



FONDI STRUTTURALI EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon 2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei Fondi strutturali per l'educazione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

Cambridge English
Exam Preparation Centre



ISTITUTO COMPRENSIVO "C. Alvaro" 87075 TREBISACCE (CS)
Via G. Galilei, 35 – Tel. 0981/51280 - Fax 0981/1903163
C.M.: CSIC8A000R - C.F.: 81000370783
e- mail: csic8a000r@istruzione.it - csic8a000r@pec.istruzione.it
sito web: istitutocomprensivotrebisacce.edu.it
Sede Associata: Albidona



**PROPOSTA DI PROGETTO DA INSERIRE NEL PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA
a.s. 2022-2023**

Sezione 1 – Descrittiva

1.1. - DENOMINAZIONE DEL PROGETTO	
Ambito	Titolo del progetto
	YOGA for happy TEACHERS!
1.1.2. – Curricolare o extracurricolare – Indicare se verrà svolto durante le lezioni o in orario extra	
EXTRA CURRICOLARE	

1.2. - RESPONSABILE DEL PROGETTO - Indicare il nominativo del responsabile del progetto
ELVIRA PANNO

1.3. - DESTINATARI – Indicare i fruitori (Studenti / Personale docente / Personale ATA / Genitori ...). Indicare numero minimo di partecipanti previsti. Se i fruitori sono studenti indicare le classi coinvolte
PERSONALE DOCENTE – MAX 20

1.4. - FINALITÀ – Esplicitare la rispondenza con le Linee di Indirizzo e le Priorità cui si riferisce Legge 107/2015 (in sintonia con il PTOF)
La promozione del benessere e l'attenzione alla propria salute fisica e mentale, è alla base dell'obiettivo 3 dell'Agenda 2030. La pratica dello Yoga favorisce il recupero dell'equilibrio psicofisico, ed ha la naturale finalità di assicurare un miglioramento della relazione con se stesso e con gli altri. Gli insegnanti che sperimentano la pratica dello yoga avranno maggiore stabilità emotiva e fisica, e dalla continuità della pratica, scaturirà una maggiore capacità di gestire lo stress. Aumenterà la flessibilità e si sarà più propensi a sciogliere le tensioni e i carichi della quotidianità. Lo yoga predispone la mente e il corpo alla stabilità emotiva, spesso messa a dura prova soprattutto nel lavoro di docente.



Traguardo di risultato – risultati attesi (a quale traguardo di risultato del RAV (sezione V) si riferisce) il progetto

1.5. - OBIETTIVI - Descrivere gli obiettivi che si intende far conseguire ai fruitori a fine progetto in termini di conoscenze, capacità, competenze osservabili e misurabili, tenendo presente a quale obiettivo di processo a breve termine del RAV si riferisce.

Gli incontri programmati per i docenti, sono incentrati sul concetto di "**star bene con se stessi e con gli altri**". Sono molte le pressioni psicologiche ed emotive che giornalmente vive l'insegnante nell'ambiente scolastico: la relazione con gli alunni, quella con , con l'amministrazione e con i genitori degli alunni. Spesso le relazioni sono difficili, complicate e, in alcuni casi, negative. Sappiamo quanto sia importante la relazione e la **sintonia emotiva tra insegnanti e alunni**, è per questo motivo che non possiamo e non dobbiamo ignorare o sottovalutare la capacità dell'insegnante nel **mantenere una carica emotiva positiva ed equilibrata**.

Per il principio che corpo e mente sono in dialogo comune, **al benessere corporeo corrisponde un equilibrio mentale**, e viceversa. Così, la disciplina dello yoga scolpisce il fisico e al contempo produce illimitati benefici allo spirito, tra cui:

- **abbassamento del rischio di ansia, depressione, attacchi di panico. Lo yoga, infatti, è un rimedio naturale contro lo stress, soprattutto perché ti permette di concentrarti su te stesso e di liberarti delle preoccupazioni superficiali;**
- **gestione delle emozioni;**
- **concentrazione e incremento della capacità decisionale. Questo perché lo yoga aumenta la consapevolezza di sé;**

Lo yoga, inoltre, **contribuisce ad alleviare alcuni sintomi cronici, a prevenire dal rischio di malattie cardiache e da quello della sindrome metabolica (obesità, colesterolo alto, problemi di pressione)**. Inoltre, può essere **un ottimo rimedio naturale contro i dolori intestinali**, perché è in grado di allentare la tensione tra gli organi interni.

Infine, **lo yoga è comprovato essere un vero toccasana anche per i più maturi, perché aiuta a contrastare i dolori legati all'età (artrite, osteoporosi)**.

1.5.1 - Situazione su cui interviene - Descrizione accurata, ma sintetica, della situazione su cui si vuole intervenire per modificarla in meglio. Indicare in particolare i valori che si vogliono migliorare o gli aspetti che si vogliono sviluppare o eliminare. Fare riferimento ad indicatori quantitativi (numeri, grandezze, percentuali) o qualitativi (situazioni del tipo sì/no, presente/assente, ecc.)

La pratica dello Yoga agisce sulla capacità di concentrarsi e sulla gestione dello stress fisico ed emotivo. Pertanto è funzionale a saper affrontare meglio situazioni che amplificano le tensioni individuali e di gruppo. Fornisce, inoltre, un valido aiuto per un benessere mentale e fisico più in



generale.

