



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



ISTITUTO COMPRENSIVO CUNEO VIALE ANGELI

Viale Angeli, 82 - 12100 CUNEO

Tel. 0171 513300

e.mail: cnic86000e@istruzione.it

PEC: cnic86000e@pec.istruzione.it

sito web: www.icvialeangelicuneo.edu.it

C.F.: 96093970042

Erasmus+ Programme

Action Type KA121-SCH - Accredited projects for mobility of learners and staff in school education (KA121-SCH)

Project code: 2024-1-IT02-KA121-SCH-000208993

Tabella per la best Practices: (dare titolo alla Best Practice)

Paese	Helsinki
Partecipanti	20
Dove?	Attività outdoor
Quando?	01/07/2025
Descrivere l'attività	Attività di mindfulness con spunti per le altre discipline
Foto e/o video dell'attività	

Obiettivi e aspettative	Obiettivi: - Migliorare la concentrazione - Utilizzare i 5 sensi - Accrescere la Socializzazione	Aspettative: - Migliorare la concentrazione - Attività di outdoor che suscitano maggior interesse
--------------------------------	--	---

Metodologie:	mindfulness
---------------------	-------------

Organizzazione e fasi di lavoro	Fase 1: Attivazione della concentrazione tramite il suono di una campana	Fase 2 Diversi giochi: - A coppie si usano i cinque sensi. Uno ha gli occhi chiusi e l'altro deve prendere un oggetto. Quello con gli occhi chiusi deve indovinare l'oggetto usando i 5 sensi - Pensare a 5 cose che posso vedere attorno a me; 4 cose che posso sentire; 3 cose che posso percepire con la pelle; 3 cose che posso assaporare, 3 cose che posso annusare - A coppie imita i movimenti del mio compagno come fossi allo specchio - Ognuno sceglie una persona da seguire ma senza dirlo: alla fine si formerà un cerchio - Lancia un sorriso a chi vuoi, finché non lo ricevi stai con la faccia neutra	Fase 3 Chiusura attività tramite suono della campanella
---	---	--	--

		- In cerchio ognuno inizia a guardare da sinistra a destra e quando incrocia lo sguardo di un altro ci si scambia di posto - Ognuno sceglie un posto da guardare e si concentra sul movimento	
--	--	--	--

Risultati di apprendimento	Miglioramento concentrazione
Materie	Scienze, motoria, italiano
Competenze coinvolte	concentrazione

Punti di forza e di debolezza	Punti di forza: Ottima pratica per migliorare la concentrazione e il benessere generale. Ottimo anche per lavorare sui 5 sensi e per fare una pausa movimentata tra le attività.	Punti di debolezza: Richiede tempo e preparazione da parte dell'insegnante
--------------------------------------	--	---