

### PROGETTO

#### **Yoga a scuola (CATALOGO AS 2019/2020 2020/2021 21/22 22/23)**

Regione Piemonte ASL Biella

Progetto avviato nell'anno 2019 - Ultimo anno di attività : 2024

#### **Abstract**

##### **Obiettivo generale**

Sviluppare le capacità di coordinamento, autocontrollo e concentrazione .

##### **Analisi di contesto**

Lo yoga ha lo scopo di aumentare nei piccoli la capacità di rilassarsi e concentrarsi, scoprendo la propria fisicità e, nel contempo, le proprie emozioni, per giungere ad uno sviluppo armonico di corpo e mente.

Con il bambino si compie un percorso di crescita consapevole e di maturazione individuale che gli permette di potenziare la sua attenzione, imparare a respirare prendendo coscienza di quest'atto vitale, migliorare la sua coordinazione, rilassarsi e capire le sue emozioni e, infine, comprendere il valore della lentezza e della pausa.

Il tutto per iniziare la pratica di uno stile di vita naturale improntato sulla salute sia fisica sia mentale.

##### **Metodi e strumenti**

I progetto si svilupperà attraverso una serie di lezioni svolte da un insegnante specializzato nell'educazione di questa pratica ai bambini.

Sono previsti 10 incontri della durata ciascuno di un'ora (ogni classe sarà però divisa in due gruppi per facilitare l'efficacia del progetto quindi in totale 20 ore per classe).

E' offerto alle classi 3^ 4^ 5^ della scuola primaria.

##### **Valutazione prevista/effettuata**

Questionario di apprendimento ed elaborati grafici.

##### **Note**

Lo svolgimento delle lezioni per l'anno scolastico 2022/2023 è previsto a partire dal mese ottobre fino al mese di maggio 2023.

**Tema di salute prevalente :** SALUTE MENTALE / BENESSERE PSICOFISICO

**Temi secondari :** ATTIVITA' FISICA  
inattività e sedentarietà

**Setting :** Ambiente scolastico

**Destinatari finali :** Scuola primaria

**Mandati :** Piano Nazionale di Prevenzione (PNP)  
Piano Regionale di Prevenzione (PRP)  
Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

**Finanziamenti :** Attività corrente istituzionale

##### **Responsabili e gruppo di lavoro**

MAIRA IANNUZZI (responsabile)

FONDO EDO TEMPPIA

e-mail : scuole@fondoedotempia.it

### Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Azienda Sanitaria

ASL BI Dipartimento di Prevenzione

Come promotore; In fase progettuale;

Categoria ente : Scuola

UFFICIO SCOLASTICO TERRITORIALE

Come promotore; In fase progettuale;

Categoria ente : Fondazione

Fondo Edo Tempia

Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

## OBIETTIVI

**Inserire nel catalogo dell'offerta educativa e formativa almeno un progetto sul tema di: sana alimentazione, attività fisica/capacità motorie, fumo, alcol, benessere delle relazioni, media education, gambling, cultura della sicurezza, dipendenze, sicurezza stradale e/o della promozione dei comportamenti di guida responsabile, incidenti domestici**

**Selezionare e definire priorità per la programmazione annuale nelle linee guida coerenti con il protocollo d'intesa (prevenzione del gioco d'azzardo...) e i bisogni regionali/territoriali**

**Sviluppare le capacità di coordinamento, autocontrollo e concentrazione**

## INTERVENTO AZIONE #1 - 01/03/2019 - 29/09/2019

### INSERIMENTO PROGETTO IN CATALOGO E PROMOZIONE DELLO STESSO

Numero edizioni : 2

Ore singola edizione : 3

Setting : Servizi Sanitari

#### Comuni coinvolti nell'intervento :

Biella;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Assistente sanitario - ore 7
- Num. 1 Medico - ore 6

#### Documentazione dell'intervento :

Materiale di comunicazione e informazione - SCGEDA IN CATALOGO AS 2019 2020

## INTERVENTO AZIONE #2 - 01/10/2019 - 10/12/2019

### CICLO DI LEZIONI (SCUOLA PRIMARIA DI ZUBIENA E GRAGLIA)

Numero edizioni : 2

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 25

Setting : Ambiente scolastico

#### **Scuole coinvolte nell'intervento :**

Graglia

Plesso : GRAGLIA PRIMARIA - Istituto : IC MONGRANDO

Scuola primaria

Classi 4e : 1;

Zubiena

Plesso : ZUBIENA PRIMARIA - Istituto : IC MONGRANDO

Scuola primaria

Classi 5e : 1;

Metodi non specificati

#### **Carichi di lavoro :**

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 28

#### **Documentazione dell'intervento :**

Materiale di comunicazione e informazione - LOCANDINA CORSO

## INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2020 - 31/01/2020

### CICLO DI LEZIONI (SCUOLA PRIMARIA DI ZUBIENA , GRAGLIA, MONGRANDO)

Numero edizioni : 3

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 46

Setting : Ambiente scolastico

#### **Scuole coinvolte nell'intervento :**

Graglia

Plesso : GRAGLIA PRIMARIA - Istituto : IC MONGRANDO

Scuola primaria

Classi 5e : 1;

Mongrando

Plesso : MONGRANDO CURANUOVA PRIMARIA - Istituto : IC MONGRANDO

Scuola primaria

Classi 3e : 2;

Zubienna

Plesso : ZUBIENA PRIMARIA - Istituto : IC MONGRANDO

Scuola primaria

Classi 5e : 1;

