

*L'anima non è il corpo,  
né il corpo è l'anima,  
ma l'animazione è uno stato  
identicamente somatico e mentale.  
( Xavier Zumbini )*

## **PREMESSA**

Per introdurre un discorso efficace sul tema della corporeità, della motricità e dell'educazione fisica del bambino, occorre ribadire che i nuovi " Orientamenti" del 1991, nell'affermare che la corporeità e la motricità hanno grande importanza nella maturazione complessiva del bambino, mettono in rilievo il valore del corpo " come una delle espressioni della personalità" e come la condizione anche pratica " da sviluppare in ordine a tutti i piani di attenzione formativa".

Questo significa che la persona oggi è considerata dalle scienze antropologiche una unità strutturale totale tra anima e corpo, completamente diverso dalla considerazione che si aveva nel passato, che vedeva una scissione fra il corpo e la psiche. L'educazione fisica doveva servire all'irrobustimento fisico (di cui non si può certo negare la necessità), ad abilità pratiche e a padroneggiare tecniche educative.

E' cambiato però, sulla base delle teorie più avanzate evolutive, motorie, psicopedagogiche di studiosi di alta qualificazione, il concetto di educazione fisica che si è trasformato in educazione psicomotoria.

Vi è, insomma, uno stretto rapporto fra sviluppo intellettuale, motricità, vissuto corporeo e affettivo. Perciò la quasi generalità degli Autori preferisce parlare di educazione psicomotoria, piuttosto che motoria soltanto, a segnalare l'unità indiscindibile mente-corpo.

Piaget ritiene che il punto di partenza per lo sviluppo intellettuale sia il rapporto stretto fra individuo e ambiente.

Il bambino, da un lato, vuole impadronirsi della realtà, dall'altro sente il bisogno di adattarsi alle necessità impostegli dall'ambiente in cui vive e dai rapporti di relazione che intercorrono fra lui, le persone e le cose. Quel che egli definisce " intelligenza senso-motoria " è il legame fra movimento e prime forme di conoscenza. Quando il bambino avrà raggiunto, interiorizzando, il linguaggio, l'intelligenza riflessiva, questo non significa, tuttavia, che non gli occorre ancora collegarsi all'attività motoria per costruire, agendo, vivendo, manipolando le categorie mentali e quell'ordine anche mentale che gli consente di controllare progressivamente la realtà.

Henry Wallon concorda complessivamente con lui. Aggiunge, tuttavia, un elemento di grande interesse. Per lui il bambino ha bisogno di possedere una conoscenza sempre più precisa del sé non solo come struttura morfologica ma anche per le relazioni che il corpo può stabilire con gli oggetti e lo spazio vissuto. La psicologia cognitivista afferma che esiste un ruolo del cosiddetto "input sensoriale" e del vissuto psicomotorio sui processi cognitivi, non solo nel presente, ma anche se si tratti di recupero del passato, elaborazione o riduzione nel corso dell'attività mentale. Anche senza accennare ai contributi che pure sono venuti dalla psicoanalisi (per non rendere troppo complesso il discorso) si può giungere a una proposta pedagogica che Franca Giovannardi Toni ha formulato con chiarezza e che si basa sui presupposti seguenti:

- nei bambini della scuola materna (lo ribadiscono i nuovi "Orientamenti") lo sviluppo dell'attività conoscitiva è strettamente connesso al fare, al movimento;
- i processi cognitivi nascono attraverso un'organizzazione non frazionabile del fare, in cui il bambino è coinvolto globalmente a livello fisiopsichico, affettivo, relazionale;
- lo sviluppo globale del bambino è legato ad un'educazione "vissuta" e non imposta.

Opportunamente, a mio parere, la Giovannardi consiglia agli educatori di attuare una ricerca pratica di sperimentazione psicomotoria su loro stessi.

La ricerca su se stessi aumenta in noi educatori la disponibilità a concentrare l'attenzione sul processo evolutivo del bambino. Infatti l'attività del bambino dev'essere sempre organizzata e sorretta

dall'educatore non per comprimere la sua libertà, ma, al contrario, per tutelare la "libertà del fare". Il bambino, infatti, partecipa e deve partecipare all'attività del suo gruppo e, perciò, noi dobbiamo abituarlo a non sottrarre il materiale che sta usando il compagno, a non distruggere il lavoro altrui, a non mettersi in situazioni di pericolo, a rimettere a posto quanto usato. L'educatore potrà servirsi della parola in modo semplice, propositivo, chiarificante, o del linguaggio corporeo.