1.6. - CONTENUTI – Esplicitare gli argomenti che si intende trattare durante il percorso

- Presentazione della pratica dello Yoga
- Semplici pratiche di respirazione guidata
- Esecuzione di semplici esercizi fisici guidati
- Esecuzione di brevi e semplici pratiche di meditazione con attenzione al respiro.

1.7. - METODOLOGIE – Indicare le strategie, i metodi, gli strumenti didattici ...

Incontri in presenza in cui si svolgerà una pratica di gruppo , dove si verrà seguiti anche individualmente dall'istruttore.

1.8 - RAPPORTI CON IL TERRITORIO – Indicare il coinvolgimento eventuale di Enti/Associazioni/Strutture ... esterne alla scuola

1.9 - DURATA - Descrivere l'arco temporale nel quale il progetto si attua, illustrare le fasi operative individuando le attività da svolgere in un anno finanziario separatamente a quelle da svolgere in un altro.

Modalità di svolgimento

Il progetto prevede 25 incontri della durata di un'ora . Ciascun incontro si terrà nella palestra della scuola secondaria di primo grado, Corrado Alvaro.

Tempi previsti

Ogni giovedì alle ore 15 a partire dal giorno 10 del mese di novembre, fino alla fine dell'anno scolastico.

1.10. - RISORSE UMANE – Indicare i profili di riferimento dei docenti, dei non docenti ed eventualmente di collaboratori esterni (ove strettamente necessario) che si prevede di utilizzare. Indicare i nominativi delle persone che ricopriranno ruoli rilevanti. Indicare il numero di ore/docenza prevedibilmente necessarie e l'area di competenza richiesta (classe di concorso o simili).



1.11. - BENI E SERVIZI - Indicare le risorse logistiche ed organizzative che si prevede di utilizzare per la realizzazione. Altre risorse eventualmente necessarie (laboratori, ...)

Spazi
Palestra dell'Istituto Comprensivo – sede Scuola Secondaria

Strumenti

Materiali da acquistare

Prodotti

1.12. - PRODOTTI FINALI – Indicare gli eventuali lavori o attività che si prevede di ottenere a fine percorso

1.13. - MODALITÀ OPERATIVA DI VERIFICA DEGLI OBIETTIVI. QUALI STRUMENTI SI PROPONGONO PER MISURARE IL LIVELLO DI RAGGIUNGIMENTO DEI RISULTATI ALLA FINE DEL PROCESSO.

1.14 - MONITORAGGIO DEGLI ESITI E VALUTAZIONE. INDICARE IL PUNTO DI SVILUPPO INTERMEDIO ATTESO ALLA FINE DI CIASCUNO STEP

Il miglioramento della capacità di concentrazione e di rilassamento, e della flessibilità del corpo, saranno indice di efficacia della pratica.

1.15. - ELEMENTI DI INNOVAZIONE – Indicare gli aspetti del percorso che si ritiene siano inusuali, innovativi relativamente agli argomenti che verranno trattati e/o rispetto alle metodologie e/o altro)

L'elemento innovativo è l'attenzione, da parte dell'istituzione scolastica, alla salute e al benessere psicofisico dei docenti e del personale, al fine di ottimizzare ed implementare le attitudini individuali nella relazione e nell'esercizio della professione.



Sezione 2 – Utilizzo degli spazi / Strumentazioni

PIANO UTILIZZAZIONE RISORSE STRUMENTALI INTERNE

3.1 – Utilizzo laboratori¹	n. ore	Giorni della settimana	Orario
3.1.1. - informatico			
3.1.2. - linguistico			
3.1.3 – altro...			
3.1.4 – Altri spazi (specificare)			
3.2 – Utilizzo aule	n. ore	Giorni della settimana	Orario
3.3 – Utilizzo strumentazioni			
Tipologia (es. lavagna luminosa, videoproiettore, ecc.)			

Calendario delle attività*

MESE	GIORNO	DA ORE	A ORE	ATTIVITA' PREVISTA	TOTALE ORE
Novembre	17-24	15.00	16.00		2
Dicembre	1-5-15-19	"	"		4
Gennaio	12-19-26-30				4
Febbraio	2-9-16-23				4
Marzo	2-9-16-23-30				4
Aprile	3-17-24				3
Maggio	4-11-18-25				4

*Il calendario va presentato al Dirigente almeno 5 gg prima l'inizio delle attività-termini è richiesta una relazione da parte del docente responsabile del progetto.

¹ I docenti sono tenuti ad allegare un piano di utilizzo dei laboratori con l'indicazione dei giorni della settimana, degli orari ed eventualmente delle caratteristiche del laboratorio.



IL RESPONSABILE DEL PROGETTO

Panno Elvira

APPROVATO DAL COLLEGIO DEI DOCENTI CON DEL. N. ____ del _____ 2022

DELIBERATO DAL CONS. DI ISTITUTO CON DEL. N. __ del _____ 2022

Trebisacce, 24/10/2022

VISTO IL DIRIGENTE SCOLASTICO

RISERVATO ALL'UFFICIO

IMPEGNI DI SPESA				
COGNOME E NOME DOCENTE /ESPERTO	ORE	ORE PROGETTO € 17,50 L.D.	ORE ATTIVITA' ATT.AGG. INS. € 35,00 L.D.	ORE ATT.FUNZ.INS. €17,50 L.S.

COSTO PROGETTO	COSTO ATT.AGG.INS.	COSTO ATT.FUNZ.INS.	COSTO PRES.BENI/MATERIALE	IRAP 8,65%	INPDAP 24,20%	TOT PROGETTO

IL DIRETTORE SGA

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

