

Tabella 1

LEZIONE DI YOGA

Settimana 2

Classe 1

Referente Stella

<p>Piano lezione</p>	<p>Respirazione Riscaldamento muscolare Posture yoga (sasso, bambino, palla) Rilassamento</p> <p>suddivisione della classe in 2 gruppi durante il riscaldamento e l'esecuzione delle posture specifiche: il gruppo 1 segue indicazioni dell'insegnate il gruppo 2 pratica la respirazione (ciascun bambino con il proprio educatore)</p> <p>L'insegnate rinforza e controlla la corretta esecuzione, l'educatore singolo da il prompt</p>
<p>Obiettivi per tutti i membri della classe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sguardo a insegnate -monitoraggio e controllo della propria postura sulla base del modello -esecuzione lenta dei movimenti (rispettare il ritmo di esecuzione del modello) - respirazione profonda (più lenta)
<p>Partecipanti</p>	<p style="text-align: center;">Obiettivi individualizzati</p>
<p>Studente 1</p>	<p>Respirazione: respirare esclusivamente attraverso il naso (non espirare con la bocca)</p>
<p>Studente 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Respirazione target: respirare esclusivamente attraverso il naso (non espirare con la bocca) - Riscaldamento muscolare target: <ol style="list-style-type: none"> 1. movimenti che coinvolgono la schiena (apertura spalle; schiena a contatto con muro); mantenere le posizioni della schiena e spalle per 3" 2. movimenti che coinvolgono le gambe (distendere le gambe); mantenere posizione gambe distese per 3" (anche se non completamente distese) 3. - Alzarsi in piedi partendo dalla posizione di rilassamento (supina)

<p>Studente 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento muscolare - target: 1. movimenti che coinvolgono la schiena (apertura spalle; schiena a contatto con muro); mantenere le posizioni della schiena e spalle per 3” 2. movimenti delle braccia: controllare i movimenti avanti/indietro/circonduzione eseguendo il movimento “pulito” e aderente al modello dell’insegnante - Respirazione <p>target: respirare tenendo le spalle in posizione rilassata (senza alzare le spalle verso le orecchie)</p>
<p>Studente 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respirazione - target: respirazione profonda (gonfiare la pancia, movimento del mattonino visibile) - Riscaldamento muscolare - target: - movimenti che coinvolgono la schiena (apertura spalle; schiena dritta a contatto con muro); mantenere le posizioni della schiena e spalle per 3” - Posizioni - target: - restare in ginocchio sedendosi sui talloni e mantenere la posizione per 3”
<p>Studente 5</p>	<p>Sfumare i prompt dati dall’educatore individuale e seguire le istruzioni e il modello dell’insegnante Ridurre i movimenti di rotazione della testa e i movimenti del collo (valutare l’uso di uno stimolo visivo per facilitare il mantenimento della posizione della testa in avanti mentre esegue movimento)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respirazione - target: - inspirare ed espirare con il naso - Riscaldamento muscolare - target: - movimenti che coinvolgono la schiena (apertura spalle; schiena dritta a contatto con muro); mantenere le posizioni della schiena e spalle per 3” - Posizioni - target: - Alzarsi in piedi partendo dalla posizione di rilassamento (supina)
<p>Studente 6</p>	<p>Possibili obiettivi: schiena (mantenere schiena dritta) Respirare con il naso Alzarsi in piedi partendo dalla posizione di rilassamento (supina)</p>