

Manuale per i corsi di formazione locale

Contenut

i

Manuale per i corsi di formazione locali	1
Introduzione: Storia delle origini di questo manuale e spiegazioni sul suo utilizzo	2
Importanza delle esperienze di movimento per lo sviluppo dei bambini	3
Fondamenti di cinematica nei bambini	8
Gruppo di età 1-2	10
Esercizi per lo sviluppo cognitivo e motorio	10
Esercizi per l'immaginazione motoria ed emotiva	13
Esercizi per rafforzare la coordinazione	23
Esercizi per rafforzare la mobilità	26
Gruppo di età 3-5	30
Esercizi per lo sviluppo cognitivo e motorio	30
Esercizi per l'immaginazione motoria ed emotiva	37
Esercizi per rafforzare la coordinazione	46
Esercizi per rafforzare la mobilità	55
Gruppo di età 6-7 anni	59
Esercizi per lo sviluppo cognitivo e motorio	59
Esercizi per l'immaginazione motoria ed emotiva	62
Esercizi per rafforzare la coordinazione	79
Esercizi per rafforzare la mobilità	79
Materiali supplementari e ulteriori letture	83

Introduzione: Storia delle origini di questo manuale e spiegazioni sul suo utilizzo.

Lo sport ha molti benefici per i bambini e i Paesi europei considerano lo sviluppo fisico e l'esercizio fisico molto importanti nella prima educazione. Lo sport offre ai bambini più di un semplice beneficio fisico

Il benessere, inoltre, conferisce ai bambini importanti tratti caratteriali e valori per tutta la vita, per cui è importante garantire che uno stile di vita attivo e sano sia integrato nella vita dei bambini.

La collaborazione interculturale e la condivisione delle migliori pratiche genereranno la comprensione dell'importanza di uno stile di vita attivo e sano per lo sviluppo della prima infanzia e creeranno le basi per il movimento e le attività con una serie di benefici fisici, emotivi e interpersonali, sviluppati dagli esperti del movimento nella prima infanzia.

Il progetto "Esperti del movimento europeo per la prima infanzia".
(622642-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP) rientra nel quadro degli obiettivi specifici di Erasmus + A3: Erasmus Mundus, sostegno ai partenariati di collaborazione nel settore dello sport.

Il progetto European Early Childhood Movement Experts introduce i bambini ad attività fisiche significative, sviluppate da esperti di sviluppo della prima infanzia, per aiutarli a gettare le basi di uno stile di vita attivo e sano che li accompagnerà per il resto della loro vita.

Tutte le organizzazioni partecipanti hanno contribuito con i loro esperti alla creazione di questo manuale e, nel farlo, hanno risposto il più possibile alle esigenze dei gruppi target.

In primo luogo, viene spiegata in modo comprensibile l'importanza di una sufficiente esperienza di movimento per lo sviluppo dei bambini. In seguito vengono insegnate le basi della teoria del movimento per i bambini.

Gli esercizi pratici costituiscono la maggior parte di questo manuale. I capitoli sono suddivisi prima per fasce d'età, poi in base alla forma di movimento che viene allenata nell'esercizio.

Importanza delle esperienze di movimento per lo sviluppo dei bambini

Sull'importanza delle esperienze di movimento per lo sviluppo dei bambini

Dove ci sono bambini, c'è sempre qualcosa da fare! Si dimenano e lottano, si scatenano e corrono, gattonano, giocano, urlano, dipingono, si arrampicano, si coccolano e molto altro ancora. Gli adulti che vivono o lavorano con i bambini sanno che tutto ciò che i bambini fanno, lo fanno con il loro corpo, spesso in modo rumoroso e talvolta silenzioso. Tuttavia, ciò che noi adulti troviamo spesso faticoso nella vita di tutti i giorni avviene per buone ragioni.

La corsa è prevenzione della salute

Chi non lo sa? Bisogna ricordare costantemente ai bambini che non è permesso correre nel corridoio. Perché è troppo pericoloso: qui le persone camminano con ordini importanti, il cibo viene portato avanti e indietro e se due persone corrono troppo velocemente dietro un angolo allo stesso tempo, possono verificarsi pericolosi urti. Ma tutti gli ammonimenti servono a poco. I bambini corrono, anche e soprattutto nei lunghi corridoi e in realtà sempre e ovunque, dove lo spazio è solo approssimativamente sufficiente per accelerare la propria massa corporea.

Nella ricerca delle ragioni di questo comportamento, è stata e viene spesso avanzata la tesi che i bambini sono alla ricerca di limiti. Provocano le regole create dagli adulti, che riducono i rischi, per scoprire quanto sono serie. O qualcosa del genere. Se diamo uno sguardo alla scienza dello sport ed esplicitamente alla pedagogia sportiva, possiamo trovare un'altra ragione per il "comportamento da corridoio" dei bambini.

La corsa è un'attività fisica che consuma così tanta energia nei muscoli che l'organismo deve provvedere all'apporto di ossigeno potenziando il sistema cardiovascolare per rimanere funzionale. E lo fa: respiriamo più velocemente e il cuore ci batte nel petto. I polmoni lavorano più intensamente, la pressione sanguigna sale e la frequenza cardiaca, il polso, aumenta in modo significativo. Dopo la corsa, il sistema cardiovascolare si calma di nuovo, la pressione arteriosa scende - inizialmente anche leggermente al di sotto del valore iniziale - e tutti gli altri processi funzionali tornano a riposo. La lentezza o la rapidità con cui il sistema cardiovascolare si calma dipende dalla frequenza della corsa. Se corriamo raramente, dopo siamo esausti per molto tempo. Se invece corriamo molto, basta un breve riposo e possiamo continuare. Ciò che può sembrare paradossale è la base dello sviluppo umano in generale: l'adattabilità biologica. Più facciamo qualcosa, più il nostro meccanismo sa cosa fare in futuro. E questo non vale solo per la corsa, ma per tutti i tipi di attività. È come in un supermercato: la domanda determina l'offerta. Il corpo ricorda quanta energia

