

**SCHEDA PROGETTO PRATICA PERSONALE**

a cura del tirocinante

**GERMANA RICCIOLI**

<p><b>ENTE OSPITANTE</b></p> <p>Nome: <b>IIS GALVANI MILANO</b></p> <p>Via <b>GATTI N. 14</b></p> <p>Città <b>MILANO</b> Provincia <b>MI</b></p>	<p>Anno Scolastico</p>	<p><b>2023/2024</b></p>
<p><b>REFERENTE PROGETTO Y.E.</b></p>	<p>Nome corsista <b>GERMANA RICCIOLI</b></p> <p>Sede di formazione <b>IIS L. GALVANI</b></p> <p>E-mail <b>germana.riccioli@scuola.istruzione.it</b></p> <p>Cellulare <b>+39 3384706145</b></p>	
<p><b>DIRIGENTE SCOLASTICO</b></p>	<p>Nome dirigente o responsabile</p> <p><b>EMANUELA MARIA GERMANO'</b></p> <p>E-mail <b>dir.scolastico@iisgalvanimi.edu.it</b></p> <p>Telefono <b>+ 39 02 6435651/2/3</b></p>	
<p><b>REFERENTE INTERNO</b></p>	<p>Nome referente interno</p> <p><b>FABRIZIO FRISA</b></p> <p>E-mail <b>frisa.fabrizio@iisgalvanimi.edu.it</b></p> <p>Telefono <b>+39 3349295945</b></p>	

**YOGA EDUCATIVO®**

**LYFE - LIVING YOGA FOR EDUCATION**



## **PREMESSA**

Il progetto “Yoga Educativo®” nasce dall'esperienza decennale maturata all'interno delle Scuole di ogni ordine e grado. Esso è ufficialmente accreditato dal M.I.U.R. e dallo CSEN, ed è un metodo comprovato da crescenti evidenze scientifiche. Yoga Educativo® risponde alle urgenti esigenze globali legate al sano movimento sul piano sia individuale sia sociale evidenziate all'interno della Carta di Toronto - *Toronto Charter for Physical Activity*, e di una formazione scolastica che si focalizzi sulla crescita personale e sulle relazioni positive con gli altri. Yoga Educativo® mette in atto e sperimenta nuove modalità d'intervento basate su strategie e metodologie il cui scopo è portare i bambini e, in questo istituto, i ragazzi a compiere una trasformazione interiore che permetta loro di affrontare al meglio le difficoltà quotidiane.

Yoga Educativo®, nella fattispecie del progetto da me elaborato e in corso di elaborazione, coniuga l'apprendimento di fondamentali life skills con l'acquisizione della lingua inglese in maniera naturale e dinamica, coinvolgendo il corpo, la mente, l'interazione empatica con se stessi e con l'altro: gli studenti interagiranno coi propri pari e coi docenti e impareranno a interagire in maniera più funzionale e soddisfacente con il sociale al di fuori dell'istituto scolastico.

In un periodo di grandi sfide esistenziali e di grande inquietudine internazionale, dopo un grande trauma vissuto a livello planetario come quello della pandemia da Covid 19, si percepisce un grande bisogno di coltivare empatia e contatto tra gli animi dei nostri giovani e dei nostri adulti. La conoscenza e la consapevole 'coltura' e cultura delle 'abilità esistenziali' per stare al meglio al mondo sono diventate ancor più necessarie, e la loro presenza nel curriculum scolastico sempre più auspicabile.

L'aspettativa è che la crescita delle life skills sia duratura e apprezzabile consapevolmente da chi partecipa al progetto. Gli studenti sentiranno di avere delle risorse aggiuntive per superare difficoltà interiori e relazionali, che attingono alla fiducia e alla certezza che il loro respiro potrà calmare l'agitazione interiore e la vita stessa li aiuterà a trovare le giuste soluzioni, se loro troveranno spazio per respirare, ascoltare, seppure in movimento, il movimento consapevole nella nostra mutevole e frenetica realtà quotidiana.

## **DESTINATARI**

Gli incontri di Yoga Educativo® si rivolgono agli **studenti della classe 1F INF del ITI Galvani di Milano** (e, laddove il tirocinante e il referente interno lo ritenessero opportuno, anche altre classi che verranno tempestivamente comunicate alla Dirigenza).

Al progetto parteciperà in modo attivo la tirocinante **GERMANA RICCIOLI**, che frequenta il "Corso di Formazione Internazionale di Yoga educativo", per approfondire a livello pratico lo studio e conseguire l'abilitazione come istruttrice.

