

**Denominazione Scuola: 36 CD Vanvitelli Napoli // Titolo Buona Pratica: Rilassiamoci**

DATI SCUOLA		Prov.	Istituzione Scolastica	ORDINE DI SCUOLA	
Dirigente scolastico	Ida Francioni	NAPOLI	Statale	Primaria	
Link istituto	<a href="https://www.scuolavanvitelli36.edu.it/">https://www.scuolavanvitelli36.edu.it/</a>			Indirizzo per le scuole II grado	
Codice:	NAEE03600t			AMB. DI RIFERIMENTO	
<b>DESCRIZIONE ATTIVITÀ</b>			<b>Azione didattica (attività svolta con la classe o gruppi di studenti)</b>		
<p>Lo yoga è una disciplina che si sta diffondendo sempre di più fra la popolazione, ma pochi ancora sanno che è adatta anche ai bambini . È fra le discipline più complete e salutari per corpo, mente e spirito; praticata da bambini permette di prevenire diversi disturbi e disagi fisici e psichici. È un ottimo aiuto per quanti fanno fatica a stare fermi, sono ansiosi, aggressivi, paurosi o manifestano disturbi dell’attenzione e dell’apprendimento. Tutti sintomi di cui sempre più spesso i bambini sono vittime a causa della vita frenetica a cui sono sottoposti. Questo progetto già portato avanti in presenza dai docenti del nostro Istituto, è stato adattato in questo periodo di Lockdown</p>			Fascia di età (solo per le azioni didattiche)		Minore di 6 anni
<b>RISULTATI RAGGIUNTI</b>					
I bambini hanno risposto con entusiasmo alle attività proposte					
<b>PUNTI DI FORZA</b>		<b>EVENTUALI CRITICITÀ E SUGGERIMENTI</b>			
Gli alunni impareranno a conoscere le emozioni e i pensieri, instaurando relazioni interpersonali più serene. Gli esercizi di rilassamento inclusi nello yoga permettono di avere maggiore rilassamento e scacciare sentimenti negativi come la paura, l’ansia e la preoccupazione.		Non sempre i genitori si sentivano in grado di guidare i piccoli, ma praticando anche loro tale disciplina si sono rasserenati			
<b>Link di riferimento per il materiale da utilizzare</b>		<b>Sostenibilità e replicabilità</b>			
<b>Link doc di riferimento</b>	<a href="https://gopro.com/v/rDvEnwblGbb54">https://gopro.com/v/rDvEnwblGbb54</a>	L'esperienza può essere facilmente replicata in altro contesto scolastico simile?			
<b>Link altro materiale</b>	<a href="https://www.scuolavanvitelli36.edu.it/vanvitelliadi/">https://www.scuolavanvitelli36.edu.it/vanvitelliadi/</a>	Sono previsti costi per implementare l'attività?			
<b>Link video o social</b>		Sono previsti prerequisiti o competenze specifiche da parte dei docenti?			
NOTE		Sono previsti prerequisiti o competenze specifiche da parte degli studenti ?			
<b>Competenze specifiche</b>	Le docenti hanno frequentato un corso di specializzazione per poter interagire con gli allievi				
Gradimento da parte degli studenti nel caso di attività didattica (i valori vanno da "1" per nulla gradito a "10" completamente gradito): « <b>Gradimento_da_parte_degli_studenti_nel_»</b>					