

ATTIVITÀ MOTORIA

SCUOLA DELL'INFANZIA

"MONS. A. CANDEO" – MESTRINO

A.S. 2019/20



INDICE:

PREMESSA.....	pag.2
FINALITA' DEL PROGETTO	pag.2
PROGRAMMA GENERALE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA	pag.2
SCHEMI MOTORI DI BASE: correre, camminare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi	pag.3
LE CAPACITA' COORDINATIVE: capacità globale e segmentaria, attività motorie di tipo percettivo, orientamento del corpo, discriminazione spazio temporale, capacità di equilibrio statico e dinamico	pag.3
TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE	pag.5
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	pag.5
STRUTTURA DELLA LEZIONE	pag.7

PRESENTAZIONE

Lo svolgere attività motoria e/o sportiva in maniera costante è diventato sempre più difficile a causa dei numerosi impegni in ambito personale e lavorativo; ed a causa del grande agio che lo sviluppo tecnologico ha portato e sta portando. Questi grandi cambiamenti, però, stanno influenzando non soltanto le vite di adulti e anziani, ma anche quelle dei più piccoli: bambini e ragazzi.

Per questo l'attività motoria è diventata oggi un'interessante proposta educativa anche in ambito scolastico, per guidare il bambino lungo il suo percorso di crescita personale.

L'attività motoria spontanea e quella didattica fondano i loro principi su basi semplici e globali: gioco spontaneo, piacere del movimento e dello stare assieme, relazionandosi con gli altri. Infatti è principalmente attraverso il gioco che il bambino scopre se stesso, quello che riesce e non riesce a fare, il mondo che lo circonda, gli oggetti e gli altri.

FINALITÀ DEL PROGETTO

Le attività proposte, si orientano e si basano verso quelli che sono i principi della motricità e del motorio, pratiche che, utilizzando il gioco, favoriscono uno sviluppo armonico del bambino, accompagnando e sostenendo il suo sviluppo sia da un punto di vista fisico, sia emotivo. La propensione all'attività motoria implica una condivisione di una visione globale del bambino nella sua unicità: l'utilizzo del corpo, l'attuazione di movimenti, il giocare, la socializzazione, hanno tutte la prerogativa finale di accompagnare e sviluppare un'armoniosa e solida evoluzione psico-fisica, emotiva e cognitiva del bambino.

Oltre alle finalità tipiche dell'esperienza motoria, ci proponiamo però di andare oltre mirando agli obiettivi di natura socio-formativa insiti in tutto ciò che è sport e movimento, come ad esempio il rispetto dell'altro e delle regole, del materiale, al fine di superare il prototipo di individuo e rivolgere l'attenzione alla cooperazione e allo sviluppo dell'ideale dello stare assieme ed essere parte di un gruppo.

L'apprendimento dell'atto motorio è strettamente collegato non solo alle capacità coordinative e condizionali e ad esse connesse, ma anche, e soprattutto, alle funzioni psicologiche del bambino (senso-percezione, immaginazione, pensiero, intelligenza, attenzione, motivazione, memoria, affettività, etc..). L'educazione al movimento e attraverso il movimento risponde, quindi, al concetto di totalità, unicità: in quanto accrescendo e incrementando capacità e qualità in ambito motorio, si impegnano una serie di dinamiche, che aiutano il bambino a sviluppare un tipo di pensiero duttile, ad avere padronanza del proprio corpo, a controllare situazioni sempre nuove e complesse e a modificare in maniera positiva il suo atteggiamento.

Pertanto le finalità saranno:

- contribuire alla maturazione complessiva del bambino (autostima e autonomia).
- promuovere la presa di coscienza del valore del proprio corpo (identità).

PROGRAMMA GENERALE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA: IL CORPO E IL MOVIMENTO

Il principale obiettivo perseguito dovrà essere il raggiungimento della conoscenza e consapevolezza del proprio corpo, oltre ad una più accurata e precisa padronanza di esso.

A tal proposito, l'attività proposta si incentrerà sulla conoscenza, sull'acquisizione e sul rinforzo di:

- Schemi Motori di Base: quali ad esempio il saltare, il camminare, il correre, il lanciare – afferrare, lo schivare, il rotolare, lo strisciare, l'arrampicare, ecc.
- Capacità Condizionali: velocità, forza, resistenza, mobilità articolare.
- Capacità Coordinative Generali e Speciali: quali ad esempio la capacità di apprendimento motorio, la capacità di controllo motorio, la capacità di adattamento e trasformazione del

movimento, la capacità di accoppiamento e combinazione, la capacità di equilibrio, la capacità di orientamento, la capacità di ritmo, la fantasia motoria, ecc.