Gli "Orientamenti" del 1991 affermano che "intorno ai 3 anni il bambino controlla globalmente gli schemi motori dinamici generali (correre, lanciare...), imita di volta in volta posizioni globali del corpo o posizioni semplici di un segmento, riconosce parametri spaziali, discrimina e riproduce semplici strutture ritmiche" (l'educatore non dovrebbe mai, a mio parere, dimenticare il valore del ritmo nell'educazione psicomotoria).

Per favorire il bambino in tutte le fasi occorre:

- utilizzare uno spazio grande libero da oggetti che non debbano servire all'attività;
- lasciare inizialmente ai bambini uno spazio di libertà in cui ognuno possa utilizzare gli oggetti come crede e procedere nello spazio secondo la sua volontà;
- introdurre solo gli oggetti da utilizzare;
- lasciare giocare liberamente stimolando la verbalizzazione;
- utilizzare la situazione creata da un bambino per proporla agli altri;
- cercare di far evolvere la situazione verso un obiettivo preciso;
- passare poi alla simbolizzazione del vissuto.

Naturalmente si potrà procedere in modo diverso secondo le situazioni e le esperienze già compiute.

Quanto agli obiettivi generali i nuovi "Orientamenti" ne indica quattro:

1. conoscenza del sé corporeo;
2. strutturazione spazio-temporale;
3. conoscenza degli oggetti e degli altri;
4. creatività.

Per effettuare, in pratica, quanto è necessario per raggiungere gli obiettivi, occorrerebbe che le scuole materne fossero concepite sul piano edilizio e strutturale nell'interno come la legge prescrive. Non mancano scuole che si possono definire "fortunate", così come, per fortuna, vanno diminuendo le scuole cui sono riservate le stesse opportunità. In ogni

caso, non dovrebbero mancare ampi spazi liberi, qualcuno dei quali adatto alla manipolazione di sabbia, creta ecc...; un pavimento di legno su cui i bambini possano saltare, correre ecc. senza rischi e che sia possibile tenere pulito facilmente, grandi cesti o scatoloni per conservare gli oggetti in ordine, un grande specchio e materiali come tappetini, coperte, palloni di ogni dimensione, cubi, corde, tamburi, fogli di carta, pennarelli, colori-dita, stereo ecc...

La richiesta di attività motoria da parte anche delle famiglie è giustificata dalla diffusione di malattie ipocinetiche cui anche il bambino va incontro o per l'eccessivo uso dell'automobile e di altri mezzi di trasporto o perché gli spazi di gioco a disposizione dell'infanzia si sono andati restringendo specie nelle grandi città o perché la "grande baby sitter", cioè la televisione, sottrae in troppi casi il bambino al suo naturale bisogno di correre, saltare, camminare ecc. Un tempo, invece, il normale canale dei giochi tradizionali offriva possibilità maggiori di quelle odierne. Di qui la necessità di cambiare rotta e di fare un'analisi funzionale di "Orientamenti" e Programmi e porsi il problema dell'unità di una personalità non più divisa fra corpo e mente.

Di qui la funzione dell'educazione psicomotoria, il cui compito è di promuovere lo sviluppo delle capacità relative alle funzioni senso-percettive; di consolidare e affinare gli schemi motori statici e dinamici indispensabili al controllo del corpo e alla organizzazione dei movimenti; di concorrere allo sviluppo di coerenti comportamenti relazionali, mediante la verifica, vissute in esperienze di gioco e di avviamento sportivo, dall'esigenza di regole e del rispetto delle regole stesse sviluppando anche la capacità d'iniziativa e di soluzione dei problemi stessi; collegare la motricità all'acquisizione di abilità relative alla comunicazione gestuale e mimica, alla drammatizzazione, al rapporto fra movimento e musica, per il miglioramento della sensibilità espressiva ed estetica. Quindi contenuti mentali ed attività fisica non possono essere scissi, perché gli uni influenzano l'altro e viceversa.