ha dovuto mettere a disposizione e poi ampliare il suo contingente nel magazzino per poter ritardare il tutto esaurito. Certo, nella realtà è un po' più complicato e richiede più tempo per adattarsi (lo chiamiamo "allenamento" se lo indirizziamo). Ma dobbiamo ricordare che la corsa frequente favorisce la resistenza. Il sistema cardiovascolare viene rafforzato in modo tale che le prestazioni di base generalmente aumentano, la frequenza cardiaca a riposo diminuisce e il volume polmonare si espande. In futuro, l'organismo sarà in grado di assorbire più ossigeno con un minor consumo di energia, sia sotto sforzo che a riposo: una struttura più che ingegnosa della natura. Le conseguenze non sono da sottovalutare: le sensazioni di stress a livello fisico e psicologico si riducono, la concentrazione può essere mantenuta più a lungo e si possono

raggiungere meglio i propri obiettivi. Se avete una buona resistenza, avete creato uno dei prerequisiti più importanti per il successo in tutti i tipi di sport, nel lavoro e nella vita quotidiana. Inoltre, una buona resistenza di base protegge da attacchi cardiaci precoci e altre malattie coronariche e da molte altre patologie. Ciò che è vero per



La resistenza vale anche per le altre abilità di base dello sviluppo motorio: forza, flessibilità, velocità e coordinazione.

Mentre gli adulti devono lavorare sodo per imparare l'importanza delle capacità fisiche e di coordinazione.

- come nell'esempio dell'endurance - per essere in grado di motivarsi a fare esercizio, i bambini hanno un impulso molto naturale a fare esercizio. Mentre noi siamo costantemente alla ricerca della prossima tazzina di caffè, i bambini allenano le loro capacità motorie di base in ogni occasione disponibile, per lo più tra applausi e grida, praticando così una prevenzione attiva della salute. Corrono dietro ai loro amici come unicorni o poliziotti, si arrampicano velocemente sulla struttura per l'arrampicata, saltano perché la pioggia ha creato delle pozzanghere e corrono per il corridoio, anche se in realtà questo è vietato e per buone ragioni.

Giocare in modo significativo - La Sensomotorik come base per lo sviluppo delle competenze personali

Tuttavia, l'importanza dell'attività fisica nello sviluppo del bambino va ben oltre l'ambito delle capacità motorie di base. I bambini sono creature sensoriali: guardano tutto molto attentamente, mettono continuamente in bocca qualcosa, sentono rumori che devono assolutamente essere imitati. Se ve la sentite, una passeggiata di 500 metri con un bambino di due anni può durare anche un'ora o più: c'è così tanto da scoprire.

I nostri sensi sono sistemi endogeni di acquisizione delle informazioni. Attraverso di essi sentiamo, tocchiamo, vediamo, udiamo, odoriamo, gustiamo, tocchiamo e percepiamo il mondo e acquisiamo tutte le conoscenze necessarie per orientarci nella vita. Per poter utilizzare i sensi in modo significativo, è necessario l'intero corpo, ma anche il contrario. Anche il corpo ha bisogno dei sensi. Perché solo attraverso i sensi e il contatto con le cose del mondo riceviamo un feedback su noi stessi. Attraverso la percezione fisica e l'elaborazione degli stimoli sensoriali nel cervello, il bambino sviluppa un'ampia varietà di immagini mentali: sull'ambiente spaziale e materiale che lo circonda, su se stesso e il suo corpo e sui suoi simili. In questa interazione dall'esterno e dall'interno, i bambini alla fine sviluppano tutte le competenze personali attraverso le esperienze di movimento (che, in vista dello sviluppo economico dei prossimi decenni, sono le competenze del futuro): Ciò che sembra molto criptico è in realtà molto semplice: il bambino sperimenta attivamente il contatto fisico nei giochi di movimento, dove finisce il sé e inizia il tu. Ci sono tocchi che fanno sentire bene e altri che danno strane sensazioni viscerali o addirittura fanno male. Se si "tocca" troppo forte come un ricevitore quando si gioca a palla, il corridore cade. Quello che ieri era divertente quando si scatenava, oggi è troppo selvaggio e provoca lividi.

A proposito di lividi: si verificano spesso e frequentemente in relazione al movimento. Sebbene molti adulti cerchino di progettare gli ambienti di gioco e di movimento in modo tale che non si verifichino infortuni, si può anche tentare un cambiamento di prospettiva su questo punto. È ovvio che gli incidenti e le lesioni non devono essere causati deliberatamente e che il dovere di supervisione, sicurezza e prevenzione sono beni da rispettare. Allo stesso tempo, le situazioni di conflitto e di incidente offrono opportunità di apprendimento vitali nel vero senso della parola. Per quanto siano carine le storie di scoiattoli e altri animali che si azzuffano - riconoscere come si sta comportando l'altro, quanto è grave la ferita, se è necessario un fazzoletto, un impacco

freddo, un cerotto o l'aiuto di un adulto - i bambini non imparano dai libri. Imparano l'empatia e come affrontare le crisi solo quando ci sono opportunità di sperimentare ed elaborare sentimenti ed emozioni.



A contatto con le cose del mondo, il bambino acquisisce le conoscenze più importanti sulle leggi della natura. Ad esempio, impara che le piume cadono più lentamente dei sassi.

o che quando si sta in equilibrio su una corda si oscilla un po', mentre un tronco d'albero è più stabile. Quando ha a che fare con i materiali, può scoprire che succede qualcosa quando si fa qualcosa con loro e sperimentare nell'interazione che può ricondurre questa azione a se stesso. Se si lancia una palla contro i coni predisposti e la si colpisce, ci sarà un caos esilarante e un grande rumore.

In breve: i bambini imparano a conoscere il mondo solo facendo. Attraverso l'attività di movimento, acquisiscono una conoscenza diretta del suo funzionamento. Si sperimentano come progettisti attivi di questo mondo e allo stesso tempo imparano a muoversi in esso e a gestirlo in modo appropriato.

Storie che significano il mondo - movimento e linguaggio

Quando nella galassia è scoppiato il caos stellare o il miracoloso tunnel della talpa si trasforma in un affamato bruco assassino, tutti i bambini urlano, sudano, scappano e all'improvviso volano proiettili, allora lo sviluppo del linguaggio è in pieno svolgimento.