SCHEMI MOTORI DI BASE:

➤ CAMMINARE

Il camminare è sicuramente una delle espressioni più naturali e precoci del bambino. Per tale ragione questo atto motorio può essere uno dei primi stimoli operativi più efficaci. È noto che i bambini camminano liberamente, percepiscono il concetto di spazio e del rapporto dello spazio proprio con quello degli altri, ma si tratta di una conquista graduale che dev'essere sollecitata e guidata dall'intervento educativo.

Ogni bambino potrà così sperimentare le varie forme ed i diversi modi di camminare: in forma libera, lungo una linea, a passi corti, a passi lunghi, a gambe piegate, evitando gli ostacoli, ecc.

➤ CORRERE

Il correre potrebbe sembrare una espressione motoria innata, che si evolve naturalmente con l'età e parallelamente alla maturazione del sistema nervoso centrale.

C'è da rilevare che i nostri bambini "urbanizzati e video dipendenti" spesso hanno bisogno di recuperare questa fase di sviluppo e una serie infinita di possibilità motorie fondamentali, in modo particolare quella della corsa, che esige spazi più ampi di quelli a cui sono abituati i bambini di oggi: a questi bambini non è stata concessa nessuna possibilità di correre per il gusto di farlo, di correre per sentirsi l'aria in faccia, per sperimentare la propria potenza, per scaricare le energie che a quest'età sembrano inesauribili.

➤ SALTARE

Il saltare è un'altra forma di movimento che necessita senza dubbio di una buona coordinazione e di un buon controllo statico e dinamico del corpo.

Le strategie didattiche per migliorare questa capacità motoria possono essere tantissime, ma sempre presentate sotto forma ludica.

➤ LANCIARE ED AFFERRARE

La palla è certamente un oggetto attraente per il bambino: rotola, va in alto, gli scappa dalle mani, non si sa mai dove va a finire. Ed è proprio partendo da questo forte interesse per la palla che si riesce a stimolare l'attenzione dei bambini proponendo giochi legati al lanciare e all'afferrare, schemi motori indispensabili per la coordinazione senso-motoria ed in particolare per quella oculo-maculare ed oculo-podalica.

➤ STRISCIARE, ROTOLARE, ARRAMPICARSI

Strisciare per i bambini è una delle forme più facili e più gioiose di movimento, anche perché è stata la loro prima tecnica di spostamento e perché fa riaffiorare vissuti corporei e motori precedentemente appresi. Attraverso lo strisciare e il rotolare essi sviluppano la loro coordinazione dinamica generale, migliorando la strutturazione della dimensione spaziale.

L'arrampicarsi, così come lo strisciare, permette ai bambini di esprimere un'attitudine primordiale insita in loro e fortemente sentita, oggi in particolare, per la mancanza totale di spazi adatti alla loro età.

Grazie a questi movimenti i bambini imparano a regolare anche le capacità condizionali come la forza, la rapidità, la resistenza, nonché le capacità volitive come il coraggio, la sicurezza in sé, la decisione.

LE CAPACITÀ COORDINATIVE:

Il complesso delle capacità coordinative può essere definito come l'insieme di capacità che permettono l'organizzazione, il controllo e la regolazione del movimento. Le capacità coordinative congiunte a quelle condizionali, rappresentano le componenti essenziali del movimento. Queste

capacità si sviluppano quando agli esercizi semplici degli schemi motori di base, si abbina un'azione combinata di altri movimenti in situazioni sempre diverse.

Quando i bambini avranno interiorizzato queste combinazioni, tanto meglio riusciranno poi a trasferirle nelle situazioni ludiche codificate dei giochi organizzati. La ricchezza e la varietà esecutiva delle proposte motorie influisce positivamente anche sull'attivazione dei processi attentivi degli allievi, sollecitandone interessi, motivazioni e aspirazioni a migliorare in termini qualitativi le proprie esperienze motorie personali.

➤ *COORDINAZIONE GLOBALE E SEGMENTARIA*

- Discriminazione cinestesica, coscienza ed immagine del corpo e dei segmenti corporei nello spazio, in relazione con oggetti, in relazione con altri (in maniera statica ed in maniera dinamica).
- Sviluppo degli schemi motori di base: attività ludico-motorie individuali e di gruppo; a corpo libero, con l'utilizzo di piccoli o grandi attrezzi.
- Capacità di seguire con gli occhi un compagno e/o un oggetto fermo e/o in movimento.

➤ *ATTIVITÀ MOTORIE DI TIPO PERCETTIVO*

- Sensibilità degli arti (superiori ed inferiori).
- Sensibilità del corpo.
- Riconoscimento e discriminazione di forme e colori.
- Riconoscimento delle distanze e della localizzazione nello spazio ed in rapporto con gli oggetti (grande piccolo; vicino - lontano; sopra - sotto; davanti - dietro; ...).
- Riconoscimento di suoni "deboli - forti".
- Attività relative al contrasto "movimento - calma" ..

