

# PROGETTO ATTIVITA' MOTORIA



## DEFINIZIONE DELL'IDEA PROGETTUALE

Con questo percorso si vuole aiutare i bambini a conoscere il proprio corpo e attraverso il gioco ed esercizi mirati favorire la precisazione degli schemi globali e segmentari, sia motori che posturali.

# corro, salto e gioco.....

## ***Introduzione***

L'esercizio fisico, inteso come gioco di movimento, ha un ruolo prioritario per la salute, in età evolutiva e, oltre ad essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico.

Con l'esercizio fisico vengono infatti scaricate le tensioni accumulate, con riduzione di agitazione e conflittualità, aumentano le energie e lo stato di benessere generale, migliora la qualità del sonno, l'autostima, la fiducia in sé stessi.

Inoltre, nei bambini il gioco è funzionale e direttamente proporzionale allo sviluppo sensoriale e motorio poiché promuove la padronanza di capacità in via di sviluppo. Esso ha un ruolo fondamentale nell'aiutare a mantenersi sempre attivi e reattivi, influenzando abilità come creatività, *problem solving*, consapevolezza corporea ed emotiva, competenze linguistiche, cognitive e sociali.

## **DEFINIZIONE DELL'IDEA PROGETTUALE**

Si vuole aiutare i bambini a conoscere il proprio corpo e attraverso il gioco ed esercizi mirati favorire la precisazione degli schemi globali e segmentari, sia motori che posturali.

## **DESTINATARI**

I bambini di tre,quattro,cinque anni.

## **COMPETENZE CHIAVE EUROPEE:**

Competenze sociali e civiche

Comunicazione nella madre lingua

Competenze di base in matematica, scienze e tecnologia

Imparare ad imparare

## **METODO e STRATEGIE:**

### **OGGETTI PER L'AZIONE**

Ogni oggetto è un potenziale *attrezzo* di gioco, di divertimento e di azione. Nelle case ci sono molti oggetti informali, a partire dal pavimento, divano, sedie, che possono diventare estremamente importanti per promuovere divertimento e movimento.

### **MOVIMENTO, GIOCO E DIVERTIMENTO**

Qualsiasi attività venga realizzata con i bambini/e richiede che essi si divertano. Senza divertimento non ha senso fare nulla, perché decade agli occhi del bambino/a lo scopo di tutto. Qualsiasi cosa si faccia deve rappresentare un gioco, un momento di divertimento, in particolare con i bambini/e della scuola dell'infanzia e primaria. Il divertimento è strettamente connesso con la motivazione e la percezione di competenza (Bandura, 1994).

### **GIOCO, DIVERTIMENTO, MOVIMENTO E NON SOLO**

Il gioco attivo fa divertire, consente al bambino di muoversi. Può favorire il suo sviluppo motorio e cognitivo, le sue relazioni, la percezione di competenza, l'autostima, le emozioni positive.

### **I GIOCHI ATTIVI**

Per gioco attivo si intende un'attività grosso-motoria, che implica il movimento di tutto il corpo. I bambini e le bambine della scuola dell'infanzia dovrebbero sviluppare le competenze motorie di base, che vengono raggruppate in tre grandi categorie (Gallahue, 2012):

**manualità:** tutte le attività che implicano l'intervento degli arti superiori, in particolare per l'utilizzo della forza (lanciare, ricevere, tirare, spingere, stare appesi, arrampicarsi);

**mobilità:** tutte le attività di movimento, spostamento (strisciare, andare carponi, camminare, correre, saltare);

**equilibrio:** tutte le attività che prevedono di effettuare azioni su superfici instabili o di essere spinti e di dover recuperare la posizione iniziale (fare rotoloni, capovolte, essere trasportato stando sopra ad un

oggetto, ecc.). L'equilibrio è molto specifico e legato alle singole attività e viene, pertanto, considerato una categoria.

## **ATTIVITA'**

Specifiche per il gruppo di età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono indicate per tutte le fasce di età:

- il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching, per migliorare la coordinazione dei movimenti
- la musica per favorire il movimento/coordinazione e stimolare il linguaggio, l'apprendimento
- il disegno e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività, la motricità fine e gli aspetti sensoriali
- la lettura comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione.

### ***Per la fascia d'età 3-4 anni***

Lo sviluppo psicomotorio e l'acquisizione delle capacità sono straordinari in questa fase. Il bambino impara a vestirsi da solo, a parlare in maniera sempre più complessa e imita gli adulti e i compagni di gioco.

