



Anno scolastico 2025-2026
SCHEDA SINTETICA DI PROGETTO/ATTIVITA'

TITOLO DEL PROGETTO:

"YOGA PER LA SCUOLA SECONDARIA"

"Durante l'adolescenza, si inizia a riesaminare molte delle credenze prima considerate verità immutabili. Nuove esperienza e nuove abilità cognitive che emergono durante l'adolescenza incitano a sfidare alcuni dei valori e delle credenze inculcati dai genitori."

Swami Satyananda Saraswati

ALUNNI COINVOLTI: 159

LUOGO DI SVOLGIMENTO: SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO DI SAN PIERO IN BAGNO, ALFERO E VERGHERETO

RESPONSABILE DEL PROGETTO: PROF.SSA BALZONI DANIELA

FINALITA':

- Fornire strumenti per la consapevolezza del disagio e dei bisogni che caratterizza l'età preadolescenziale e adolescerziale.
- Promuovere percorsi educativo-didattici inclusivi basati sulla metodologia laboratoriale
- Acquisire maggior consapevolezza del proprio corpo nello spazio (controllo e correzione delle posture errate)
- Sperimentare e perfezionare singole posizioni statiche (potenziamento equilibrato del tono muscolare, della flessibilità, della coordinazione, della forza)
- Apprendere e memorizzare sequenze dinamiche
- Perfezionare la coordinazione motoria
- Affinare l'espressione corporea

Memoria, Concentrazione e Apprendimento

Durante il periodo scolastico i ragazzi devono affrontare una moltitudine di sfide e sottoporsi a continui test che verifichino le loro abilità di apprendimento e di acquisizione delle nozioni. Tutto questo può generare stress fisico e soprattutto mentale. Insegnare alcune tecniche di yoga ai ragazzi, può aiutare a mantenere uno stato mentale il più possibile focalizzato e rilassato. Ciò di cui essi hanno bisogno consiste nell'acquisire alcune abilità

che possano migliorare la loro concentrazione, la loro capacità di memorizzare e l'apprendimento.

Ansia, Paura e Rabbia

Nell' età dell' adolescenza alcuni stati di disagio comuni quali l' ansia la paura e la rabbia cominciano a manifestarsi. Il ragazzo comincia ad approcciare il mondo esterno in modo autonomo e a vivere il proprio mondo interno più consapevolmente. Questo è il momento giusto per prevenire stati patologici.

OBIETTIVI:

- Migliorare la postura attraverso degli esercizi che rendono 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

METODOLOGIA:

- Metodologie ludiche e tecniche di lavoro di gruppo (Cooperative learning, tutoring, modeling, rinforzo positivo costante), tecniche di rilassamento, tecniche di visualizzazione guidata, drammatizzazione e role-playing (Fiabe con l'inserimento di posizioni).

Esistono specifiche tecniche di yoga che possono aiutare a sviluppare la memoria e la concentrazione. yoga nidra (rilassamento consapevole), trataka (fissare lo sguardo su un punto) surya namaskara (o saluto al sole), nadi shodhana (respirazione a narici alternate), è possibile ottenere eccellenti risultati. Queste pratiche dovrebbero essere praticate regolarmente.

Praticare Yoga in una Classe di Adolescenti

Le lezioni che si svolgono con i ragazzi non sono strutturate nella stessa maniera dei bambini. In questa fase di vita adolescenziale, i giovani hanno bisogni e desideri differenti e quindi anche le lezioni assumono una forma e una struttura differente. Innanzitutto le lezioni non saranno tutte improntate sul gioco, ma anche sull'interazione con l'insegnante. Nonostante possa esserci la presenza dei banchi nella classe, è comunque possibile insegnare loro qualche tecnica di rilassamento, concentrazione e persino fargli fare delle asana (posizioni). Se si dispone della palestra della scuola sarà possibile gestire le lezioni nel miglior modo possibile.

DESTINATARI:

Tutti gli alunni e le alunne della scuola secondaria di San Piero in Bagno, Alfero e Vergemoli

DURATA:

3 lezioni da 1h ciascuna per classe (per un totale di 24h) da svolgersi nel periodo GENNAIO– FEBBRAIO-

MARZO

Struttura lezioni:

Ogni lezione sarà strutturata in 3 parti:

1' parte :

- Tecnica di Respirazione
- Tecnica di Focus/Sviluppo attenzione
- Tecnica di Ascolto

2' parte:

- Ascolto del proprio corpo e Mindfulness
- Esercizi di contatto: abbracci bendati . Chi è?
- Esercizi di Fiducia : Lasciarsi Cadere
- Saluto al sole
- Rappresentazione ruoli con le Asana
- Gioco degli animali con le Asana

3' parte:

- Rilassamento guidato
- Visualizzazione

VERIFICA:

La verifica sarà volta principalmente alla promozione di atteggiamenti positivi (partecipazione, interesse, attenzione) e privilegerà la dimensione del fare e la riflessione sull'esperienza (meta cognizione). Si preparerà anche un test di autovalutazione da consegnare agli alunni per conoscere per esempio cosa hanno gradito o cosa non è piaciuto, quando si sono sentiti più contenti, quando si sono sentiti capaci di fare, quante idee hanno messo in campo.

VALUTAZIONE:

Valutazione formativa in itinere basata su prove legate agli obiettivi specifici in corso di acquisizione

RISORSE UMANE

Nominativo	Ruolo nel progetto (profilo di riferimento: docente referente, docente collaboratore, ecc.)	01 - Ore programmate per l'intervento		
		Insegnamento (aggiuntive)	Progettazione e Organizzazione	Esperto esterno
				24

BENI E SERVIZI: (indicare le risorse logistiche ed organizzative che si prevede di utilizzare per la realizzazione del progetto; indicare dettagliatamente i beni dei quali si richiede l'acquisto):	
DESCRIZIONE:	IMPORTO:
03 - Beni d'investimento: (indicare la tipologia, le caratteristiche specifiche ed il valore approssimativo delle attrezzature e degli strumenti il cui acquisto è necessario per la realizzazione del progetto)	€
04 - Beni di consumo: (indicare la tipologia, le caratteristiche specifiche ed il valore approssimativo dei beni di consumo il cui acquisto è necessario per la realizzazione del progetto)	€
05 - Prestazione di servizi da terzi: (indicare le prestazioni di consulenza, assistenza, promozione, formazione, manutenzioni, trasporti, locazioni, leasing, utenze e canoni)	€

Data 06/10/2025.

Il Responsabile del progetto

.....BALZONI DANIELA....

