

# Lo Yoga come forma di percezione del proprio corpo



Educazione fisica, Scienze naturali  
III ciclo  
Veronica Venzi, Patrick Gobbi

L'itinerario didattico è pensato per degli allievi di I, II, III o IV media. Lo scopo è quello di lavorare nella dimensione cognitiva attraverso il tema dello Yoga. Oltre a stimolare gli allievi nella scelta e nella presentazione degli esercizi, viene stimolata la capacità coordinativa, la forza e la capacità di agire mentalmente.

## Articolazione operativa

### Condivisione di senso (2UD)

Presentazione del tema con divertenti giochi da fare in gruppo e "Saluto al sole" guidato e mostrato dal docente. Spiegazione del tema dello Yoga e "leggenda" sulla sua nascita. Giochi di rilassamento tra i vari gruppi di ragazzi/e. "Saluto al sole" guidato dal docente con spiegazione delle diverse posizioni.

### Allenamento (2UD)

Esercitazione libera delle figure scelte e preparazione della presentazione ai compagni. Eventuale sostituzione degli esercizi. Spiegazione delle diverse tipologie di carte e dimostrazione di come devono essere utilizzate. Spiegazione del prodotto finale. Messa a fuoco del compito e modalità di esecuzione.

### Realizzazione (1UD)

Presentazione finale della sequenza ai compagni. Gli allievi si posizionano davanti al gruppo classe ed eseguono la loro sequenza - due volte senza pausa - spiegando e mostrando le posizioni scelte. I compagni seguono attivamente.

### Riflessione (15 min.)

I ragazzi danno un loro feedback sul lavoro svolto: difficoltà riscontrate, posizioni facili/difficili/divertenti. Seduti in cerchio il docente dirige la discussione a fine itinerario.

## Traguardi di apprendimento

**Ambito sociomotorio:** essere in grado di cooperare mettendo a disposizione le proprie risorse per la soluzione di un obiettivo di gruppo (PdS, p.257).

**Competenza trasversale focus:** collaborazione, pensiero riflessivo e critico, pensiero creativo.

**Contesto di Formazione generale focus:** tecnologie e media, salute e benessere.

## Situazione problema

I ragazzi - divisi per gruppi - hanno a disposizione delle carte su cui sono raffigurate le posizioni e la spiegazione di esecuzione. Ogni gruppo deve scegliere cinque carte - una per ogni tipologia - e creare la propria sequenza in modo armonioso e fluido tenendo in considerazione le proprie capacità e abilità così come quelle degli altri.

## Quadro organizzativo

**Durata:** settembre – novembre, 7UD.

**Spazi e materiali:** l'attività viene svolta in palestra o in uno spazio sufficientemente grande da lasciare libero movimento agli allievi suddivisi in gruppi e dove - se desiderato - possano utilizzare un tappetino da posizionare al suolo. Per l'attività vengono utilizzate delle carte di riferimento.

## Valutazione

Il docente - oltre ad aver considerato tutta la fase di preparazione iniziale - valuta la sequenza finale osservando se le indicazioni date siano state capite e messe in atto (es.: la sequenza deve essere fluida ed armoniosa ed eseguita due volte senza pausa) facendo riferimento agli indicatori concernenti il compito finale e il contributo che il singolo dà al gruppo.

Indicatori di valutazione riferiti alla situazione problema:

- riesce ad eseguire le posizioni in maniera corretta;
- riesce a scegliere le posizioni in grado alle proprie potenzialità;
- riesce ad utilizzare e dosare la propria forza in modo adeguato;
- riesce a restare in equilibrio e coordinarsi in maniera corretta durante l'esecuzione degli esercizi;
- utilizza e adatta le regole in uno spirito di cooperazione verso obiettivi comuni.



## Narrazione dell'esperienza

Nonostante il tema dello Yoga sia attuale e - da tempo - più praticato e riconosciuto, per molti dei nostri allievi/e era comunque un tema e una pratica nuova. Questo, però, non ha impedito loro di avere un approccio curioso e divertente alla nostra proposta: hanno lavorato con entusiasmo e hanno creato sequenze armoniose e "di tutto rispetto". Si sono detti piacevolmente sorpresi riguardo all'attività e, durante il percorso formativo, si sono dimostrati attenti, creativi e pronti a mettersi in gioco provando posizioni non usuali e, a volte, anche abbastanza complesse. Il fatto che poi fossero "liberi" di scegliere, creare e lavorare autonomamente ha reso il percorso molto interessante ed appagante, sia dal punto di vista dei ragazzi che dal nostro. Un'esperienza da provare!

