



Nuovi percorsi didattici
sc. infanzia e sc. pr. 1° ciclo
2025-2026

Testi:

Maria Antonella Tzirarkas

Immagini:

Freepik

Yoga & Scienze

Yoga & Scienze è un progetto interdisciplinare dedicato ai più piccoli (sc. Infanzia e sc. primaria 1° ciclo) ed è costituito da laboratori in cui natura e scienze sono introdotte tramite le pratiche yoga, in particolare movimento, respiro ed esercizi di rilassamento.

Ogni laboratorio è anche accompagnato da preparati naturalistici da poter osservare e toccare (quando possibile) e da materiali di consumo da utilizzare a fine attività per preparare elaborati creativi che ciascun partecipante terrà per sé.

Questi nuovi percorsi hanno come **obiettivi**:

- veicolare le informazioni in maniera alternativa e giocosa,
- attivare al contempo mente e corpo,
- favorire consapevolezza di sé e maggior sicurezza,
- incoraggiare presenza e partecipazione attiva,
- stimolare pazienza e capacità di osservazione,
- divertirsi insieme.

Chi

Maria Antonella Tzirarkas: sono laureata in Scienze Biologiche, specializzata in didattica museale e divulgazione scientifica.

Da oltre vent'anni mi occupo di educazione museale e progettazione di laboratori e animazioni scientifiche per ragazzi in età scolare e pubblico generico. Ho collaborato, nel tempo, con musei, scuole, comuni e vari enti pubblici e privati.

Pratico yoga e sono insegnante yoga bimbi certificata.



Contatti

328 0431099 (*Antonella*)

antonella@museiinsena.it

Sito

www.museiinscena.it

Perchè yoga & scienze

La percezione del nostro corpo fisico e della sua posizione nello spazio, sia da fermi che in movimento, è da attribuire alla **proprioceuzione**.

Il senso propriocettivo o sesto senso è stimolato da recettori presenti nelle articolazioni, nei tendini, nei muscoli: tutte le volte che ci muoviamo, allunghiamo, spingiamo qualcosa, riceviamo informazioni da questi recettori che, integrate a quelle degli altri organi di senso, comunicano al nostro cervello **le coordinate esatte della nostra posizione nello spazio e il senso fisico del nostro corpo**.

È di fondamentale importanza percepire fisicamente sé stessi, sentirsi ancorati e a proprio agio nel corpo.

Nel bambino, come in un adulto, la consapevolezza fisica orienta nello spazio e nel tempo e permette di correggere gli errori che possono mettere a rischio l'incolumità del corpo. La proprioceuzione contribuisce anche a modulare l'entità della forza delle azioni, gestire l'equilibrio, sistemare la postura tramite aggiustamenti del tono muscolare.

Anche gli stimoli pressori sulla superficie del corpo contribuiscono alla percezione della nostra persona fisica, dei nostri confini e limiti in relazione agli altri e all'ambiente in generale.

La consapevolezza fisica di sé è necessaria in ogni momento della vita e in ogni luogo. Quando i bambini, ad esempio, svolgono attività come tenere una penna con la giusta pressione, colorare a matita senza stancarsi dopo pochi minuti, rimanere seduti senza dondolarsi sulla sedia il tempo necessario ad ascoltare una spiegazione, mantenere una

postura tale da non invadere gli spazi dei compagni, stanno utilizzando questo tipo di percezioni.

Tutte queste attività, apparentemente banali, non sono scontate, in quanto possono diventare momenti sfidanti, creare tensioni e rendere frustrante la routine scolastica così come tutti quei momenti quotidiani in cui è necessario "stare". Stimolare in modo adeguato la percezione di sé e lavorare sull'autoconsapevolezza (fisica e mentale) in rapporto anche all'ambiente circostante, aumenta la sicurezza, riduce lo stress, migliora la concentrazione e **facilita di conseguenza anche l'apprendimento.**

Lo yoga, perciò, oltre ad essere di per sé una pratica che tende a favorire il benessere fisico e mentale, può divenire un mezzo attraverso cui le informazioni possono essere veicolate con più facilità e i momenti di apprendimento divenire più spontanei e produttivi.



Contenuti, obiettivi , materiali e occorrente speciale

Parliamo di piccoli e grandi animali, impariamo a conoscere le loro abitudini e comportamenti, studiamo le costruzioni che sono in grado di fare e l'ambiente in cui vivono.

Raccontiamo di boschi, stagni e mari, narriamo storie su come si cresce e si cambia e storie di condivisione e collaborazione.

Studiamo i colori e le forme che si trovano in natura e fissiamo ogni ricordo provando a rappresentarlo nei nostri elaborati finali.

