

## Progetto di educazione motoria



*Campo di esperienza: **il corpo e il movimento**. Identità, autonomia, salute. “I bambini giocano con il loro corpo, comunicano, si esprimono con la mimica, si travestono, si mettono alla prova, anche in questi modi percepiscono la completezza del proprio sé, consolidando autonomia e sicurezza emotiva”. (Indicazioni Nazionali)*

**Il progetto è rivolto ai bambini dai 3 ai 5 anni.**

Il movimento è fondamentale per l'essere umano, a maggior ragione per i bambini, per la loro salute psico-fisica. L'attività motoria aiuta il bambino ad essere più tranquillo, a dormire e a mangiare meglio. Attraverso il corpo i bambini acquisiscono le categorie spazio-temporali e i principi basilari dell'ordine e della misura, entrano in rapporto diretto col mondo delle cose e col mondo degli altri, ampliano e arricchiscono il linguaggio verbale e il linguaggio non verbale, che li aiutano a pensare, progettare, agire. **Giocare e far giochi di movimento per i bambini è fondamentale per il loro sviluppo cognitivo, per la loro crescita mentale ed un gran aiuto per il loro apprendimento.**

*La psicomotricità relazionale rappresenta uno strumento educativo globale. Attraverso il gioco vengono proposti degli oggetti semplici (es. palla, cerchio o birillo), in un ambiente idoneo e con dei tempi adeguati per giocare spontaneamente, favorendo la creazione di situazioni di comunicazioni non verbali: il movimento e la postura del corpo assumono così un'importanza dal punto di vista della comunicazione e delle relazioni personali e interpersonali, mettendo in questo modo in relazione il bambino con il sé e l'altro, favorendo quindi la socializzazione verso i coetanei. La psicomotricità sarà un buon strumento di comunicazione corporea e oggettuale per favorire le elaborazioni di eventuali ansie legate alle tappe evolutive che il bambino sta affrontando. Pertanto, gli permetterà di conseguire un buon controllo emotivo, un aumento delle sicurezze personali, la padronanza di sé e un rapporto gratificante con l'ambiente.*

### **1° tappa: bambini di 3 anni:**

Al loro ingresso in palestra, i bambini vengono invitati a correre liberamente. In un secondo momento vengono forniti gli attrezzi precedentemente nominati e costruiti con essi percorsi o situazioni-gioco a cui i bambini collaborano. Si ha così una prima conoscenza delle regole per la condivisione degli attrezzi e dello spazio motorio. La creazione di suddetti percorsi articolati, con cerchi e birilli, ha la finalità di acquisire padronanza della motricità, rafforzare gli schemi motori di base e sviluppare le capacità di coordinazione. Alla fine della lezione viene proposto sempre un gioco di gruppo.

### **2° tappa: bambini di 4 anni.**

Al loro ingresso in palestra i bambini corrono liberamente e in seguito vengono invitati ad eseguire piccoli esercizi di riscaldamento, per poi eseguire schemi motori con gli arti inferiori e superiori (saltare, allungarsi, piegarsi, ecc.). Anche loro costruiscono dei percorsi con l'utilizzo di strumenti vari, per poi finire l'ora con un gioco di gruppo.

### **3° tappa: bambini di 5 anni.**

I bambini iniziano la loro attività motoria correndo liberamente. Vengono poi proposti schemi motori un po' più articolati (marcia veloce, salti a piedi uniti o a gambe divaricate, e piccoli esercizi di stretching). Si passa poi all'utilizzo degli attrezzi, con la costruzione di percorsi più elaborati facendo uso di un ulteriore strumento: il materassino. Si conclude con dei giochi di gruppo quali pallavolo, calcio, ecc.

### **Obiettivi:**

- Riconoscere le principali parti del corpo;
- Orientarsi nello spazio;
- Affinare la coordinazione, la motricità grossa e fine;
- Interiorizzazione concetti spaziali (dentro-fuori, grande-piccolo, vicino-lontano, avanti-dietro, alto-basso, sopra-sotto, lungo-corto);

- Acquisizione dei concetti di “partenza-arrivo”, di un “prima-dopo”;
- Acquisizione schemi motori di base: camminare, correre, saltare, quadrupedie, strisciare, rotolare, arrampicarsi, tirare, lanciare, spingere, lanciarsi, stare in equilibrio;
- Interiorizzazione delle regole del gioco