Metodi non specificati

#### **Carichi di lavoro :**

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 32

#### **Documentazione dell'intervento :**

Materiale di comunicazione e informazione - LOCANDINA CORSO

## INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2021 - 21/05/2021

### CICLO DI LEZIONI as 2020.2021 (scuola Mngrando Pray)

Numero edizioni : 22

Ore singola edizione : 1

Totale persone raggiunte : 51

Setting : Ambiente scolastico

#### Scuole coinvolte nell'intervento :

Mngrando

Plesso : MONGRANDO CURANUOVA PRIMARIA - Istituto : IC MONGRANDO

Scuola primaria

Classi 4e : 2;

Pray

Plesso : PRIMARIA PRAY - Istituto : IC PRAY

Scuola primaria

Classi 3e : 1;

Metodi non specificati

#### Carichi di lavoro :

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 22

#### Documentazione dell'intervento :

Materiale di comunicazione e informazione - SCHEMA IN CATALOGO SCUOLA

## INTERVENTO AZIONE #5 - 01/11/2021 - 30/11/2021

### CICLO DI LEZIONI as 2021.2022 (scuola Mongrando Vigliano Biellese )

Numero edizioni : 30

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 50

Setting : Ambiente scolastico

#### **Scuole coinvolte nell'intervento :**

Mongrando

Plesso : MONGRANDO CURANUOVA PRIMARIA - Istituto : IC MONGRANDO

Scuola primaria

Classi 4e : 2;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 60

## INTERVENTO AZIONE #6 - 01/01/2022 - 10/05/2022

### CICLO DI LEZIONI as 2021.2022 (scuola Mongrando Vigliano Biellese e Cadelo) continua

Numero edizioni : 5

Ore singola edizione : 1

Totale persone raggiunte : 81

Setting : Ambiente scolastico

#### Scuole coinvolte nell'intervento :

Cadelo

Plesso : CANDELO - Istituto : ICC PAVESECANDELO SANDIGLIANO

Scuola primaria

Classi 3e : 1; Classi 4e : 1;

Mongrando

Plesso : MONGRANDO CURANUOVA PRIMARIA - Istituto : IC MONGRANDO

Scuola primaria

Classi 4e : 2; Classi 5e : 2;

Vigliano Biellese

Plesso : VIGLIANO AMOSSO - Istituto : IC VIGLIANO BIELLESE

Scuola primaria

Classi 4e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 50

### INTERVENTO AZIONE #7 - 07/11/2022 - 20/12/2022

#### lezioni in aula as 22/23 (Candelo Gaglianico )

Numero edizioni : 2

Ore singola edizione : 10

Totale persone raggiunte : 38

Setting : Ambiente scolastico

#### Scuole coinvolte nell'intervento :

Candelo

Plesso : CANDELO - Istituto : ICC PAVESECANDELO SANDIGLIANO

Scuola primaria

Classi 4e : 1;

Gaglianico

Plesso : GAGLIANICO C F TROSSI - Istituto : IC GAGLIANICO

Scuola primaria

Classi 5e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 20

### INTERVENTO AZIONE #8 - 09/01/2023 - 05/06/2023

#### lezioni in aula as 22/23

Numero edizioni : 27

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 69

Setting : Ambiente scolastico

#### Scuole coinvolte nell'intervento :

Candelo

Plesso : CANDELO - Istituto : ICC PAVESECANDELO SANDIGLIANO

Scuola primaria

Classi 4e : 1;

Cerrione

Plesso : SCUOLA PRIMARIA DI CERRIONE V - Istituto : IC CAVAGLIA

Scuola primaria

Classi 3e : 1; Classi 4e : 1;

Gaglianico

Plesso : GAGLIANICO C F TROSSI - Istituto : IC GAGLIANICO

Scuola primaria

Classi 5e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 54

### INTERVENTO AZIONE #9 - 01/11/2023 - 30/11/2023

#### lezioni in aula as 23/24

Numero edizioni : 64

Ore singola edizione : 1

Totale persone raggiunte : 47

Setting : Ambiente scolastico

#### Scuole coinvolte nell'intervento :

Andorno Micca

Plesso : ANDORNO MICCA - Istituto : IC ANDORNO MICCA

Scuola primaria

Classi 4e : 1;

Biella

Plesso : BIELLA CHIAVAZZA XXV APRILE - Istituto : IC BIELLA II

Scuola primaria

Classi 4e : 1;

Tavigliano

Plesso : SUOR IMELDA TAVIGLIANO - Istituto : IC ANDORNO MICCA

Scuola primaria

Classi 3e : 1; Classi 4e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 64

## INTERVENTO AZIONE #10 - 01/01/2024 - 30/01/2024

### lezioni in aula as 23/24

Numero edizioni : 48

Ore singola edizione : 1

Totale persone raggiunte : 47

Setting : Ambiente scolastico

### Scuole coinvolte nell'intervento :

Salussola

Plesso : SCUOLA PRIMARIA DI SALUSSOLA - Istituto : IC CAVAGLIA

Scuola primaria

Vigliano Biellese

Plesso : VIGLIANO SAN QUIRICO - Istituto : IC VIGLIANO BIELLESE

Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 48

## INTERVENTO AZIONE #11 - 05/11/2024 - 14/11/2024

### lezioni in aula as 24/25

Numero edizioni : 7

Ore singola edizione : 4

Totale persone raggiunte : 39

Setting : Ambiente scolastico

### Scuole coinvolte nell'intervento :

Biella

Plesso : BIELLA P MICCA - Istituto : SAN FRANCESCO DASSISI

Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 40