I bambini amano le storie fantastiche non solo quando vengono lette ad alta voce sull'accogliente divano. Anche e soprattutto in palestra, nella sala movimento o all'aperto, le storie sono un'occasione di apprendimento e sviluppo. Esercitarsi nel lancio e nella presa con i Soft Fresbee è doppiamente divertente e attira anche i più restii a muoversi quando i Fresbee non sono più dischi Fresbee, ma schegge di stelle selvagge che i coraggiosi astronauti devono tenere in traiettoria. Un tunnel strisciante offre ai bambini trasformati in ornitorinchi un ottimo riparo, ma solo finché si tratta di un tunnel di talpe disabitato. Se la vera natura del tunnel viene svelata, ci si trova improvvisamente di fronte al volto di un enorme bruco assassino dall'appetito sfrenato, la cui fame può essere soddisfatta solo gettandogli in gola, a distanza di sicurezza, il maggior numero possibile di palline da tennis dorate e lucenti. Le storie selvagge, ma anche tranquille, offrono opportunità di gioco e di movimento emozionanti e motivanti. Allo stesso tempo, stimolano talmente tanto l'immaginazione che non si riesce nemmeno a parlare o a leggere. Chi non lo sa? Spesso, per poter leggere una storia fino alla fine, si deve impedire ai bambini di raccontare la propria. Nel contesto del movimento non è necessario. Possiamo semplicemente utilizzare l'energia tesa dei bambini, dare spazio al corpo per imitare i movimenti e, se la situazione si fa davvero folle, piegare il libro, metterlo da parte e lasciare che la propria storia si sviluppi nel gioco - tutte le idee meravigliose che i bambini hanno.

In sintesi, possiamo affermare che il collegamento tra il gioco del movimento e la storia è una motivazione per nuovi impulsi di movimento e allo stesso tempo è un programma di apprendimento linguistico inimitabile e olistico. Ma perché? Cosa c'entra l'apprendimento delle lingue con il movimento?

In generale, la letteratura specializzata in materia mostra che l'esperienza del movimento e l'apprendimento del linguaggio hanno un legame inscindibile. Da un lato, le già citate teorie

sulle funzioni sensomotorie si applicano anche in questo caso: solo chi afferra le cose del mondo con le proprie mani può effettivamente coglierle e poi riprodurle sotto forma di linguaggio. Di conseguenza, i bambini sviluppano il loro potenziale linguistico attraverso contesti di **azione** in cui toccano e giocano con l'ambiente fisico e lo sperimentano con il loro corpo e con tutti i loro sensi. Solo in questo modo il corpo può inviare segnali al cervello attraverso il suo sistema neurale, in cui le immagini e le



I valori empirici vengono quindi prodotti e memorizzati. Un esempio: Pensate per un attimolodore tipico di una stazione ferroviaria. o di una palestra. Immaginate come il

La superficie di un pallone da calcio è diversa da quella di un pallone da basket. E ora pensate al sapore della carne di cocodrillo.

È probabile che abbiate stropicciato il naso al pensiero dell'odore della stazione. Per molti, il termine palestra è un'esperienza memorabile di odore di canapa, legno e miscele di gomma. Chiunque abbia mai tenuto in mano un pallone da basket sa bene che, a differenza di un pallone da calcio cucito, la sua superficie è molto irregolare. D'altra parte, la carne di cocodrillo è probabilmente ricordata da un numero minore di lettori perché viene consumata relativamente di rado in tutto il mondo. Il nostro cervello può richiamare solo le immagini di cui abbiamo esperienza. Non possiamo dare un nome a ciò che non abbiamo ancora sperimentato.

Al di là del fascino delle funzioni sensomotorie, esistono altre notevoli connessioni tra linguaggio e movimento. Per rendersene conto, diamo un'occhiata all'anatomia del nostro apparato vocale: quando parliamo vengono utilizzati oltre 100 muscoli. Oltre a quelli subglottali (polmoni, bronchi, trachea), quelli laringei (laringe, pliche vocali) e quelli sopralaringei (faringe, cavità orale).

(sistema di respirazione, cavità nasale), abbiamo bisogno dell'intera parte superiore del corpo con diaframma, polmoni e muscoli intercostali, toracici e dell'anca. E qui si chiude il cerchio: perché per poter utilizzare in modo ottimale questi ultimi muscoli, essenziali per una buona respirazione e quindi per la base di un buon allenamento della lingua, è necessario un rapporto equilibrato tra forza e mobilità dei muscoli scheletrici. Lo sviluppo di una condizione ottimale, fatta di resistenza, forza, flessibilità e velocità, e l'ampliamento delle capacità di coordinazione sono di importanza centrale non solo nello sport agonistico, ma soprattutto nello sviluppo del linguaggio. Fate il test: state dritti.

Stringete i muscoli della parte superiore del corpo così forte da non riuscire più a muovere la gabbia toracica o lo stomaco quando respirate, e ora cercate di parlare in modo chiaro e distinto. Quello che state per fare sembra più un ringhio? Allora avete eseguito l'esercizio correttamente. Ora provate a fare il contrario: Rilassate tutta la parte superiore del corpo al punto da iniziare a sentirvi un po' tristi e indifesi - quindi abbandonatevi davvero. Ora parlate con questa postura come se doveste fare una presentazione importante. Non funziona? Fantastico! Anche qui avete fatto tutto bene.

Se i nostri muscoli della parte superiore del corpo sono troppo tesi o troppo allentati, questo ha già un enorme impatto sulla nostra espressione verbale (e anche sulla nostra esperienza emotiva, ma questo è un altro argomento) anche in questa situazione stimolata artificialmente. La mancanza di varietà di movimento porta sempre a squilibri muscolari. Ciò significa che all'interno dei muscoli posturali e scheletrici si verificano accorciamenti, indurimenti e tensioni da un lato e debolezza muscolare dall'altro. Se i neonati, i bambini piccoli o anche i bambini più grandi soffrono di una mancanza di esercizio fisico, gli effetti sullo sviluppo del linguaggio possono essere enormi.

