



# QIOCHIAMO A FARE YOGA?

## **METODOLOGIA**

Il laboratorio **stimola la creatività** dei bambini attraverso giochi di improvvisazione teatrale. Il teatro è usato come mezzo sicuro per **esplorare dinamiche emozionali e relazionali**, trasformando idee e vissuti in piccole scene condivise.

Principi guida: **ascolto** e **accoglienza** dell'idea altrui ("sì, e..."), **errore come risorsa**, gioco come motore dell'apprendimento, **co-creazione** delle storie.

Qli esercizi sono brevi e ludici, mirati a scoprire i bambini come **attori e narratori**.

Accorgimenti di **inclusione**: anticipatori visivi delle fasi, **pittogrammi/CAA** e frasi-modello, ruoli alternativi (narratore/regista/tecnico oggetti), **tutoring tra pari**, possibilità di messaggi anche **non verbali** (gesto/suono).

**COACH: Federica Gentile**



# PT.1 SCHEDA D'ALLENAMENTO

## MUSCOLI (competenze allenate)

- Autoregolazione emotiva e fisiologica (respiro, tono, ritmo)
- Consapevolezza corporea e confini personali
- Attenzione sostenuta e concentrazione
- Ascolto di sé e dell'altro; rispetto dei tempi del gruppo
- Creatività motoria e immaginazione guidata

## BENEFICI

Si crea uno **spazio di accoglienza** dove trasformare piccoli disagi in risorse personali. Il gioco dello yoga sostiene la **concentrazione**, il **contatto** (con sé e con gli altri) e la **creatività**, preparando e accompagnando la vita scolastica con pratiche semplici e ripetibili.

## SPAZIO

Aula sgombra o palestra; tappetino per ciascuno, zona cerchio e zona relax.

## MATERIALI

Tappetini/coperte, cuscini, **carte delle posizioni** (icone/animali), campanella o chime, nastro per delimitare, pittogrammi “respiro/pausa/acqua”, salviettine.

## REGOLE DI BENESSERE E SICUREZZA

Si gioca senza forzare:

- nessun dolore, movimenti lenti e controllati,
- niente inversioni complesse;
- si chiede sempre consenso per attività a coppie;
- pause acqua;
- alternative sedute per chi ne ha bisogno.

*«Sul tappetino imparo ad ascoltarmi: respiro, mi concentro, creo.»*

# PT.2 FASI OPERATIVE

## FASI OPERATIVE (SENZA TEMPI)

### 1. ACCOGLIENZA E SETTING

Cerchio, regole del benessere; “soluto al tappetino” (mano sul cuore, una sul ventre).

### 2. RESPIRO CHE QIOCA

Qiochi di respirazione: respiro del palloncino, candela che non si spegne, ape che vibra (mmm) per sentire ritmo e calma.

### 3. RISVEGLIO DEL CORPO

Mobilità dolce: gatti/cammelli seduti, onde della colonna, equilibrio con “radici sotto i piedi”.

### 4. POSIZIONI IN STORIA

Sequenza ludica (es. gatto – cane – montagna – albero – farfalla): si entra/si esce **con il segnale del respiro**; si propongono 2 livelli (base/varianti).

### 5. YOGA INSIEME

A coppie o piccoli gruppi: barche gemelle, tunnel della montagna, foresta di alberi (si osservano confini, si chiede permesso).

### 6. RILASSAMENTO QUIDATO

“Viaggio sul tappetino”: body scan semplice (piedi-ginocchia-pancia-spalle-viso) con chime di inizio/fine; mani sull’addome per sentire il respiro.

### 7. DEBRIEF E ANCORAQPIO

Condivisione: “Che gesto/immagine porto con me?”; si insegna la mini-pratica SOS (3 respiri naso-naso-bocca) da usare a scuola.

## VARIANTI E INCLUSIONE

- 6-7 anni: più storie/immagini, posizioni semplificate e gioco imitazione; uso di pittogrammi.
- 9-10 anni: introduzione a micro-sequenze da comporre in autonomia; diario breve “respiro- energia”.
- **BES/disabilità**: alternative sedute o a parete, tempi brevi con pause sensoriali; tutor tra pari; comunicazione aumentativa; ruoli non motori (time-keeper del respiro, suonatore delle chime).
- 

## VALUTAZIONE RAPIDA

- **Semaforo del benessere** in uscita (rosso/giallo/verde) + una parola.
- Mini-rubrica (1-3): segue il respiro, rispetta limiti/pausa, mantiene l’attenzione nelle sequenze.
- Evidenza qualitativa: nota del coach su clima e strategie di autoregolazione osservate.
- 

## COMPITO PONTE – “IL MIO MINUTO DI RESPIRO”

Ogni giorno scegli un momento per fare 3 cicli di respiro con le mani sull’addome; disegna o racconta come ti senti prima e dopo.