Quanto al gioco, ben sappiamo che il bambino, specie nella scuola materna sceglie da sé e spesso in funzione del materiale che gli sta innanzi e che lo attira (funzione di aggiustamento spontaneo). Noi come educatori dobbiamo spingere il piccolo allievo a variare perché esso è potato a scegliere sempre le stesse attività e cioè quelle che più gli piacciono e che

gli riescono meglio. L'educatore indurrà il piccolo a strisciare, scivolare, correre, saltare, arrampicarsi, tirare, spingere ecc... Dobbiamo anche proporci di sviluppare al massimo la coordinazione oculo-manuale dei bambini, giungendo a veri e propri automatismi. Occorre che ogni bambino giunga progressivamente a impegnare solo la parte del corpo direttamente implicata nel movimento. Occorrerà mettere in gioco anche la destrezza che consente una motricità sempre più fina e precisa in particolare a livello degli arti superiori. Ciò serve anche nei gesti di vita quotidiana. Accompagnando poi i movimenti con supporti musicali affidati alla percussione, ma soprattutto alla voce umana, si può giungere a fare esprimere sentimenti e stati d'animo che si accordino con i brani musicali. Andrà curata anche la piena libertà in uno spazio dato, liberato, in ogni caso, da ciò che, comunque, potrebbe nuocere al bambino. Non mancheranno suggerimenti ed esortazioni dell'educatore. Occorrerà sempre controllare le posture perché siano le più corrette. Da curare è anche l'attività in ambiente naturale che, oltre a far riscoprire la natura, facendo superare l'antitesi fra uomo e ambiente naturale, può giovare a far scoprire o riscoprire canti, danze, antichi giochi con vantaggio del fisico e della cultura dei bambini. In ogni caso, il contatto con la natura, tanto giustamente esaltata e difesa dagli ecologisti (si parla anche di "un'educazione ecologica"), fa sì che il bambino riscopra meglio la propria "corporeità". Nella natura il corpo è più che mai strumento di conoscenza e l'esperienza vissuta costituisce una forma primaria di sapere. Quanto alla ginnastica di base, che occorrerebbe fosse praticata per tutta la vita, dirò che nelle varie tappe dell'età evolutiva è da considerare fondamentale per la strutturazione dello schema corporeo e la larga possibilità d'intervento nello sviluppo complessivo della personalità. La scuola moderna, insomma, deve avere sempre presente la totalità del bambino, la sua personalità, per ottenere i migliori risultati della sua insostituibile opera educativa.

**PROGETTAZIONE EDUCATIVA SEZ. 3 ANNI SCUOLA D'INFANZIA "EDISON"**  
**INSEGNANTI GERONIMO ANTONELLA / MARI MARIELLA**  
**IL CORPO E IL MOVIMENTO**

ESPERIENZE EDUCATIVE	OBIETTIVI	CONTENUTI DELLE ATTIVITA'
<p>LA SCOPERTA DELLO SPAZIO e il piacere di viverlo</p>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prende possesso dello spazio</li> <li>• Vince la paura di affrontare spazi ed esperienze motorie nuove</li> <li>• Utilizza semplici riferimenti spaziali</li> <li>• Padroneggia schemi ed esperienze motorie nuove</li> <li>• Si rapporta con la nuova realtà scolastica stabilendo positive relazioni affettivo-emotive con gli spazi, le persone, le cose, tramite la mediazione corporea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spostamenti guidati e liberi nello spazio</li> <li>• Movimenti imitativi di animali, cose, fenomeni atmosferici...</li> <li>• Movimenti e giochi dettati dalla fantasia</li> <li>• Assunzione delle prime posture</li> <li>• Primo contatto con gli oggetti che più piacciono ai bambini</li> <li>• Uso simulato dell'oggetto</li> <li>• Giochi di tipo esplorativo</li> <li>• Attività libere e spontanee con materiali vari</li> </ul>
<p>IL MIO CORPO</p>	<p>Il bambino:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscimento dinamico</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce e interiorizza il proprio sé corporeo</li> <li>• Individua i diversi segmenti corporei e le loro possibilità di movimento</li> <li>• Sviluppa la motricità dei diversi segmenti corporei</li> <li>• Trasforma messaggi verbali in comunicazioni mimico-gestuali</li> <li>• Sviluppa l'autostima in relazione alla maturazione dell'identità</li> </ul>	<p>delle parti corporee proprie e del compagno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività mimiche e mimico-gestuali</li> <li>• Movimenti in girotondo con caduta finale</li> <li>• Stimolazione della dinamicità coordinata tra il gruppo</li> <li>• Movimenti comandati di singoli arti o parti corporee</li> <li>• Giochi dinamici di gruppo coordinati nello spazio</li> <li>• Giochi simbolici che evidenziano parti del corpo</li> <li>• Giochi corporei ritmati dalla musica</li> </ul>
<p><b>LA SOCIALIZZAZIONE</b></p>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppa schemi motori interagendo con gli altri</li> <li>• Rispetta le regole del gioco</li> <li>• Accetta ruoli diversi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi a coppia con palle, cerchi, funi o altri materiali</li> <li>• Gioco simbolico a piccolo gruppo</li> <li>• Giochi di collaborazione</li> <li>• Giochi di squadra</li> <li>• Giochi musicali a piccolo o grande gruppo</li> </ul>

