previste** 24 **ore effettivamente svolte** 24
 - **Obiettivi raggiunti**
 - Miglioramento della postura attraverso degli esercizi che hanno reso i ragazzi consapevoli del loro corpo
 - Sperimentare l'ascolto e il controllo del respiro (respirazione addominale, toracica, clavicolare e completa)
 - Migliorare equilibrio, flessibilità, agilità e coordinazione motoria
 - Migliorare le prestazioni atletiche e previene lesioni legate alle attività sportive con esercizi che allungano muscoli, tendini e legamenti
 - Insegnare la connessione tra corpo e mente
 - Sviluppare l'autocontrollo
 - Ridurre l'ansia e lo stress attraverso gli esercizi di respirazione e di meditazione
 - Sviluppare e migliorare la concentrazione e l'attenzione
 - Migliorare la creatività
 - **Documentazione**
 - ☐ Audiovisivo ☐ Dispensa ☐ Quaderno ☐ Manufatto ☐ Rappresentazione
 - ☐ Gara/Torneo ☒ Altro (specificare): I ragazzi hanno prodotto un disegno dell'animale al quale si sono sentiti più vicini e hanno riprodotto la posizione yoga.
 - ☒ Registro firme ☐ Verbale
 - **Si sono apportati correttivi rispetto alla programmazione iniziale?** ☒ sì ☐ no
Se sì, quali?
 - **Sono state effettuate verifiche del conseguimento dei risultati attesi dalla realizzazione del progetto?**
 - ☒ Sì
 - ☐ No
- Se sì, con quali strumenti / Se no, perché:



ISTITUTO COMPRENSIVO BAGNO DI ROMAGNA



Via Nazario Sauro, 1 - 47021 San Piero in Bagno

Bagno di Romagna (FC)

Tel. 0543917174 - Email: foic806001@istruzione.it – PEC: foic806001@pec.istruzione.it

Codice Fiscale: 90041220402 - C.M.: FOIC806001 - C.U.U.: UF926I

Sito web: <https://www.icbagnoromagna.edu.it>

We prepare for

Cambridge

English Qualifications
2021-2025

La valutazione del progetto è stata condotta attraverso un duplice approccio:

1. Valutazione formativa in itinere:

- Prove legate agli obiettivi specifici:
 - Si sono somministrati test pratici per valutare la corretta esecuzione delle posizioni yoga, con particolare attenzione all'allineamento, alla respirazione e alla consapevolezza corporea.
 - Si sono svolti momenti di riflessione e condivisione per indagare la percezione individuale dei benefici psicofisici derivanti dalla pratica yoga.

2. Bilancio valutativo finale:

- Adattamenti comportamentali:
 - Sono stati condotti colloqui individuali con gli studenti per raccogliere le loro impressioni sul progetto e valutare il cambiamento in termini di:
 - Consapevolezza corporea e gestione dello stress: Si è indagata la capacità di riconoscere le tensioni fisiche ed emotive e di utilizzare tecniche yoga per rilassarsi e ritrovare l'equilibrio.
 - Concentrazione e autocontrollo: Si è valutata l'abilità di focalizzare l'attenzione e gestire impulsività ed emozioni attraverso la pratica yoga.
 - Rilassamento e benessere: Si è misurato il livello di benessere percepito, la qualità del sonno e la capacità di affrontare le difficoltà quotidiane con maggiore serenità.

Inoltre:

- Si è valutata la partecipazione attiva degli studenti alle lezioni e il loro livello di coinvolgimento nelle attività proposte.
- Si è osservato il clima di classe durante le sessioni di yoga, valutando la collaborazione, il rispetto reciproco e il senso di comunità.
- Si è verificata la coerenza tra le attività svolte e gli obiettivi prefissati, adattando il programma in itinere in base alle esigenze e ai progressi degli studenti.

• **Valutazione dell'efficacia del Progetto** ☐ Sufficiente ☐ Buona ☒ Ottima

• **Punti di forza del progetto**

- Il progetto ha fornito agli studenti uno spazio sicuro e non giudicante per esplorare le proprie emozioni attraverso la pratica yoga.
- Attraverso tecniche di respirazione e posizioni yoga, gli studenti hanno imparato a riconoscere, accettare e gestire le proprie emozioni, sviluppando una maggiore intelligenza emotiva.
- Lo yoga ha fornito agli studenti strategie concrete per gestire lo stress, l'ansia e le emozioni difficili.
- Tecniche di respirazione profonda, rilassamento muscolare e meditazione hanno aiutato gli studenti a calmare la mente e il corpo, favorendo una maggiore tranquillità e benessere interiore.
- Lo yoga ha insegnato agli studenti l'importanza del connubio tra mente e corpo, aiutandoli a sviluppare una maggiore consapevolezza della connessione tra pensieri, emozioni e sensazioni fisiche.

• **Punti di debolezza del progetto**

La durata del progetto (solo 3 lezioni) potrebbe non essere sufficiente per consolidare le abilità acquisite e per ottenere effetti duraturi nel tempo.

• **Didatticamente è un'esperienza da ripetere?** ☒ sì ☐ no



ISTITUTO COMPRENSIVO BAGNO DI ROMAGNA



Via Nazario Sauro, 1 - 47021 San Piero in Bagno

Bagno di Romagna (FC)

Tel. 0543917174 - Email: foic806001@istruzione.it – PEC: foic806001@pec.istruzione.it

Codice Fiscale: 90041220402 - C.M.: FOIC806001 - C.U.U.: UF926I

Sito web: <https://www.icbagnoromagna.edu.it>

We prepare for

Cambridge

English Qualifications
2021-2025

Bagno di Romagna, 28/05/2025

Il Referente di Progetto

*La scheda va compilata con attenzione in ogni sua parte in quanto valutata dal Collegio dei Revisori dei conti

Parte a cura della Segreteria

<u>Costo previsto</u>	<u>Ore docenza</u>	<u>Ore coordinamento</u>	<u>Totale ore</u>
<u>Costo effettivo</u>	<u>Ore docenza</u>	<u>Ore coordinamento</u>	<u>Totale ore</u>

Visto: si autorizza il pagamento

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Daniela Corbi

