

Classi terze	Nathalie Caravatti, Laura Neri, Nina Brusa, Alessandro Rossi, Francesca Delbosco, Mara De Benedetti, Esther Della Casa, Sabrina Ferreri, Paola Ferella, Lorenza Bandini, Rosetta Poerio, Marino Delgado	
	Gestione dello stress – oltre l'ansia e le paure	
Orario	Attività	Descrittivo attività
8.30 – 8.50	Introduzione per classi	Presentazione giornata 3A - 212 3B - 208 3C - 211 3D - 210
8.50 – 9.40 PAUSA	Inizio preparazione sagoma	Preparazione sulla sagoma – autoritratto Uno strumento proiettivo e simbolico che permette di pensarsi e rappresentarsi nelle proprie forme, caratteristiche, passioni e peculiarità. Sarà necessario disegnare la propria sagoma a mezzo busto su un foglio di grandezze adeguate a contenerla. Ci si può stendere sul foglio, sia a terra che in verticale e farsi aiutare da un compagno per tracciare la linea. Ciascun allievo sarà invitato in autonomia e liberamente a rappresentare aspetti che reputa importanti della propria persona disegnando, aggiungendo materiali, incollando parti di riviste o giornali ecc... in modo del tutto personale. Non ci sono particolari regole o limitazioni se non quelle di tempo e di materiali disponibili. Libero spazio alla creatività e alla personalizzazione!
9.55 – 10.45	Finire la sagoma	
10.45 – 11.30	Presentazione della sagoma	Presentazione della sagoma ai compagni – su base volontaria Dare a ciascun volontario un tempo stabilito per la presentazione. In questo spazio sarebbe indicato non dare troppa voce alla critica o giudizio da parte degli spettatori ma favorire l'accettazione.
13.30 – 14.20	Rotazione 1	3 gruppi di 25 allievi delle quattro classi svolgono le seguenti 3 attività in 3 rotazioni.
	rilassamento – respirazione in palestra	Pratica di Pranayama e rilassamento finale con focus sul presente e sulla percezione del proprio corpo. Tempo 45 minuti circa.
	Come mi vedono gli altri: attività proposta da Mara	Gli allievi sono tutti seduti attorno ad un grande tavolo (unire banchi). Ogni allievo riceverà un cartoncino colorato sul quale dovrà scrivere il proprio nome. Al segnale del docente ognuno passerà il cartoncino al vicino, il quale dovrà scrivere un aggettivo positivo (qualità) che vuole regalare alla persona indicata. Dopo circa un minuto, si continua il giro e si passa al compagno successivo. Se qualcuno non conosce un compagno o non sa cosa scrivere, passerà il biglietto in bianco. L'attività terminerà quando il cartoncino avrà completato il giro e tornerà in mano alla persona che vi ha scritto il proprio nome. A quel punto il docente ritira il cartoncino (anche per un veloce controllo sui contenuti), lo imbusta e lo riconsegna all'allievo che potrà leggere le qualità che il gruppo gli attribuisce.
	Musica New Age	In questa attività con gli allievi esploreremo il mondo della musica New Age. Nella prima fase approfondiremo la teoria di questo genere,

		<p>scoprendo le sue caratteristiche uniche e la sua evoluzione nel tempo. Successivamente metteremo in pratica ciò che abbiamo imparato, invitando gli allievi a creare la propria playlist di musica New Age. Questa selezione speciale sarà progettata per accompagnare le attività in palestra o per essere goduta personalmente, offrendo una colonna sonora ispiratrice e rilassante per le loro giornate.</p>
14.20 – 15.10	Rotazione 2	
15.25 – 16.15	Rotazione 3	
16.15 – 17.05	Chiusura	Castagnata sul piazzale
Osservazioni		