<p><b>ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPO con giochi di movimento</b></p>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affina le proprie capacità percettive e coordinative con schemi motori composti</li> <li>• Coordina l'azione degli arti superiori e inferiori</li> <li>• Concettualizza valori di ordine spaziale e temporale</li> <li>• Discrimina ritmi veloci o lenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi di destrezza</li> <li>• Giochi motori regolati dalle varianti spaziali: alto-basso, davanti-dietro, sopra-sotto, vicino-lontano, dentro-fuori, largo-stretto</li> <li>• Giochi motori regolati dalle varianti temporali: lento-veloce, piano-forte</li> <li>• Giochi fondati sui quantificatori: tanto, poco, pochissimo</li> <li>• Corsa e percorsi ad ostacoli</li> <li>• Giochi di destrezza</li> </ul>
<p><b>PERCEPIRE, DISCRIMINARE, MEMORIZZARE... le proprietà degli oggetti</b></p>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discrimina forme e colori</li> <li>• Memorizza forme, colori e le loro posizioni nello spazio</li> <li>• Riconosce oggetti al tatto</li> <li>• Sviluppa il controllo segmentarlo in schemi dinamici semplici e combinati</li> <li>• Risolve problemi motori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi motori con discriminazione e memoria di colori</li> <li>• Gioco con riconoscimento di un valore simbolico</li> <li>• Giochi con accoppiamento di colore</li> <li>• Giochi con memoria di linee, forme, colori e posizioni</li> <li>• Giochi con raggruppamenti o</li> </ul>

<p><b>STRATEGIE MOTORIE</b></p>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordina il proprio movimento con delle regole</li> <li>• Discrimina i movimenti più utili e produttivi per risolvere problemi motori</li> <li>• Acquisisce fiducia nelle proprie capacità</li> <li>• Sviluppa una positiva immagine di sé</li> </ul>	<p>classificazioni di colori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscimenti al tatto</li> <li>• Giochi strategici con la palla</li> <li>• Movimenti dietro segnali codificati</li> <li>• Giochi di movimento con regole</li> <li>• Tiri a canestro</li> <li>• Gare con movimenti di destrezza e abilità</li> </ul>
<p><b>CONTROLLO DEGLI SCHEMI DINAMICI E POSTURALI DI BASE</b></p>		
<p><b>SALTARE E ARRAMPICARSI</b></p>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisisce intraprendenza e sicurezza personale</li> <li>• Controlla i movimenti del proprio corpo</li> <li>• Coordina gli arti superiori e inferiori</li> <li>• Valuta le distanze corpo-oggetto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salita sulla panca</li> <li>• Salto dalla panca sul materassino</li> <li>• Scivolamenti su un piano inclinato</li> <li>• Arrampicamenti</li> </ul>