Movimento, equilibrio e apprendimento

I risultati degli studi di neuroscienze dimostrano che lo stress ha un forte effetto sulle capacità

motorie. Del resto, lo sappiamo tutti: quando siamo sotto tensione per lo stress, il tono muscolare aumenta, la respirazione diventa superficiale e la frequenza cardiaca aumenta. Non è raro che ci si trovi in uno strano stato emotivo, che si diventi irrequieti, maldestri, aggressivi e scontrosi. Questo vale anche per i bambini che soffrono del cosiddetto carico mentale. Anche in questo caso beneficiamo dell'interazione della nostra biologia: così come lo stress mentale può influire sulle capacità motorie, possiamo contrastare lo stress attraverso il lavoro motorio, cioè attraverso l'attività di movimento. L'esercizio fisico e lo sport, in combinazione con un'alimentazione sana, sono



i modi migliori per prevenire e contrastare lo stress. Le attività fisiche che favoriscono la resistenza aiutano a ritrovare l'equilibrio, ovvero tutto ciò che ha a che fare con la corsa.

e calci e che attivano il sistema cardiovascolare, come il nuoto o il ciclismo. Ma sono particolarmente indicate anche quelle attività di movimento che contengono molti elementi coordinativi e rafforzano il corpo.

Lavorate in un settore con bambini e vi sentite stressati? È meraviglioso. Non potrebbe capitarvi nulla di meglio. Pianificate la vostra prossima offerta pedagogica come un contesto di movimento a cui potete semplicemente partecipare. I giochi di corsa e di presa sono adatti tanto quanto i giochi della serie "rompete le righe", "lotta" e "rissa". Giocare e fare attività fisica regolarmente con i bambini riduce il livello di stress di grandi e piccini e vi risparmia un ulteriore appuntamento in palestra nel pomeriggio.

Sintesi

Non importa da quale prospettiva psicomotoria, neurologica o di scienza dello sport illuminiamo lo sviluppo del bambino: risulta che il movimento non può essere valutato abbastanza per lo sviluppo in tutte le aree dell'apprendimento. Un bambino ha difficoltà nello sviluppo del linguaggio? Andate al parco giochi o nel bosco e fate un'emozionante caccia al tesoro. Un bambino è impulsivo e totalmente sopra le righe? Fate dei giochi di movimento con un personaggio start-stop. Un bambino non sa tagliare bene con le forbici? Nessun problema: si va in palestra. Lanciare palle, girare cerchi e oscillare corde favoriscono i muscoli delle mani e sono divertenti. In modo un po' esoterico, si potrebbe dire: il movimento è la base di ogni sviluppo. Una vita sana ed equilibrata può svilupparsi solo se c'è movimento.

Il meglio per ultimo

Per aiutarci a promuovere lo sviluppo del bambino e per facilitarci il compito, la natura ha creato una cosa meravigliosa: l'impulso naturale dei bambini a muoversi. Se non li disturbiamo, i bambini si muovono e si sviluppano. Perché fin dall'inizio è la loro motivazione intrinseca che li spinge a scoprire tutto ciò che è nuovo e a conquistare il mondo. Naturalmente, questo non significa che bisogna "lasciar fare" i bambini o che tutti i bambini debbano correre a perdifiato per i corridoi del mondo senza badare alle perdite. È necessario un buon accompagnamento adulto, amichevole e benevolo.

Tuttavia, le nuove scoperte possono incoraggiare questi adulti ad ampliare i programmi di sostegno esistenti per includere l'aspetto del gioco fisico, a ripensare le regole degli asili e delle scuole e, dove possibile, a fornire più spazio per il movimento, compresa la corsa. Forse tra di voi c'è qualche coraggioso che sta rinunciando ad arrampicarsi sugli alberi o che ora si sente motivato a recitare di nuovo una storia selvaggia senza senso o (per quelli completamente pazzi) che osano usare tavoli e sedie per costruire paesaggi meravigliosi da utilizzare.

Spero che vi divertiate a sfogliare questo opuscolo e a provare gli esercizi.

Fondamenti di cinematica nei bambini

Il movimento umano nell'infanzia

Da anni, numerosi studi scientifici confermano che uno stile di vita attivo migliora la qualità della vita psico-fisica e sociale e che, di conseguenza, la pratica dell'attività fisica ha effetti positivi sul nostro corpo, sull'umore e sul cervello. In generale, per l'essere umano il movimento, oltre a consentire l'interazione con l'ambiente circostante, si configura come una grande funzione organica che facilita la crescita umana e favorisce il mantenimento di un buono stato di salute.

Questa funzione facilita lo sviluppo delle capacità intellettuali, migliora e mantiene attive le funzioni del corpo, favorisce lo sviluppo delle capacità di comunicazione e interazione con gli altri e infine migliora le capacità motorie e le abilità.

L'età evolutiva è un periodo della vita di un essere umano difficile da inquadrare in una finestra temporale chiara, poiché varia da persona a persona ed è condizionata da molti fattori. La scienza afferma che l'età evolutiva corrisponde a una fase della vita dell'individuo che va dalla nascita all'età adulta, in cui avvengono tre processi fondamentali: crescita, maturazione e sviluppo.

Secondo Malina, questi processi avvengono in parallelo e interagiscono tra loro; sono comuni a tutta la specie umana anche se si evolvono in modo individuale e soggettivo, motivo per cui portano a una formazione personale differenziata che rende la specie umana estremamente eterogenea alle soglie dell'età adulta.

Il termine crescita si riferisce all'aumento delle dimensioni del corpo nel suo complesso e delle sue singole parti. La maturazione corrisponde a quel processo che accompagna ogni tessuto, ogni organo e ogni sistema del corpo da uno stato di temporanea immaturità ed efficienza a uno stato biologicamente maturo. Infine, il concetto di sviluppo è inteso come quel processo di acquisizione/apprendimento di abilità comportamentali utili a risolvere i problemi che l'uomo incontra nell'ambiente.

I processi di crescita e maturazione dipendono principalmente da fattori genetici e in misura minore dall'ambiente in cui l'uomo cresce. Invece, il processo di sviluppo della persona, oltre a essere influenzato dai due processi sopra citati (crescita e maturazione), è largamente influenzato dall'ambiente in cui si nasce. L'ambiente socio-affettivo e socio-culturale in cui una persona nasce ha la capacità di influenzare in modo significativo il suo sviluppo (motorio, cognitivo, ecc.); quindi, la classe sociale di appartenenza,

Le opportunità educative che la famiglia è in grado di mettere a disposizione, il tipo di scuola e il contesto socio-culturale, nonché le organizzazioni/associazioni sportive saranno in grado di offrire in età evolutiva. L'evoluzione del movimento nelle diverse fasce d'età è chiamata ontogenesi della motricità (o del movimento) e corrisponde al percorso compiuto dall'uomo per raggiungere la motricità adulta.