## **OBIETTIVI E FINALITÀ ATTESI E VERIFICABILI**

### **Generali:**

- Riconoscere le proprie emozioni per migliorare le relazioni
- Acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo, respiro, stato d'animo e talenti personali per approfondire la conoscenza di sé
- Allenare il pensiero divergente per promuovere la creatività
- Condurre esperienze di cooperazione, collaborazione e ascolto dell'altro per migliorare le capacità di interazione con il gruppo
- Sperimentare tecniche di rilassamento per entrare in contatto con le proprie risorse interiori
- Rendere flessibile e rafforzare fisico, mente e stato d'animo per un'armoniosa crescita
- Aumentare i tempi di attenzione e concentrazione per seguire con maggiore efficacia il percorso scolastico
- Usare respirazione cosciente che permette rilassamento corporeo e calma mentale come auto-cura

### **Specifici:**

- *RICONOSCERE E COLTIVARE LE PROPRIE LIFE SKILLS*

- *EMOTIVE- consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress, auto-cura*
- *RELAZIONALI - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci, collaborazione, inclusione*
- *COGNITIVE - risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo*
- *NUTRIRE I PROCESSI COGNITIVI POSITIVI di autoefficacia, autostima e fiducia in se stessi*
- *PROMUOVERE IL BENESSERE DELLA PERSONA negli sfidanti avvicendamenti della vita.*

## **METODOLOGIA**

La metodologia a cui fa riferimento lo Yoga Educativo® promuove un apprendimento attraverso laboratori, dove i partecipanti sono coinvolti attivamente tramite la sperimentazione e la relazione con gli altri.

L'adulto è un facilitatore che cerca di creare la giusta atmosfera per esplorare il silenzio, l'ascolto interiore e l'empatia, attraverso la presa in cura dell'altro. Questo metodo permette di migliorare le strategie di apprendimento. In cui imparare non è memorizzare, ma comprendere la realtà nel suo senso più ampio.

Yoga Educativo® supporta il processo di crescita e apprendimento attivo e consapevole.

La metodologia verrà articolata in 7/8 fasi all'interno di una unità didattica di apprendimento, ciascuna con delle funzioni specifiche.

Il Metodo scientifico contribuirà alla strutturazione delle attività e all'analisi delle stesse e dei relativi risultati attraverso osservazione, ipotesi, domande, sperimentazioni, raccolta dati, formulazione di conclusioni.

## **ATTIVITÀ**

Le diverse fasi del progetto di Yoga Educativo® saranno svolte singolarmente, in coppia oppure in gruppo, in modo da sviluppare:

- autocontrollo
- sensibilità ed empatia
- fiducia in sé
- fiducia nell'altro
- rafforzamento delle relazioni
- rafforzamento dello spirito del lavoro in gruppo.

Una pratica di Yoga Educativo si articola nelle seguenti fasi:

- **Cerchio di apertura** per stimolare l'impegno nel presente
- **Gioco dinamico** per sciogliere le tensioni e attivare il movimento
- **Esercizi di respiro** per creare una condizione di stabilità interna e contatto con se stessi
- **Visualizzazione guidata** per educare all'ascolto e stimolare la creatività attraverso il rilassamento
- **Asana** (posizioni e posture statiche o dinamiche) eseguite singolarmente e in coppia per permettere un contatto gioioso e consapevole con se stessi e gli altri
- **Gioco di contatto** per stimolare la collaborazione e per prendersi cura dell'altro (ricevuto il permesso dall'altro, mano che tocca la spalla o la schiena, per esempio).
- **Cerchio di chiusura** con condivisione, per concludere assieme l'esperienza

**Spazi e materiali:** *utilizzo della palestra o di aula adeguata allo scopo, oppure giardino nella bella stagione, strumenti musicali, campane tibetane, sonagli, tappetini, palle, cerchi, mattoncini, carte, stoffe, nastri, fili di lana, e altri materiali utili alle UA elaborate.*

### ARCO TEMPORALE DI REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

Per l'anno scolastico 2023/24, si realizzerà il progetto di Yoga Educativo® con la seguente struttura:

- Periodo: Dicembre 2023 - Maggio 2024
- Orario scolastico / curricolare

- Periodicità: cadenza bisettimanale o mensile
- Durata: 60 minuti circa
- Giorni e Orari: Giovedì dalle 14 alle 15.

### **MODALITÀ DI MONITORAGGIO E VERIFICA DEI RISULTATI RAGGIUNTI**

Il progetto di Yoga Educativo® verrà monitorato e valutato in itinere dalla tirocinante, attraverso i feedback degli studenti e dei docenti, secondo i seguenti strumenti: *osservazioni dirette, questionari, elaborati grafici, disegni, scrittura personale, analisi dei dati raccolti, documentazione con foto\video dopo acquisizione liberatorie da parte delle famiglie;*

I risultati saranno inseriti nella relazione finale, conclusiva del progetto.



## Risorse - preventivo di spesa

Tirocinante	<i>RICCIOLI GERMANA</i>		
Attività che si svolgerà	<b>Yoga Educativo®</b>		
Numero ed Età dei ragazzi coinvolti	<i>N. ragazzi coinvolti 20</i> <i>Età dei ragazzi coinvolti 14-16 anni</i>		
Costo	<b>Gratuito</b> (Percorso obbligatorio di tirocinio per conseguire l'abilitazione in Istruttore in Yoga Educativo)		

*La Docente*

*Germana Riccioli*

---

**Milano, 26.11.2023**

Eventuali ammorzamenti  
e consigli

Grazie