

# Scheda progetto



## Riepilogo

<b>Titolo</b>	YOGA A SCUOLA
<b>Data</b>	17 giu 2025
<b>Insegnanti</b>	Martina Galanti, Francesca Dogliani , Rosaria D'Errico e Tiziana Marnetto
<b>Materia/Campi d'esperienza</b>	Il sé e l'altro; Il corpo e il movimento; Immagini, suoni, colori; I discorsi e le parole.
<b>Classe o livello</b>	1^ infanzia ▾ Rossi
<b>Argomento o unità principale</b>	Si intende far approcciare i bambini alla pratica dello yoga per aiutarli a esplorare i vari aspetti della loro identità, facendoli entrare in contatto con le dimensioni dell'io, del divenire, dell'equilibrio e della dinamica, della stabilità e della mobilità psico-fisica.

## Obiettivi formativi

Il sé e l'altro; Il corpo e il movimento;  
Immagini, suoni, colori; I discorsi e le parole.

Promuovere la socialità.

- Potenziare il benessere psico fisico integrando mente-corpo-emozioni.
- Sperimentare l'accettazione dell'altro nella sua individualità.
- Migliorare la percezione di sé nel mondo esterno.
- Scaricare le tensioni muscolari.

## **Descrizione attività**

## Step

## Guida

L'attività in breve

IN CERCHIO

Respiro- Seduti a gambe incrociate, mani sul cuore.

Iniziamo con un respiro profondo: inspiriamo come se annusassimo un fiore, espiriamo come se spegnessimo una candolina.

Riscaldamento - Svegliamo il Corpo!

- Stiracchiamoci come un gattino
- Agitiamo le ali come una farfalla
- Saliamo in alto come una montagna

Tema 1 -Un viaggio nella giungla

1 Serpente che striscia- posizione del cobra

2 Leone che ruggisce- posizione del leone con respiro

3 Scimmietta che salta- posizione della sedia con saltelli

4 Grande albero della giungla- posizione dell'albero braccia aperte

GIOCO

Belle statue yoga, Chi sono?

Rilassamento e Saluto

Sdraiati come una stellina sul prato -savasana/stella marina

Tema 2- Viaggio nel Bosco

1 Gufo saggio- posizione della sedia braccia aperte

2 Leprotto veloce- posizione del bambino

3 Grande albero magico

## Link a supporto digitale

[Link a YouTube](#)