L'ontogenesi del movimento è quindi suddivisa in fasi cronologiche o stadi di sviluppo (diversi da soggetto a soggetto) che permettono al bambino di sviluppare le proprie potenzialità e di acquisire

livelli superiori di abilità motorie.





Lo sviluppo delle abilità motorie in età evolutiva non può essere pensato in modo dissociato dallo sviluppo, psicologico, sociale e affettivo, perché il soggetto in questa fase della vita trova nella corporeità il mezzo privilegiato di comunicazione e relazione con il mondo esterno e con l'altro.

Il movimento, oltre ad essere una funzione indispensabile per il rapporto tra l'uomo e l'ambiente, sviluppa e modella la personalità del soggetto influenzandone tutte le componenti: psicomotoria, intellettuale, sociale e morale.

Affinché il processo di sviluppo e formazione della personalità abbia luogo, è necessario che, nel corso dei relativi stadi ontogenetici, maturino le condizioni strutturali e funzionali organico-intellettuali su cui possono evolvere le capacità e gli apprendimenti.

Pertanto, la crescita motoria è favorita quando il soggetto in età evolutiva si trova nelle condizioni di:

- affrontare tutte le fasi ontogenetiche in un ambiente favorevole alla scoperta e al consolidamento delle capacità di traslocazione nello spazio, di prensione e manipolazione degli oggetti;
- sviluppare gli schemi motori di base sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, soprattutto nei periodi favorevoli all'apprendimento; - migliorare le capacità motorie coordinative condizionali;
- Affrontare un approccio allo sport educativo e un approccio sportivo di tipo polivalente e multi-sport.



Gruppo di età 1- 2

Esercizi per lo sviluppo cognitivo e motorio

Nome: Saltiamo insieme come un coniglietto

Età: 1-2 anni

Materiale: Nessun

materiale

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Tempi - 5-10 minuti

Descrizione del gioco - L'educatore nell'area di gioco dispone i bambini in piedi, a una distanza sufficiente l'uno dall'altro. Si pone di fronte ai bambini, assumendo la posizione del coniglio che salta (in ginocchio con le mani giunte, i palmi delle mani distesi con due dita che imitano le orecchie del coniglio). Al richiamo dei bambini a saltare, i bambini imitano il coniglio che salta.

Nome: Metti la palla nella scatola

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Scatola di cartone; forbici, palline da box di diversi

colori Tempi: 30 minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio:

Prendete una scatola di cartone. Usate le forbici per fare dei buchi nella parte superiore della scatola, quindi allineateli e colorateli con pennarelli di colori diversi. Mettete le palline in un cestino e lasciate che i bambini le classifichino in base al colore della pallina con il colore del buco sulla scatola.

Obiettivi:

Nome: Passeggiata sensoriale

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Erba, pietre (2 tipi), sabbia, schiuma, pigne, fagioli, acqua

Tempo: minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Creare cornici quadrate o prendere scatole di plastica della stessa forma. Mettete i materiali negli oggetti di dimensioni diverse. Lasciate che i bambini camminino sulle diverse superfici e

texture per sentirle. È un esercizio che migliora la coordinazione, le capacità motorie e la fiducia in se stessi.

Nome: Salta sulla forma

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Gessetti di diversi

colori Tempi: minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio

Se si fa all'aperto, disegnare le forme desiderate all'esterno. Chiamare una forma e il bambino deve trovarla e saltare/camminare su di essa. Se si fa all'interno, si possono ritagliare le forme e metterle sul pavimento.

obiettivi: Riconoscere le forme, imparare a seguire le istruzioni, giocare all'aperto ed essere fisicamente attivi, utilizzando anche l'orientamento e il pensiero logico.

Nome: Autisti di camion

Età: 2 anni

Tempo a disposizione: 10 minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Mezzi: macchinine/carrozine, piccoli cubi di legno

Preparazione - a un'estremità della sala l'educatore dispone i cubi. I

camion/autoveicoli sono allineati a una distanza di 8-10 metri.

Descrizione del gioco - L'educatore invita i bambini a posizionarsi accanto a uno dei camion/autocarri. Poi si rivolge a loro: Bambini con le auto portiamo i cubi al cantiere. I bambini imitano in vari modi il movimento delle auto/camion, arrivano al cantiere, caricano i cubi e li riportano indietro. Lo fanno finché non trasferiscono l'ultimo cubo.

Dopodiché, i bambini risistemano i camion sulla linea di partenza, si siedono davanti al cantiere e costruiscono la casa con i cubi insieme all'educatore.



Nome: Segui la linea

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Bicicletta di equilibrio

Tempi: 30-40 minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio

Abbiamo poche biciclette da bilanciamento. In precedenza, creare un percorso (una linea) che i bambini devono seguire. Dovrebbero andare dal punto A al punto B. È un modo per incorporare le attività fisiche cognitive nella routine del bambino ed è un ottimo modo per incoraggiare il gioco all'aperto.

Nome: Rotola la palla

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Età: 1-2 anni

Mezzi: Pallone adatto ai bambini; palloni di diverse dimensioni, un pallone irregolare, un pallone di plastica e un pallone morbido Tempo - 30 minuti

Categoria del movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Preparazione - L'educatore parla delle palline. Fa rotolare le palline una alla volta verso i bambini, incoraggiandoli a sentire la consistenza e le dimensioni.

Chiedete ai bambini di formare un grande cerchio e di passare la palla ad altri bambini attraverso il cerchio. L'educatore dice il nome dei bambini e il bambino che ha la palla deve farla rotolare ai bambini successivi.

Assicuratevi che tutti i bambini abbiano avuto la possibilità di prendere e far rotolare la palla prima di passare all'attività successiva.