	<p>della mano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordina le dimensioni spazio temporali dell'azione</li> <li>• Verbalizza appropriatamente le azioni e i movimenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimenti in girotondo con caduta finale</li> <li>• Stimolazione della dinamicità coordinata tra il gruppo</li> </ul>
<b>GIOCHI DI EQUILIBRIO</b>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisisce la capacità di mantenere l'equilibrio</li> <li>• Controlla il proprio corpo in posizione di disequilibrio</li> <li>• Discrimina la sensazione cinestetica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interruzione di andata in equilibrio</li> <li>• Andatura a passi diversi seguendo una linea</li> <li>• Girotondo a coppia e giro a trottola</li> <li>• Saltelli in equilibrio</li> <li>• Giochi imitativi della giostra</li> <li>• Alternanza di corsa e arresto</li> </ul>
<b>SCHEMI MOTORI DI BASE:</b> spingere, passare sotto, ruotare, rotolare, colpire, trasportare...	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordina gli schemi dinamici generali</li> <li>• Sviluppa le capacità di: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. equilibrio</li> <li>2. combinazione motoria</li> <li>3. anticipazione motoria</li> </ol> </li> <li>• Assume posture statiche e dinamiche combinando i segmenti del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinte libere della palla con diverse parti del corpo</li> <li>• Spinte e passaggi della palla mirati nello spazio</li> <li>• Giochi a coppie con movimenti combinati</li> <li>• Giochi con la rotazione del cerchio</li> <li>• Movimenti con interazioni a coppie o a gruppi</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlla gli schemi motori del saltare e arrampicarsi</li> <li>• Esegue e controlla movimenti composti da più schemi</li> <li>• Acquisisce scioltezza e sicurezza nei movimenti</li> </ul>	
<b>STRISCIARE E ROTOLARE</b>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprende gli schemi motori del rotolare e dello strisciare</li> <li>• Riferisce i movimenti ai parametri spaziali avanti-indietro, in alto-in basso</li> <li>• Controlla le posizioni statiche e dinamiche del corpo</li> <li>• Controlla e sviluppa la manualità</li> <li>• Esprime una gestualità ricca e spontanea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strisciamenti e rotolamenti sul pavimento</li> <li>• Strisciamento in galleria</li> <li>• Rotolamento e trascinarsi di oggetti e materiali</li> <li>• Trascinamenti di compagni</li> <li>• Caduta dalla posizione eretta sul pavimento</li> <li>• Rotolamenti di compagni, rotolamenti a coppie, rotolamenti liberi</li> <li>• Strisciamenti sotto ostacoli</li> </ul>
<b>LANCIARE E AFFERRARE</b>	<p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisisce buone abilità negli schemi del lanciare e afferrare</li> <li>• Sviluppa le coordinate occhio-mano e la mobilità fine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denominazione e descrizione delle proprie parti corporee</li> <li>• Attività mimico e mimico-gestuali</li> <li>• Movimenti corporei imitativi vari</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordina i propri movimenti in relazione alle percezioni spazio- temporali</li> <li>• Adotta strategie efficaci nell'interazione socio-motoria</li> <li>• Sviluppa gli schemi motori del rotolare, colpire, trasportare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimenti diversi entro il tunnel di cerchi</li> <li>• Rotolamento di bambini</li> <li>• Lanci della palla liberi o mirati</li> <li>• Movimenti diversi entro percorsi a ostacoli</li> <li>• Corse con salto di ostacoli</li> <li>• Passaggio sotto le gambe</li> <li>• Corsa con evoluzioni circolari</li> </ul>
--	---	--

## *APPLICAZIONE DIDATTICA*

### *ESERCITAZIONI MOTORIE DI BASE SEZ. 3 ANNI*

Gli esercizi che ho proposto inizialmente nella sezione dei 3 anni, richiedono a mio parere una certa attenzione e un moderato impegno di forza muscolare. Essi hanno più che altro lo scopo di aiutare i bambini a prendere coscienza delle posizioni globali del proprio corpo e di alcuni movimenti settoriali.