*Le attività consigliate:*

- Saltare la corda: con un tappeto morbido e una corda creare un ostacolo da saltare.
- Gioco dell'alligatore: spargere alcune "isole" o "barche" sul pavimento (usando cuscini, animali di peluche, libri, ecc.) e far saltare i bambini da un oggetto all'altro, lo scopo è di non cadere "nell'acqua" rischiando di essere mangiati dall'alligatore affamato, impersonato dal genitore.
- Gioco dello specchio: porsi di fronte al bambino, a circa un piede di distanza, e invitarlo a copiare tutti i movimenti. Allungare le braccia verso il cielo, in avanti e di lato, correre sul posto, imitare una scimmia, una rana o qualsiasi animale.

### ***Per la fascia d'età 5-6 anni***

Migliorano le competenze motorie, migliorano anche la coordinazione e l'equilibrio. I bambini sono alla ricerca di nuove esperienze motorie e sono molto motivati al movimento e al gioco.

*Le attività consigliate:*

- Trova la forma: creare con dello scotch delle forme (quadrati, cerchi, etc.), lettere o numeri sul pavimento. Chiedere al bambino di porsi sulla forma preferita. Dare istruzioni fantasiose per raggiungere le altre forme (ad esempio: "strisciare come un serpente verso la lettera B", "saltare come un canguro sul cerchio", "Correre verso il numero 3", ecc.).
- Lettere musicali: una variante del gioco precedente, consiste nel mettere una musica ritmata per ballare. Fermare la musica e dire una delle lettere, forme o numeri. Il bambino deve trovare la lettera, forma o numero indicata e sedersi su di essa.
- Il ballo del cuscino: posizionare un cuscino per terra, mettere una musica ritmata e iniziare a ballare, uno dei giocatori dice "cuscino". Chi riesce a sedersi sul cuscino per primo, vince.
- Vola palloncino: gonfiare un palloncino colorato, i giocatori dovranno colpire il palloncino lanciandolo in aria come se stessero giocando a tennis, ma senza farlo cadere al suolo. Si può contare ad alta voce quante volte viene colpito il palloncino e tentare di superare il record.
- Raggiungi il palloncino: appendere un palloncino con una corda alla porta, più in alto rispetto alla lunghezza del braccio del bambino, quindi sfidarlo a toccare il palloncino con la mano. Contare quanti salti si riescono a fare toccando il palloncino.
- Percorso a ostacoli: creare un percorso ad ostacoli divertente che includa diversi movimenti (saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, andare a zig zag, ecc). Per creare il percorso possono essere utilizzati ad esempio:
  - *hula-hoop* per saltare
  - nastro adesivo per formare linee di varie forme su cui camminare in diversi modi
  - cuscini su cui saltare

- filo teso tra due oggetti (ad esempio sedie) per strisciare
- coperte o tappetini su cui rotolare
- bicchieri o bottiglie di plastica come ostacoli per creare un percorso a zig zag
- Campana: questo classico gioco può facilmente essere adattato agli ambienti chiusi ed aperti:

ESTERNO: utilizzando lo scotch per disegnare la campana sul pavimento e al posto dei sassi utilizzare dei bottoni. INTERNO: usare dei gessetti colorati per disegnare la campana e piccoli sassolini

## **MATERIALI**

Materiali didattici specifici ma anche l'utilizzo diversificato di materiali ad uso comune (es: secchio come canestro)

## **TEMPI**

Una volta la settimana in gruppi divisi per sezioni

## **OBBIETTIVI GENERALI**

### **3 anni**

- rafforzare la propria identità attraverso la percezione del proprio corpo
- acquisire la percezione di sé e degli altri
- percepire gradualmente il corpo nella sua totalità
- localizzare e denominare le parti del corpo
- scoprire la funzione delle parti del corpo
- interiorizzare il proprio corpo fermo e in movimento
- sapersi orientare nello spazio eseguendo movimenti su indicazioni
- consolidare gli schemi motori di base
- maturare competenza di motricità specifica e globale
- utilizzare correttamente alcuni concetti spaziali
- esercitare le capacità senso-percettive

### **4-5 anni**

- rafforzare l'autonomia e la propria identità
- riconoscere la propria identità all'interno di un gruppo
- riconoscere la composizione della figura umana e saperla riprodurre
- utilizzare con consapevolezza le parti del corpo

- sviluppare la coordinazione globale segmentaria
- controllare e padroneggiare gli schemi motori di base
- eseguire movimenti su indicazioni
- eseguire percorsi motori
- discriminare gradualmente la lateralità
- sviluppare la coordinazione oculo-manuale
- sviluppare la motricità fine
- riconoscere relazioni spaziali e temporali attraverso il movimento
- partecipare a giochi di movimento
- sviluppare le abilità di senso percettive  
(visive, uditive, olfattive, tattili, gustative)

## **VERIFICHE**

Osservazione

Interazione con il gruppo

Socializzazione