Esercizi di immaginazione motoria ed emotiva

Nome: La lumaca e Topolino

Fascia d'età: 1-2

Materiale: nessuno

Tempo di esecuzione: 5-10 minuti

Categoria di movimento: Movimenti motori grossolani, controllo tonico/posturale Passo

Descrizione dell'esercizio:

L'insegnante canta la seguente filastrocca:

Lentamente, lentamente, lentamente va, lentamente

va la lumaca, lentamente, lentamente, lentamente

va, lentamente va la lumaca.

rapidamente, rapidamente, rapidamente va, rapidamente corre

e corre il mouse, rapidamente, rapidamente, rapidamente va,

rapidamente corre e corre il mouse,

Mentre canta, l'insegnante sceglie come collocarsi nello spazio, mostrandolo ai bambini e



invitandoli a partecipare per imitazione. La canzone determina il ritmo del movimento. Quando la filastrocca parla della lumaca, l'insegnante si muoverà lentamente; al contrario, quando si parla del topo, il movimento sarà più veloce.



I tipi di movimento richiesti possono essere scelti liberamente; soprattutto,
dobbiamo lasciare che il bambino ci provi senza forzarlo se non ci riesce.

IMPORTANTE - GIOCO PER BAMBINI DA 18 A 24/36 MESI

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici: capacità di controllare il comportamento in base al contesto.

Nome: Arrampicata

Fascia d'età: 1-2

Materiale: una piccola rampa di scale con un corrimano adatto ai bambini. Posizionate un vaso di fiori o una foto sul pianerottolo in cima alle scale.

Tempo di esecuzione: 5-10 minuti

Categoria di movimento: movimenti motori grossolani, equilibrio, orientamento nello spazio e nel tempo, ritmo Descrizione dell'esercizio:

L'insegnante dice ai bambini che oggi, con il suo aiuto, dovranno scalare una montagna per trovare i fiori più belli del mondo.

A questo punto l'insegnante, mostrando come si salgono le scale e sottolineando il corretto posizionamento delle mani sul corrimano, guida la salita. Una volta arrivato in cima, con esclamazioni di stupore, susciterà curiosità e motivazione nei bambini descrivendo la bellezza di ciò che vede dalla vetta. Poi torna giù e, uno alla volta, fa arrampicare ogni bambino sulla "montagna".

IMPORTANTE - GIOCO PER BAMBINI DA 20 A 36 MESI

Obiettivi pedagogici: capacità di gestire le emozioni, superare semplici situazioni di ansia e paura

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Animali

selvatici Fascia d'età:

1-2 Materiale:

nessuno

Tempo di esecuzione: 5-10 minuti



Descrizione dell'esercizio:

Dividete lo spazio di gioco in due con un nastro adesivo o utilizzando una linea già tracciata sul pavimento. Un gruppo di bambini da un lato della linea divisoria imita gli animali terrestri, con andature e atteggiamenti tipici. Dall'altro lato, gli altri bambini imitano animali volanti. Al segnale dell'insegnante, ogni bambino inizia a muoversi nella sua metà dello spazio di gioco; a un secondo segnale, uno o più bambini cambiano territorio e quindi ruolo.

IMPORTANTE - GIOCO PER BAMBINI DA 18 A 24/36 MESI

Obiettivi pedagogici: sperimentare diversi modi di esprimere le proprie emozioni

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Che pasticcio

Fascia d'età: 1-2

Materiale: qualsiasi disponibile nell'ambiente di

lavoro Tempi: 5-10 minuti

Categoria di movimento: schemi motori di base, immagine corporea e consapevolezza

dimensionale Descrizione dell'esercizio:

L'insegnante, con l'aiuto dei bambini, costruisce un percorso a ostacoli nello spazio a disposizione (compresa l'aula) (spostando sedie, banchi e tutto ciò che si trova nell'aula senza utilizzare alcun materiale ginnico). Al segnale dell'insegnante, e da un punto di partenza prestabilito, tutti cercano di correre lungo il percorso senza toccare alcun oggetto.

VARIANTE Nella palestra possono essere ammassati materassi, scatole, panche, ecc. Proporre un percorso per uscire dagli oggetti o, con il loro aiuto, per entrare nel percorso.

IMPORTANTE - GIOCO PER BAMBINI DA 18 A 24/36 MESI

Obiettivi pedagogici: capacità di eseguire il compito richiesto senza essere distratti da elementi circostanti.

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Taglialegna

Gruppo di età: 1-2

Materiale: nessuno

Tempo a disposizione: 5-10

minuti categoria: conoscenza del
corpo, caduta

Descrizione dell'esercizio:

I bambini stanno in piedi come tanti piccoli alberi (si può chiedere loro di muovere le braccia (rami) a seconda del vento, del sole, ecc.) Il taglialegna (l'insegnante) passa accanto a loro e - mimando il movimento di un'ascia - li abbatte, in modo che cadano a terra a modo loro (si consiglia di usare un tappetino o un tappeto morbido come protezione). Poi gli alberi ricrescono e il gioco ricomincia, con un bambino che questa volta interpreta il taglialegna.

IMPORTANTE - GIOCO PER BAMBINI DA 12 A 24/36 MESI

Obiettivi pedagogici: sperimentare la propria capacità di attesa

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Mettere via le cose

Fascia d'età: 1-2

Materiale: tutti i giochi disponibili, un impianto stereo per
riprodurre una canzone Tempi: 5-10 minuti

Categoria di movimento: movimenti grossolani, orientamento spaziale, coordinazione
occhio-mano Descrizione dell'esercizio:

Dopo aver giocato liberamente per un po', l'insegnante, con più enfasi del solito, sottolinea il fatto che tutti i giochi devono essere messi via e chiede: Vi ricordate dove vanno? Quindi, quando inizia la musica, i bambini iniziano a mettere via i giochi. Siete pronti? Via

L'educatore. Fa partire la musica e, insieme ai bambini, inizia a riordinare l'aula.

Alla fine, controlla con i bambini se tutti i giochi e i materiali sono tornati al loro posto; con l'aiuto dei bambini, riordina i giochi fuori posto.