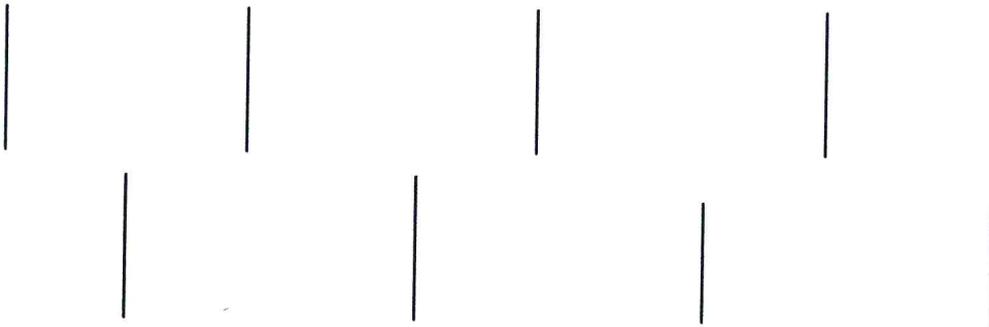
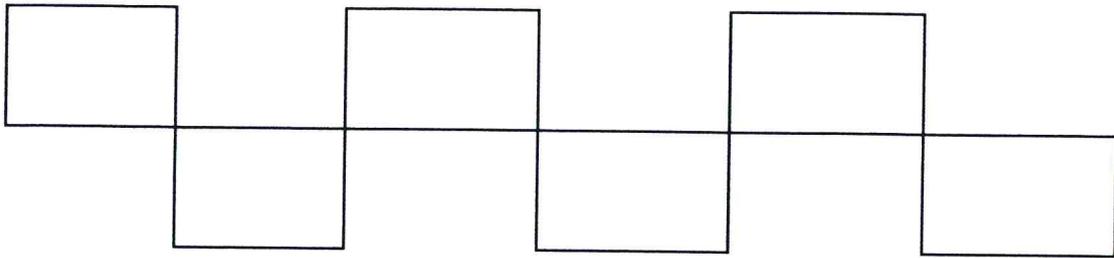
Per esigenze di chiarezza io qui li presento raggruppati per tipi di movimento. Va da se che io dovrò trascriverli da un settore all'altro, a seconda del criterio di progressione e di alternanza adottato.

Bisogna sottolineare però che tutto è stato presentato e fatto svolgere ai bambini sotto forma di gioco.

#### MARCIA

- Ogni bambino cammina liberamente, dove vuole, con la sola particolarità di battere il più possibile i piedi per terra tenendo il corpo eretto e le braccia sciolte.
- Si traccia una strada. I bambini marciano come prima ma dentro la strada. Poi con la testa alta e per un breve tratto anche con gli occhi chiusi.
- I bambini si dispongono in fila e marciano con cadenza del passo adeguata al ritmo dato dal tamburello, dentro le linee della strada.
- I bambini come sopra, cercano di marciare su una sola linea della strada. Poi marceranno a coppie.
- Stesso gioco, però la linea ora viene tracciata con un'ampia curva che poi diventerà un cerchio. Successivamente la linea viene tracciata da me in forme particolari e anche con linee di strada interrotte.

- Stesso gioco ma con il tracciato che comporta passi più lunghi e passi più corti anche con salti:

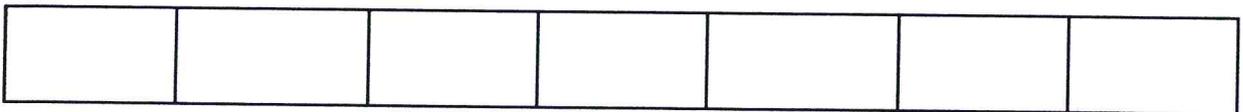


- Ho fatto camminare i bambini su una linea retta senza che i loro piedi si congiungessero.
- Camminare sulla stessa linea con le braccia in fuori e aperte.
- Camminare sulla stessa linea guardando in avanti e controllando, a tratti, se i piedi sono sulla linea.



