



ISTITUTO COMPRENSIVO DI BUJA

per le scuole dell'Infanzia e Primarie dei Comuni di Buja e Treppo Grande e
per la Scuola Secondaria di 1° grado del Comune di BUJA - CODICE UNIVOCO UF2F3C
Via Brigata Rosselli, 6 - 33030 BUJA (Ud) - Tel. 0432/960232 - Fax 0432/961714 - cod. fisc. 82000500304
Sito internet www.icbuja.edu.it e-mail: UDIC82800X@istruzione.it Pec: UDIC82800X@pec.istruzione.it



Yoga a Scuola

L'Istituto Comprensivo di Buja, attraverso il Progetto "Yoga a scuola", vuole diffondere la cultura della salute e del benessere psicofisico e contribuire a migliorare la qualità di vita di bambini e adulti sviluppando comportamenti ispirati ad uno stile di vita sano. E' la risposta che la Scuola cerca di offrire ai bisogni dei nostri alunni anche legati all'emergenza sanitaria Coronavirus. La situazione che stiamo vivendo ha stravolto quotidianità, relazioni e modalità di apprendimento dei nostri studenti e crediamo che la pratica dello Yoga possa essere di aiuto nel potenziare le soft skills, determinanti per affrontare con serenità la complessità del presente. L'attività di Yoga promuoverà e sosterrà il processo di apprendimento degli alunni guidandoli nel percorso di consapevolezza dei bisogni specifici di ogni età, dall'infanzia all'adolescenza, e promuovendo gradualmente il wellbeing dell'individuo che inciderà sul clima generale di lavoro portando armonia ed equilibrio nell'ambiente scolastico.

Il progetto, realizzato grazie al contributo della Fondazione Friuli, si svilupperà nell'arco dell'a.sc. 2020 – 2021 e coinvolgerà i bambini della Scuola dell'infanzia di Buja e della Scuola primaria di Treppo Grande e gli studenti della Scuola secondaria di 1° grado

Obiettivi del Progetto

- diminuire stress e tensioni, aggressività e conflitto
- migliorare le relazioni alunno-alunno / allievo-docente
- potenziare concentrazione aumentando i tempi di attenzione
- favorire un clima di rispetto e solidarietà, incrementando l'autostima ed allo stesso tempo alimentando il senso di rispetto per l'altro
- promuovere resilienza e capacità di resistere alle varie situazioni
- promuovere le competenze emotive come strumento per prevenire e affrontare la fatica di crescere
- individuare modalità per la risoluzione dei conflitti

Soggetti coinvolti

- Docenti dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado
- Associazione sportiva del territorio
- Amministrazione Comunali di Buja e Treppo Grand

Strategie di intervento

- "Gioco con lo Yoga" - Scuola infanzia
- "Scopro lo Yoga" - Scuola primaria
- "Yoga & Meditazione" - Scuola secondaria di 1° grado

In collaborazione con:



Comune di Buja



Comune di Treppo