IMPORTANTE - GIOCO PER BAMBINI DA 18 A 24 MESI

Obiettivi pedagogici: rispetto dell'ordine, conoscenza del proprio ambiente di vita

Immagini / Illustrazioni:



Fascia d'età: 1-2

Materiale: rotoli di nastro di carta di diversi colori, fogli di carta a forma di vaso di fiori

Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: motricità fine, coordinazione occhio-mano, motricità

grossolana Descrizione dell'esercizio:

L'insegnante dice ai bambini che oggi è il giorno della "semina dei fiori". Girando per la stanza, distribuisce piccoli pezzi di nastro di carta colorata, chiedendo loro di attaccarli sul pavimento. Quando i "fiori" sono stati piantati, li "raccoglie" e li attacca a fogli di carta a forma di vaso.

Obiettivi pedagogici: sperimentare l'attesa del proprio turno Immagini

/ Illustrazioni:

Nome: La sciarpa

Fascia d'età: 1-2

Materiale: una sciarpa per

bambino Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: mobilità articolare

Descrizione dell'esercizio:

lanciare e afferrare la sciarpa con una o due mani; lanciare e afferrare la sciarpa con una o due mani mentre si cammina o si corre

Da 18 mesi

Obiettivi pedagogici: capacità di gestire un materiale assegnatoci senza prendere quelli assegnati ad altri.

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Poster

Fascia d'età: 1-2

Materiale: poster o foglio da colorare con colori a dita, tempere, ecc:

10-15 minuti

Categoria di movimento: motricità fine, coordinazione occhio-mano,
orientamento spaziale dell'esercizio:

L'insegnante affigge i cartelloni alla parete con la base a filo del pavimento. Poi posiziona i colori a dita lontano dai poster e mostra ai bambini che, per colorarli, devono sporcarsi le dita e passarle sul poster. In questo modo, i bambini saranno spinti a spostarsi da una parte all'altra della stanza per continuare a colorare.

IMPORTANTE - GIOCO PER BAMBINI DA 18 A 24 MESI

Obiettivi pedagogici: condividere uno spazio

comune Immagini / Illustrazioni:

Nome: Tunnel

Fascia d'età: 1-2

Materiale: grandi scatole per creare

tunnel Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: camminare a quattro

zampe Descrizione dell'esercizio:

L'insegnante dispone le scatole aperte su due lati, in ordine sparso, su tutta l'area. Invita i bambini a strisciare dentro e fuori dalle scatole, con la testa o con i piedi.

Obiettivi pedagogici: sperimentare l'attesa del proprio turno Immagini

/ Illustrazioni:

Nome: Automobilisti

Fascia d'età: 1-2

Materiale: un cuscino grande per

bambino Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: camminare a quattro zampe, coordinazione occhio-mano, orientamento
spazio-temporale Descrizione dell'esercizio:



Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

Ogni bambino ha un grande cuscino che usa come un'automobile. I bambini devono muoversi evitando di scontrarsi con gli altri. Quando l'insegnante dice che la macchina è rotta, i bambini

cercare di buttare via il cuscino o portarlo all'insegnante per farlo riparare.

Obiettivi pedagogici: gestire il proprio spazio senza invadere quello degli altri

Immagini / Illustrazioni:

Nome: La Palla di Neve

Fascia d'età: 1-2

Materiale: carta stagnola, pallina da tennis o

da ping-pong Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: motricità fine, coordinazione occhio-mano, orientamento spazio-temporale Descrizione dell'esercizio:

L'insegnante dà a ogni bambino un foglio di carta stagnola (va bene anche la carta normale, più sottile è meglio è). Poi consegna al primo bambino una palla (come una palla da tennis o da ping-pong, ma di spugna). Il bambino avvolge la palla con il suo foglio di alluminio e la passa al bambino successivo, che farà altrettanto e così via fino all'ultimo, che si ritroverà con una "mega-palla" con gli involucri di tutti.

Obiettivi pedagogici: imparare a collaborare

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Foglie

Fascia d'età: 1-2

Materiale: foglie secche che cadono dagli alberi in

autunno Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: schemi motori di base

Descrizione dell'esercizio:

L'insegnante dà ai bambini una o più foglie e chiede loro di creare un mucchio di foglie al centro della stanza. Poi l'insegnante chiede ai bambini di saltarci sopra a turno, di camminare, di calciare, ecc. E poi tutti insieme le rimettono al centro, permettendo a un altro bambino di giocare con loro.

Obiettivi pedagogici: imparare a collaborare, aspettare il proprio turno



Nome: Le palline birichine

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Secchio, palline di spugna, stereo con
musica Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: movimenti motori grossolani, abilità oculo-
manuali Descrizione dell'esercizio:

L'educatore ha in mano un secchio pieno di palline. Camminando velocemente per la stanza, l'educatore chiede ai bambini:

chi vuole vedere le palle birichine?

Sapete perché sono birichine?

E facendoli volare in aria, esclama:

perché rimbalzano dappertutto! Aiutatemi a recuperarli!!!

I bambini devono raccogliere le palline e cercare di rimetterle nel cestino, che è sempre tenuto dall'educatore. Per far sembrare che la palla sia cattiva, appena i bambini ne mettono una nel bicchiere, l'educatore la scuote in modo da farla saltare fuori, esclamando:

Hai visto? Corrono dappertutto.

Dopo aver continuato per un po', l'educatore si assicura che le palline raccolte non "scappino" più.

Obiettivi pedagogici: condividere il materiale, consentire la sperimentazione tra compagni

Immagini / Illustrazioni:

Nome: La palla

Fascia d'età: 1-2

Materiale: una palla per
bambino Tempi: 10-15
minuti

Categoria di movimento: capacità di orientamento spaziale, capacità ritmica, coordinazione occhio-mano e occhio-piede

Descrizione dell'esercizio:

L'educatore consegna a ciascun bambino una palla. L'educatore chiede ai bambini di sentire la consistenza, il peso e la forma della palla accarezzandola, sollevandola, ecc. Poi mostra come

si può usare la palla con le mani o con i piedi e chiede ai bambini di provare a fare lo stesso.

- lanciarlo e prenderlo





- lanciarlo e inseguirlo

rotolament

o

- calci e inseguimenti

- guidandolo con i piedi.

