

## PROGETTO MOTORIO 2023- 2024

### GIOCO – SCOPERTA – MOVIMENTO

*(il corpo ed il movimento come strumenti di conoscenza, comunicazione e benessere)*

Ancor prima di comunicare attraverso il linguaggio verbale, il bambino comunica i suoi stati d'animo e bisogni attraverso il corpo e il movimento. Basti pensare ad atteggiamenti di chiusura corporea in situazioni di rabbia o frustrazione, a saltelli e piroette dati dalla felicità o al pianto in caso di tristezza. Il linguaggio della motricità e dell'espressione corporea si evolve sino ad acquisire consapevolezza degli effetti che produce sugli altri e conseguenza della sua riproduzione intenzionale. Una corretta educazione motoria è in grado, quindi, di sviluppare e arricchire gli elementi del linguaggio motorio, facilitandone un utilizzo corretto e consapevole.

Perché quindi è fondamentale predisporre programmi di attività motoria?

Perché forse rimane il miglior modo per sperimentare attraverso il corpo, sensazioni ed emozioni determinate sia dalla pratica ludico-motoria sia da sensazioni ed emozioni in relazione agli altri. Ed ecco allora un tipo di attività che oltre agli obiettivi specifici propri della disciplina praticata, presenta anche altri obiettivi non meno importanti, quali l'integrazione, la socializzazione e cioè tutti quegli elementi che fanno riferimento all'aspetto relazionale e che sono propri della pratica motoria e sportiva ma soprattutto della scuola e della convivenza scolastica.

Nei contenuti proposti durante gli interventi, verranno tenute in considerazione le motivazioni dei bambini che parteciperanno:

- ✓ Giocare e divertirsi
- ✓ Muoversi, scoprire, correre, saltare...
- ✓ Essere parte integrante del gruppo

Saranno allora fondamentali l'aspetto educativo e la metodologia dell'intervento.

Ecco quindi alcune parole chiave su cui si baseranno le proposte:

totalità degli schemi motori sollecitati, variabilità delle proposte e materiali utilizzati, l'adattabilità, cioè la possibilità di variare in qualunque momento la proposta in base alle diverse risposte.

Assume allora importanza l'educazione del movimento, cioè promuovere lo sviluppo di capacità in relazione alle funzioni senso percettive; consolidare e affinare gli schemi motori di base; favorire lo sviluppo delle capacità coordinative e psicomotorie, ma soprattutto l'educazione attraverso il movimento, educare a conoscere, operare, comunicare e socializzare.

Gli obiettivi educativi sono sviluppati attraverso una palestra di esperienze che consenta di rispondere al grande bisogno di movimento dei bambini ed a riscoprire il valore educativo del gioco nei suoi aspetti, motorio, cognitivo, socializzante e comportamentale.

### IL GIOCO

Il gioco costituisce una parte fondamentale nel mondo dei bambini connotandosi non solo come un semplice divertimento e valvola di sfogo, ma essenzialmente come strumento primario di apprendimento e conoscenza del mondo circostante. Può diventare un importante complice nella didattica, perché crea un contesto attraente e motivante e accade quando il gioco non si limita al solo giocare ma presenta a monte un progetto educativo globale.

Durante una attività i bambini sembrano avere una energia inesauribile, soprattutto se quel gioco li coinvolge, che sia di gruppo, individuale o di coppia, senza vincitori o perdenti oppure a punti. La pratica dimostra che solo ciò che li coinvolge mentalmente li potrà attivare fisicamente. Per poterli coinvolgere pienamente è necessaria la componente ludica, che consente di esercitare gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, strisciare e rotolare) inserendoli in un contesto di fantasia in cui tutto ha vita, anche gli oggetti inanimati.

Anche per questo motivo i giochi proposti sono stati introdotti tramite una storia oppure sviluppati in un contesto di immedesimazione / imitazione in modo da dare ai bambini l'idea precisa dell'ambiente e della situazione che si verrà a creare, il fatto di nominare alcuni elementi o personaggi del gioco (gatto, topo, la tana, i maghi, le streghe ecc..) consente di immaginare e di immedesimarsi in ciò che per lui è familiare.

Un'altra componente per il loro coinvolgimento è l'adeguamento della proposta in base al gruppo. Vi è stata una fase di *facilitazione* in cui i bambini hanno acquisito la capacità di giocare e partecipare all'attività proposta. Dopo questa fase di apprendimento è avvenuta una fase di *stabilizzazione* in cui da una parte la base del gioco o della attività è rimasta la stessa mentre dall'altra parte è stata leggermente cambiata aggiungendo o modificando gli elementi che la componevano. Infine si è passati alla fase di *complicazione* in cui sono aumentate le richieste di problem solving introducendo un'abilità in più, un compagno, e tanto altro.