Alcuni degli obiettivi che ci proponiamo di raggiungere:

- conoscere altre forme viventi, abitudini, ambienti/ecosistemi,
- favorire l'ascolto, stimolare la pazienza e la concentrazione, allenare a "stare" e allenare a "fare",
- progettare e lavorare in connessione e condivisione con gli altri.

Per far tutto ciò usiamo preparati naturalistici (piccoli e grandi animali), attrezzatura scientifica di supporto (lenti, stereomicroscopi, ecc.), materiali di consumo (cancelleria varia) e kit specifici per lo svolgimento delle pratiche yoga.

Occorrente speciale

- 1- Astuccio completo (matita, colori, gomma, colla, ecc.)
- 2- Tuta (o abbigliamento comodo)
- 3- Scarpe da ginnastica, calzini antiscivolo
- 4- Aula libera da banchi e sedie oppure spazio apposito (palestra), cortile della scuola in primavera.

Programma 3+3

Un percorso Scienze & Yoga è costituito da 3 incontri cui se ne possono aggiungere in via facoltativa altri 3, in modo da offrire alla classe un mini-corso scienze+yoga completo (6 incontri).

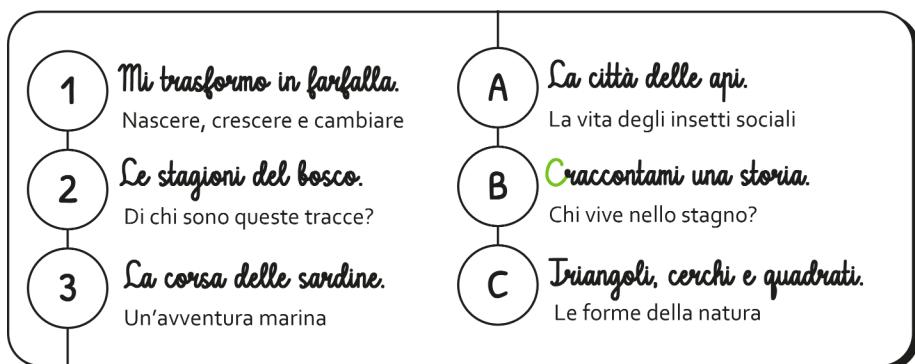
I percorsi offerti sono:

-**percorso 1,2,3** (n° 3 incontri di 1h30'-2h ciascuno),

-**percorso A,B,C** (n° 3 incontri di 1h30'-2h ciascuno).

Trattano entrambi argomenti quali: piccoli e grandi animali, cicli vitali, biodiversità, forme e colori della natura, habitat ed ecosistemi di terra e d'acqua.

In tabella il dettaglio dei due percorsi:



Entrambi i percorsi sono strutturati e calibrati per la scuola dell'infanzia e il 1° ciclo della sc. primaria (età 5-7 anni). Possono essere realizzati nelle scuole e in ogni luogo adatto come biblioteche, palestre, centri sportivi, associazioni ecc.

Organizzazione

Come è strutturato un incontro yoga & scienze:



FASE 1- *fare*

Tramite una **pratica yoga** adatta ai bambini e fatta di movimento, respiro e rilassamento raccontiamo storie di scienza e natura.

FASE 2 - *stare*

Osserviamo e descriviamo reperti naturalistici e scientifici inerenti le nostre storie.



FASE 3 - *progettare*

Creiamo un elaborato a tema utilizzando materiali vari e fissiamo meglio i ricordi e l'esperienza fatta.



Nota: gli incontri mantengono sempre la loro struttura principale (fare, stare, progettare), può però cambiare l'ordine di svolgimento (es.: prima "stiamo" poi "facciamo", ecc.) in modo da mantenere sempre alte l'attenzione e la curiosità e allenare ad accettare i piccoli cambiamenti!

Costi

Percorso 1,2,3 (n° 3 incontri) **210€**

Percorso A, B, C (n° 3 incontri) **210€**

Il costo inteso è totale, senza ulteriori oneri aggiuntivi ed è indipendente dal numero di studenti presenti.

La spesa comprende:

- la realizzazione dell'attività della durata media di 1h 30'-2h ad incontro,
- il trasporto, allestimento dell'attrezzatura scientifica e/o dei reperti
- tutti i materiali di consumo da noi forniti alla classe per l'esecuzione del laboratorio e la creazione degli elaborati finali.

Per chiarimenti, prenotazioni ed eventuali preventivi contattateci ai seguenti recapiti:

328 0431099 (tel. o whatsapp)

antonella@museiinscena.it



Note

www.museiinscena.it