➤ *ORIENTAMENTO DEL CORPO*

- Lateralità: determinazione e orientamento nello spazio dei vari segmenti corporei e della totalità del corpo.
- Orientamento nello spazio ed in rapporto con gli oggetti: modificare i movimenti in relazione agli oggetti e agli altri (sia in maniera statica che dinamica).
- Presa di coscienza e sensibilizzazione delle parti destra e sinistra del corpo.

➤ *DISCRIMINAZIONE SPAZIO - TEMPORALE*

- Comprensione ed assimilazione dei concetti di spazio e tempo (vicino - lontano; dentro - fuori; sopra - sotto; prima - dopo; veloce - lento; lungo - corto; ...).
- Acquisizione ed assimilazione di questi concetti in relazione a sé, agli altri, agli oggetti, all'ambiente (stessi concetti usati precedentemente, ma utilizzati in relazione e sé, agli altri, agli oggetti, all'ambiente).
- Acquisizione ed assimilazione del concetto di ritmo.
- Conformare il proprio ritmo ad un ritmo esterno, a quello dei compagni. Creazione e realizzazione di ritmi propri.

➤ *CAPACITÀ DI EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO*

- Equilibrio statico, caratterizzato da assenza di movimenti o da movimenti molto lenti.
- Equilibrio dinamico, caratterizzato invece, da movimenti molto ampi e veloci.

Entrambi sono la risultante di elaborazioni ed interazioni percettive che vanno dalle informazioni provenienti dagli analizzatori visivi, tattili, cinestesici, agli stimoli che registrano i cambiamenti gravitazionali.

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE (percorso triennale)

- ✓ Conoscenza, acquisizione e padronanza, a livello concreto, dello schema corporeo globale e segmentato, della sua posizione nello spazio e dell'interazione che può svolgere con sé, con gli altri, con gli oggetti, con l'ambiente (statico-dinamico) indispensabili al controllo del corpo e all'organizzazione dei movimenti.
- ✓ Destrezza motoria.
- ✓ Prendere coscienza del proprio corpo e delle sue parti (percezione globale e segmentarla del proprio corpo).
- ✓ Percezione del proprio essere in situazioni statiche e dinamiche (equilibrio-movimento); scoperta di disequilibri e punti di appoggio.
- ✓ Capacità di adattarsi alla realtà sul versante motorio: propiocezione e coordinazione dinamica, statica, globale e segmentaria: coordinazione occhio/mano.
- ✓ Conoscenza, acquisizione e padronanza delle strutture e delle coordinate spaziali e temporali: capacità di discriminare e seguire un ritmo; posizioni spaziali in relazione ai dati del mondo esterno.
- ✓ Dilatazione dei tempi di azione: ritardare l'insorgere della fatica, fisica e attentiva.
- ✓ Sviluppare comportamenti relazionali coerenti e codici espressivi non verbali in relazione al contesto per giungere a saper comunicare con persone anche attraverso un linguaggio mimico/gestuale, saper comunicare con oggetti (padronanza delle qualità percettive degli oggetti).
- ✓ Sviluppare l'autonomia, la capacità di iniziativa ed il senso critico.
- ✓ Rafforzare l'autostima ed il senso di fiducia negli adulti e nei compagni.
- ✓ Promuovere lo spirito di gruppo e le esperienze di socializzazione.
- ✓ Favorire l'interiorizzazione di regole.
- ✓ Promuovere la collaborazione.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Questo progetto si pone come obiettivi quelli non solo di favorire l'evoluzione di abilità motorie (in modo particolare il correre, il saltare, il lanciare, etc.. ovvero gli schemi motori di base), ma anche di portare al superamento di paure che i bambini manifestano nell'affrontare determinate esperienze motorie nuove. Oltre alle capacità condizionali e coordinative (effettuate a misura e stimolazione di bambino).

3 ANNI

- *Vivere il proprio corpo come oggetto/soggetto di azione, simbolizzazione, pensiero.*
- *Muoversi in modo spontaneo e guidato nei diversi ambienti e nelle varie situazioni.*
- *Interagire con gli altri attraverso il corpo.*
- *Conoscere e indicare su sé e gli altri le principali parti del corpo.*
- *Vivere il piacere senso/motorio e del movimento vero e proprio.*
- *Saper adeguare le proprie condotte motorie agli spazi scolastici.*
- *Saper imitare posizioni globali del corpo.*
- *Sviluppo della capacità dell'attesa (aspettare il proprio turno).*
- *Percepire lo spazio come risultato di un rapporto stabilito dal proprio corpo.*
- *Precisare il coordinamento oculo/manuale.*
- *Discriminare, forme, colori, dimensioni.*
- *Percepire le differenze formali.*
- *Acquisire maggior destrezza.*
- *Sviluppo linguaggio non verbale.*