## EQUILIBRIO

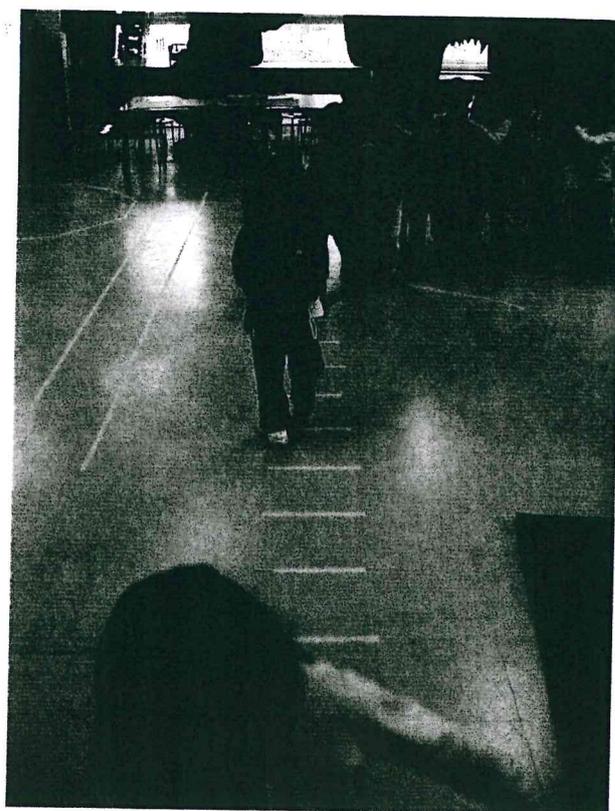
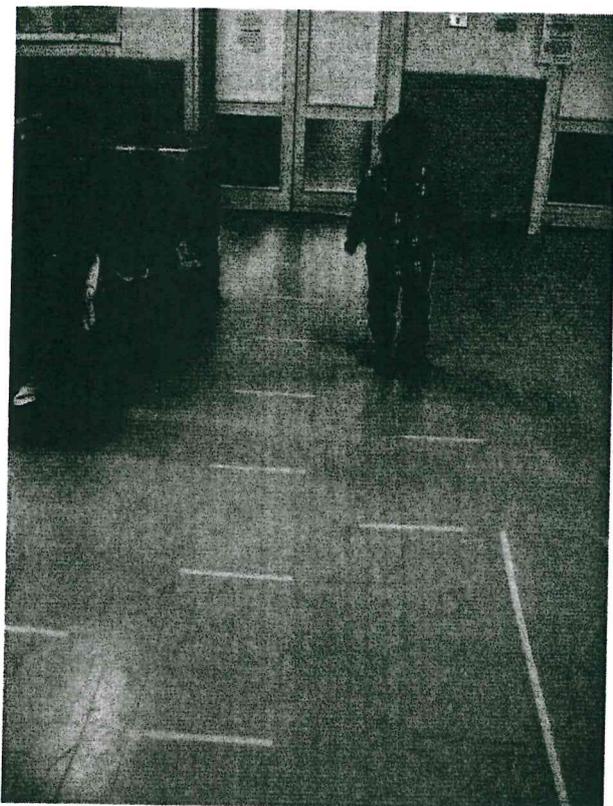
- Ho tracciato sul pavimento questo disegno e ho detto che è una strada ma tagliata a fette:



Un bambino per volta percorre la strada camminando, mettendo però un solo piede entro ogni casella. Ciò significa che i passi devono essere regolati in modo da passare da una casella all'altra senza perdere l'equilibrio.

- Stesso gioco ma con le caselle un po' più distanziate:





## CORSA

- I bambini corrono liberamente prima su di un tracciato dritto e poi su vari tracciati più curvi.
- Ho fatto correre i bambini liberamente, dove volevano e come volevano. Al mio alt ho dato il comando di fermarsi, in piedi dritti, dove si trovavano. Al secondo mio alt si sono fermati e accucciati, e successivamente seduti, inginocchiati, con un piede in alto, ecc... Questo gioco mi è servito inoltre per far comprendere ai bambini i primi segnali di comando.
- I bambini corrono senza vincoli di percorso ma sulla punta dei piedi. Successivamente correre ancora sulla punta dei piedi ma su un dato tracciato.
- I bambini corrono da un capo all'altro del salone passando per due punti obbligati: il castello e il materassino dove i bambini dovranno nel primo passarci dentro e sul secondo saltarci su.

## SALTO

- I bambini salgono a turno sulla panca e saltano sul materassino posto alla base. Prima saltano liberamente e poi a piedi uniti.
- **GIOCO DELL'ASCENSORE.** I bambini si accucciano appoggiando il sedere sui talloni. A comando si alzano e stanno in piedi dritti. La maestra accelera via via il comando per rendere più rapida l'operazione. Lo stesso gioco è stato effettuato in coppia affinché i bambini imparino ad alzarsi e accucciarsi contemporaneamente.
- Utilizzando lo stesso gioco si possono effettuare varie varianti come ad esempio far fare un saltello quando ci si rialza. Prima il salto è libero poi invece viene effettuato a piedi uniti.
- **IL SALTO DEL GRILLO E DEL CANGURO.** Effettuare vari salti, uno dietro l'altro tenendo sempre i piedi uniti, come un canguro in corsa. In questo gioco i bambini sono liberi di effettuare i salti con lo slancio e nella direzione che vogliono.



