



Centro di Educazione Ambientale di Interesse Regionale
San Pietro - Isola del Gran Sasso - Teramo

*P. IVA: 00776090672 – Albo Cooperative n. 101618 - R.E.A. 95037
Tel: 335.1048318 -20 – info@scuolaverde.com – scuolaverde@pec.it
www.scuolaverde.com*

PARCO IN AULA - ALLEGATO 3 - SCHEDE DI DETTAGLIO

SCUOLA VERDE - PROPOSTA EDUCATIVA 4

Titolo	YOGA IN NATURA CORPO, RESPIRO, ENERGIA
Presentazione	<p>Passeggiate meditative e pratiche yoga all'aria aperta per il benessere del corpo e della mente, nella natura incontaminata del Parco, a contatto con la vita che palpita negli alberi, nelle acque, nel canto degli uccelli, per percepire la "nostra" unione con la natura. Entrare nella foresta in punta di piedi è come esplorare il sé e la propria coscienza.</p> <p>In collaborazione con il Centro Yoga YAP di Teramo.</p>
Destinatari	<p>> Scuola Primaria: Primo e Secondo ciclo > Scuola Secondaria di Primo Grado</p>
Finalità ed obiettivi	<p>La pratica yoga con i bambini e le bambine contribuisce a migliorare la loro salute psicofisica e lo sviluppo intellettuale. L'attenzione guidata al mondo circostante in una tensione empatica favorisce le relazioni con gli altri e il rispetto di quanto ci circonda.</p>
Risultati attesi	<p>> Creazione di condizioni ottimali per l'apprendimento e la relazione intersoggettiva. > Mettere in atto comportamenti empatici e non aggressivi.</p>
Contenuti	<p>Insieme al gruppo-classe, la camminata meditativa ci aiuterà a calmare la mente, ad entrare in uno stato di consapevolezza e di gentilezza verso gli altri, mentre gli esercizi posturali ci predispongono a mantenere il corpo forte e flessibile e a migliorare il nostro stato di salute. Attraverso la pratica yoga si giunge alla percezione della presenza degli elementi vitali dentro di noi e a sentire l'energia dalla terra, dall'acqua, dal sole, dall'aria. Attraverso il respiro ci sentiamo riuniti, interiormente ed esteriormente, alla realtà più grande della Madre Terra.</p>
Attività e Tempi di realizzazione	<p>> Camminata meditativa e pratica della respirazione lenta. > Pratiche fisiche per la scoperta della consapevolezza del proprio corpo. > Posizioni e posture yoga ispirate agli esseri della natura: la montagna, l'albero, gli animali.</p> <p><u>Durata 8 ore: da suddividere in due (2) o tre (3) incontri, di cui almeno uno (1) con uscita in ambiente e uno (1) con gli insegnanti per la co-progettazione.</u></p>

Metodologie	Ci si avvale della metodologia della ricerca-azione, basata sull'esplorazione, il gioco e la scoperta in prima persona, per imparare facendo. Durante le attività vengono impiegate tecniche diverse per le procedure di scoperta, senza perdere di vista l'aspetto socio-affettivo e immaginativo.
Luogo di svolgimento delle attività	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ecomuseo Centro per le Acque del Parco e Sentiero Natura per disabili - San Pietro – Isola Gran Sasso ✓ Ambienti del Parco. ✓ Ambienti circostanti l'Istituto Scolastico richiedente
Verifica dei risultati attesi	Capacità di riproduzione degli esercizi di base. Osservazione strutturata di comportamenti di cambiamento nelle relazioni tra i compagni e con i docenti.
Prodotto finale	Costruzione collettiva di un "mandala della natura", con foglie, fiori e altri materiali naturali.

...

.Indicatore di qualità	SI/NO	Dimostrare attraverso quale azione della proposta educativa e in che modo l'indicatore di qualità è soddisfatto
Trasversalità, interdisciplinarietà, approccio sistemico	SI	Verranno coinvolte le discipline di Educazione Motoria e Educazione all'immagine per le attività artistiche.
Laboratorialità:	SI	Gli allievi saranno coinvolti in attività di gruppo nello svolgimento delle esperienze in natura e nella realizzazione della fase rielaborativa.
Partecipazione e Co-progettazione	SI	Si dedicherà la prima ora del percorso alla co-progettazione con gli insegnanti per l'inserimento delle attività nel curriculum scolastico.
Flessibilità ed esportabilità della proposta	SI	I docenti accompagnatori, anch'essi partecipanti all'esperienza, potranno giovare delle pratiche apprese per migliorare il clima generale del gruppo-classe.