- *Riconosce le principali emozioni espresse attraverso il corpo.*

4 ANNI

Oltre alle competenze precedentemente acquisite:

- *Controllare i movimenti segmentari e globali.*
- *Controllare l'intensità del movimento nell'interazione con gli altri.*
- *Conoscere e rappresentare lo schema corporeo nelle sue parti principali.*
- *Vivere il piacere senso/motorio.*
- *Sviluppare l'attenzione verso il mondo esterno, verso i contrasti.*
- *Saper adattare i propri movimenti agli ambienti esterni e agli stimoli che derivano da essi.*
- *Saper riconoscere e rispettare le regole.*
- *Partecipare ai giochi di gruppo.*
- *Interpretare con il corpo le emozioni.*
- *Superamento dell'ansia (rispetto all'attesa del gioco individuale).*
- *Esprimere le proprie emozioni legate al piacere del movimento (voce, mimo, parola).*
- *Controllo delle proprie emozioni.*
- *Saper ascoltare ed eseguire un comando/una consegna.*
- *Scoprire l'interazione ed il movimento degli oggetti durante l'attività motoria.*

5 ANNI

Oltre alle competenze precedentemente acquisite:

- *Comunicare con il corpo le emozioni e interpretare quelle degli altri.*
- *Coordinare le azioni motorie segmentarie e globali.*
- *Provare piacere nel partecipare alle varie attività motorie.*
- *Conoscere e rappresentare lo schema corporeo fermo e in movimento.*
- *Saper controllare e coordinare i propri movimenti nello spazio scolastico.*
- *Saper assumere posture finalizzate alla rappresentazione di oggetti, animali, personaggi.*
- *Discriminare e denominare la propria lateralità.*
- *Compiere percorsi complessi.*
- *Vivere il proprio corpo come mediatore di relazione.*
- *Approfondire le proprie conoscenze sensoriali.*
- *Sviluppare le coordinate spazio/temporali.*
- *Vivere il piacere di condividere oggetti, situazioni, ed emozioni con i compagni.*
- *Ascolto di consegne e suoni esterni.*
- *Esprimere le proprie emozioni.*
- *Percepire e interiorizzare le sensazioni e le esperienze relative al proprio corpo.*
- *Costruire schemi posturali con precisi parametri spazio/temporali.*
- *Apprezzare l'identità/differenza in genere.*
- *Esprimere vissuti fantastici e reali attraverso il gioco simbolico.*
- *Prevedere e comprendere la strategia motoria degli altri.*
- *Progettare e attuare efficaci strategie motorie in situazioni e contesti di gioco.*
- *Sviluppo linguaggio non verbale.*

STRUTTURA DELLA LEZIONE

Le attività saranno presentate in forma ludica, facilitando l'esplorazione libera, per passare poi alla scoperta guidata ed infine a proposte sempre più problematizzate, ma sempre adeguate alle effettive capacità di ogni bambino.

Gli obiettivi ed i contenuti enunciati precedentemente, sono sviluppati attraverso la pratica ludica: il gioco infatti è il processo attraverso il quale il bambino apprende e scopre sé stesso ed il mondo circostante. Per questo motivo il gioco riveste il ruolo di principale attività nella struttura della lezione che si svolge in questa maniera:

- accoglienza dei bambini/e con un rituale di ingresso (cerchio di benvenuto) mantenuto più o meno costante nel tempo, al fine di calmare il bambino/a e di rendere l'inizio della lezione un momento conosciuto e familiare, per creare la giusta atmosfera prima di iniziare l'insegnamento.
- una fase di attivazione muscolare, con l'obiettivo di iniziare ad apprendere gli schemi motori dinamici e a prendere confidenza con l'ambiente circostante.
- una fase di attività ludico-motoria (la fase principale della lezione), nella quale si va a sviluppare la finalità dell'attività proposta attraverso il gioco.
- congedo dai bambini/e con un rituale di uscita (rilassamento sdraiati a terra) mantenuto più o meno costante nel tempo, con lo scopo di riportare la calma e l'equilibrio psicofisico prima del ritorno in classe.

TEMPI: Da settembre a giugno.

VALUTAZIONE: Osservazione sistematica e occasionale da parte dell'insegnante.

METODOLOGIA: La forma privilegiata di attività motoria è il gioco – gioco libero, guidato, simbolico, percettivo, di coppia, di gruppo.

MODALITÀ D'INTERVENTO: Aggregazione di bambini omogenei per età.

SPAZI: Salone della scuola e sala polivalente della Parrocchia

LA PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITÀ COMPRENDE

- X Attività motoria (50' piccoli, 50' medi, 50' grandi).
- X Saggio finale aperto ai genitori, che possono osservare e valutare il lavoro svolto.