## PERCORSI MISTI

- Ho costruito un percorso misto che richiedesse corsa, salto e equilibrio; una specie di percorso a ostacoli, ovviamente a misura dei bambini di quest'età. È un lavoro quanto mai semplice che non richiede materiali particolari, ma solo quello che si ha a disposizione. L'esempio rappresentato in foto è solo indicativo, perché varie possono essere le proposte.



## RESPIRAZIONE

- **GIOCO DELLA SIRENA.** Si finge di essere la macchina dell'ambulanza che corre velocemente perché c'è un ferito da trasportare all'ospedale. Durante il percorso la sirena suona ininterrottamente. I bambini imitano, tenendo il suono il più a lungo possibile. Il gioco è stato effettuato prima da fermi, per imparare a prolungare il suono senza interruzioni, poi di corsa per rendere più intenso e profondo il ricambio d'aria nei polmoni.
- **I PESCI IN PADELLA.** Ho disegnato un cerchio sul pavimento. Il cerchio rappresenta la padella. Ho ritagliato alcuni pesci di carta velina. I pesci vengono messi fuori dal cerchio, ad una certa

distanza. I bambini si inginocchiano: il gioco consiste nel soffiare sui pesci per farli entrare in padella.

- **IL GIOCO DELLA PALLINA.** Sul pavimento del salone ho disposto i bambini uno di fianco all'altro, sdraiati sul ventre. Davanti alla testa di ognuno, ho messo una pallina di gomma del tipo ping-pong. I bambini inspirano più aria che possono e poi, con una gran soffiata, spingono la pallina il più lontano possibile.



## MOVIMENTI DELLE BRACCIA

- **Con il cerchietto.** Il bambino tiene davanti a se un cerchietto con le braccia distese. Gli ho detto di fingere di essere in macchina con le mani sul volante. Per guidare gli ho detto che bisogna girare il volante, cioè il cerchietto, da una parte e dall'altra. Questo movimento va fatto senza spostare mai le mani dal cerchietto e tenendo le braccia distese. Proseguendo nell'esercizio ho notato che

i bambini incrociavano le braccia in quanto il movimento rotatorio diventava notevole.

- In un secondo momento ho fatto correre liberamente i bambini in qualunque direzione, tenendo il cerchietto con le braccia piegate curvando ora a destra , ora a sinistra a seconda della direzione della corsa.

## MOVIMENTI DELLE GAMBE

- Marcia da fermi. Posizione eretta e mani ai fianchi. I bambini marciano senza spostarsi, battendo cioè i piedi sullo stesso posto. Progressivamente il passo diventa più energico e rumoroso mediante una maggiore flessione delle ginocchia.
- Corsa da fermi. I bambini corrono saltellando sulla punta dei piedi senza spostarsi.
- Aprire in posizione eretta le gambe come per fare una galleria. I bambini piegano il busto in avanti e abbassano la testa per guardare dentro, poi si rialzano e ripetono il movimento.
- Seduti a terra e con le gambe distese, i bambini alzano una gamba e la incrociano con l'altra. Si ripete alternando le gambe. Per facilitare l'esercizio ho fatto inclinare il busto indietro ai bambini, appoggiando le mani a terra dietro.

Similmente agli esercizi che ho descritto sopra sono stati proposti altri giochi ai bambini che per non dilungarmi non descriverò.

Il presente documento è tratto dal sito web “Documentaria” del Comune di Modena: <https://documentaria.comune.modena.it>

Titolo: Gli spazi per muoversi a scuola e in città

Sottotitolo:

Collocazione: EF 18



Comune di Modena



Copyright 2022 © Comune di Modena.

Tutti i diritti sono riservati.

Per informazioni scrivere a: [memo@comune.modena.it](mailto:memo@comune.modena.it)