### **SCHEMA CORPOREO e SCHEMI MOTORI DI BASE**

Diversi autori o scienziati hanno cercato di dare una definizione a quello che è il senso di corporeità. Il concetto di schema corporeo venne introdotto per indicare la rappresentazione spaziale del proprio corpo, ovvero l'orientamento di esso rispetto all'ambiente. In seguito si è parlato di immagine corporea ovvero la rappresentazione mentale che l'individuo ha del proprio corpo ed è costruita sulla base di continue sensazioni tattili, uditive, visive e cinestesiche che provengono dal corpo.

Nel corso dei primi due anni di vita il bambino conquista le principali abilità motorie, la prima si riferisce al raggiungimento di una maggiore mobilità che permette di esplorare un ambiente progressivamente più vasto, la seconda consiste nella conquista della posizione eretta che permette al bambino di avere le mani libere per esplorare l'ambiente anche grazie alla manipolazione di oggetti. La conquista del cammino autonomo è normalmente associata anche ad un aumento della curiosità e stimola il bambino a conoscere l'ambiente in cui si trova, successivamente il bambino sperimenta e impara diverse modalità di muoversi. Gli schemi motori di base costituiscono il bagaglio motorio che il bambino utilizzerà già nel periodo della scuola dell'infanzia per instaurare le relazioni sociali con gli altri bambini attraverso il gioco. Essi sono le forme naturali del movimento e si sviluppano in diretta correlazione al tipo di esperienze motorie vissute e si caratterizzano nelle diverse fasce di età: tra i 3 e 6 anni i bambini raggiungono le competenze motorie di base, e con l'avanzare dell'età migliorano l'equilibrio e la coordinazione globale. Gli schemi motori dinamici (correre, camminare, saltare, lanciare e afferrare, strisciare ed arrampicarsi) permettono ai bambini di spostarsi nello spazio. La corsa è ancora irregolare ma migliora grazie allo sviluppo della coordinazione dell'equilibrio e ritmo. Oltre agli schemi motori di base ci sono anche gli schemi posturali che possono essere statici o statici-dinamici in cui il corpo è fisso sul posto e vi è nello spazio uno spostamento di una qualsiasi parte di esso e i diversi segmenti corporei conservano un rapporto tra loro (flettere, piegare, circondurre, ruotare, oscillare, inclinare, abduire e addurre). E' fondamentale combinare tra loro, con attrezzi e oggetti diversi, con circuiti percorsi o giochi, i diversi schemi motori di base e posturali affinché i bambini abbiano un bagaglio motorio più ricco possibile.

### **PROGRAMMAZIONE**

**Gruppo piccoli:** Con i più piccoli è stato fatto un lavoro di conoscenza del proprio corpo e degli spazi. Abbiamo nominato le varie parti corporee quindi braccia, gambe, busto, testa ecc ... sperimentando come possono essere utilizzate nello spazio attraverso diversi movimenti. I movimenti nella maggior parte dei casi sono stati eseguiti imitando un animale in modo da far prendere coscienza di come si possono muovere il busto e gli arti appendicolari avendo in mente un esempio conosciuto. Le attività proposte sono state prevalentemente individuali o a piccoli gruppi per permettere di eseguire un maggior numero di ripetizioni, essenziale per interiorizzare il nuovo gesto o migliorare quello già sperimentato e spesso con l'ausilio di attrezzi (cerchi, palline, coni ecc.). Ogni volta che veniva introdotto un attrezzo nuovo i bambini avevano l'opportunità di provarlo e giocarci liberamente attraverso una prima libera esplorazione e successivamente insieme all'insegnante mediante il metodo della scoperta guidata. E' stata utilizzata anche la musica, per permettere il libero movimento divertendosi a loro piacimento e imparando a fermarsi o a ballare/saltellare/correre a seconda della presenza o meno della musica o del comando dell'insegnante. Grazie all'aiuto di queste attività sono state poste le basi sullo sviluppo dei vari schemi motori di base (camminare,

correre, saltare, afferrare, lanciare, strisciare, arrampicare) e sulle loro varianti. I bambini hanno ad esempio sperimentato diversi tipi di salti sia gambe divaricate (ranocchia) o chiuse (canguro), a camminare in punta di piedi come i dinosauri o sui talloni come i pinguini, correre cambiando direzione, lanciare una palla e fare canestro in una scatola e tanto altro.

**Gruppo piccoli e mezzani:** Con questo gruppo è stato fatto un lavoro di conoscenza del proprio corpo e degli spazi. Abbiamo nominato le varie parti corporee quindi braccia, gambe, busto, testa ecc ... sperimentando come possono essere utilizzate nello spazio attraverso diversi movimenti. I movimenti nella maggior parte dei casi sono stati eseguiti imitando un animale in modo da far prendere coscienza di come si possono muovere il busto e gli arti appendicolari avendo in mente un esempio conosciuto. Le attività proposte sono state prevalentemente individuali o a piccoli gruppi per permettere di eseguire un maggior numero di ripetizioni, essenziale per interiorizzare il nuovo gesto o migliorare quello già sperimentato e spesso con l'ausilio di attrezzi (cerchi, palline, coni ecc.). Inoltre sono state esplorate le capacità senso spaziali: sopra, sotto, dentro, fuori, laterale, all'indietro e intorno tradotti in azione motoria rispetto a se stessi, un attrezzo o ad un compagno. Dopo i primi mesi del percorso hanno provato attività di piccola collaborazione come ad esempio fare finta di guidare una macchina o una nave portando i passeggeri ed insieme a questa attività è stato associato anche il gioco del semaforo in cui il verde corrispondeva al "via" e il rosso allo "stop". Sempre nella seconda parte del progetto hanno eseguito esercizi sull'equilibrio, principalmente statico e dinamico sia con l'utilizzo di una corda o di mattoncini per camminarci sopra sia con esercizi di via-stop in cui i bambini dovranno fermarsi sul posto dopo una corsa. E' stata utilizzata anche la musica per permettere il libero movimento divertendosi a loro piacimento e imparando a fermarsi o a ballare/saltellare/correre a seconda della presenza o meno della musica o del comando dell'insegnante.

**Gruppo di mezzani e grandi:** Con questo gruppo è stato fatto un lavoro sul consolidamento degli schemi motori di base appresi negli anni precedenti affinando sempre più la coordinazione intersegmentaria e attività sul potenziamento dell'equilibrio con attività individuali o a piccoli gruppi. Le attività proposte sono state introdotte attraverso l'immedesimazione in un personaggio reale o fantastico oppure appartenente al regno animale inseriti in un contesto di fantasia. Questo ha permesso loro di immedesimarsi pienamente avendo in mente una precisa immagine: ad esempio creare con i mattoncini un ponte per poter attraversare un fiume, oppure far finta di essere degli scoiattoli che portano le noci nella loro tana o ancora far finta di essere degli squali con il compito di prendere i pesciolini e tanto altro. Sono state inoltre proposte delle attività di gruppo sia in opposizione sia di collaborazione ma anche ad eliminazione e questo ha permesso di sperimentare e far conoscere la competizione e quindi la relazione con gli altri, con l'avversario, con gli spazi in senso di limite di gioco, con le regole del gioco, il tutto seppur sempre con uno sguardo più ludico che agonistico. Sono state proposte inoltre staffette in cui la cooperazione era fondamentale: in fila il passaggio della palla doveva avvenire in un certo modo per poter proseguire a scorrimento fino al raggiungimento della meta prevista, oppure legati insieme con i cerchi formando una nave in cui il capitano doveva portare al porto sani e salvi i passeggeri cercando di evitare gli scogli sparsi nel mare. Sempre presente anche la musica utilizzata principalmente per lasciare i bambini liberi di muoversi ballando, saltellando, da soli o in coppia.

### **Gruppo grandi:**

Sono state proposte alcune lezioni specifiche solo per loro per poter lavorare su altri aspetti importanti della motricità ovvero la lateralità, la spazialità e l'orientamento. Insieme all'inizio della prescrizione è importante lavorare anche a livello corporeo poiché aiuta il bambino ad orientarsi sul foglio riconoscendo la destra, la sinistra, il sopra e il sotto. Siamo partiti dal riconoscere la destra e la sinistra alzando l'arto appendicolare corrispondente per passare poi a posizionare il corpo rispetto ad un oggetto e, successivamente, a seconda del comando dell'insegnante, esso si doveva spostare rispetto a quell'oggetto. Un'altra attività svolta è stata la costruzione di una griglia di cerchi chiamata "campo navale" in cui l'insegnante comandava i movimenti (destra, sinistra, avanti, indietro) e i bambini si dovevano muovere di conseguenza. Infine sono stati utilizzati anche dei fogli di giornale per stimolare la manualità accartocciandoli e stirandoli con entrambe le mani, solo la destra o solo la sinistra. Sono stati utilizzati anche i piedi

facendo finta di essere prima su una tavola da surf con entrambi e poi su uno skate scivolando prima con un piede poi con l'altro sopra al giornale.