Obiettivi pedagogici: imparare a rispettare il compito assegnato, saper rispettare il tempo di gioco e il tempo delle pause

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Rotolo

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Tappetino per ginnastica

artistica/ritmica, gommoso Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: rotazione intorno al proprio asse

longitudinale Descrizione dell'esercizio:

L'educatore dimostra lo schema motorio del rotolamento, prima aiutando il bambino a rotolare con delle spinte e poi invitandolo a rotolare da solo. Mentre uno esegue il gioco, gli altri guardano e alla fine applaudono e incitano l'esecutore.

Obiettivi pedagogici: incoraggiare i compagni, aspettare il proprio

turno Immagini / Illustrazioni:

Nome: Il gruppo

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Banda psicomotoria in gomma larga 1

cm Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento:

equilibrio Descrizione

dell'esercizio:

L'educatore prepara una fascia e mostra ai bambini come camminarci sopra a due o a quattro zampe. Poi, uno alla volta, i bambini sono incoraggiati a provare il nuovo



gioco.

Obiettivi pedagogici: incoraggiare i compagni, aspettare il proprio turno



Esperti Immagini / Illustrazioni:

Nome: Arrampicata

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Barre a muro e tappetino

per la caduta Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: Equilibrio, abilità oculo-manuali,

presa Descrizione dell'esercizio:

Il bambino è invitato a salire sulla parete e a scendere saltando sul tappetino o arrampicandosi. L'attenzione dell'educatore deve essere concentrata sulle azioni del bambino mentre si prepara a salire e a saltare sull'attrezzatura.

ATTENZIONE - GIOCO PER BAMBINI A PARTIRE DA 12 MESI IN BASE AL LIVELLO DI ABILITÀ DEL BAMBINO

Obiettivi pedagogici: rispetto delle regole, saper aspettare il proprio turno

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Mega

palla Gruppo di

età: 1-2 Materiale:

palla in forma

Tempo di esecuzione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: dissociazione tra arti superiori e inferiori

Descrizione dell'esercizio:

L'educatore mostra ai bambini la FIT Ball, che è una palla gigante per loro. Poi mostra loro come farla muovere costantemente mentre camminano. I bambini provano a turno il gioco.

VARIAZIONE. Si può seguire una linea tracciata con la carta adesiva oppure è necessario fare un piccolo slalom tra tre birilli o bastoni equidistanti.

Obiettivi pedagogici: contenere l'eccitazione, aspettare il proprio turno.

Immagini / Illustrazioni:

Esercizi per rafforzare la coordinazione

Nome: L'omino di

ghiaccio Età dei bambini:

2 anni Materiale: nessun

materiale Tempo: 10

minuti Categoria:

coordinamento Obiettivi:

Stimolazione della motricità fine
consapevolezza del ritmo e del tempo
Controllo della risposta all'impulso.

Descrizione:

- i bambini corrono liberamente nello spazio;
- al cartello "ice Little man" camminano lentamente e rigidamente;
- al cartello "Melt ice Little man" cadranno a terra come ghiaccio sciolto.

Nome: Bailando Bailando

Età dei bambini: 2 anni

Materiale: Musica

Tempo: 20 minuti

Categoria:

coordinamento

Obiettivi:

migliorare la coordinazione generale

Controllo del gesto motorio impulsivo. Descrizione:

- i bambini danzano liberamente;
- non appena la musica si ferma, i bambini si chiudono a riccio e si concentrano sul respiro;

- quando la musica riparte, riparte.



Nome: Piattino /Piattino Età

dei bambini: 2 anni Materiale:

Piccolo piatto di carta Tempo:

15 minuti

Categoria:

coordinamento

Obiettivi:

✓ internalizzazione di singole indicazioni strutturali

Migliorare la presa

Migliorare la coordinazione oculo-manuale

Descrizione:

- i bambini hanno a disposizione dei piatti di cartone e sono tutti fermi davanti alla linea di partenza;

- all'inizio cercheranno di lanciare il piattino il più lontano possibile.

Nome: Zoo

Età dei bambini: 2 anni

Materiale: cerchi e piccoli animali

Tempo: 15 minuti

Categoria:

coordinamento

Obiettivi:

perfezionamento della coordinazione generale

consolidamento della coordinazione nella presa

Affinamento delle abilità di attenzione binaria: saltare e

raccogliere. Descrizione:

- Cerchi distribuiti sul terreno con alcuni animali sparsi all'interno.
- I bambini saltano da un cerchio all'altro, raccogliendo un animale ogni volta che lo attraversano.

Nome: Lascio il segno

Fascia di età: 2 anni

Materiale: Bobina di carta, tempera, secchio, acqua,

asciugamano Tempi: 1 ora

Categoria di movimento: Coordinazione della

mobilità Descrizione dell'esperienza:

Mi tolgo i calzini e i pantaloni

Cammino sul grande foglio su cui è stata distribuita la tempera

Cerco di stare in equilibrio, di camminare, di correre, di rotolare, di
gattinare

l'unico limite dato è quello di non uscire

dal lenzuolo aspetto il mio turno per

essere felpato per lavarmi

Cerco di asciugarmi e di rimettermi i calzini e i pantaloni

dell'obiettivo.





Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

regolazione dell'equilibrio
controllata dalla coordinazione
oculo-manuale

illustrazioni di regolazione motorio-posturale

controllata:

Nome: il fiorista

Fascia di età: 2 anni

Materiale: bottiglia, annaffiatoio o spruzzatore

Tempi: mezz'ora

Categoria di movimento: mobilità, coordinazione e coordinazione oculo-manuale
Descrizione dell'esperienza:

guardandomi intorno trovo un modo per raggiungere il lavandino degli adulti
Salgo su ciò che ho trovato (sedia, scala, sgabello, ecc... ciò che il bambino identifica) e raggiungo il rubinetto.

in equilibrio, da sola, cerco di aprire il rubinetto e riempire il mio contenitore, scendo dalla sedia e cerco di non rovesciare nulla, innaffio le piante

Obiettivo

illustrazioni della coordinazione

oculo-manuale dinamica

generale:

Esercizi per rafforzare la mobilità

Nome:

Stretching

Fascia d'età: 1-2

Materiale:

nessuno

Tempi: 30 minuti

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Questa attività è molto utile per promuovere la mobilità e la flessibilità dei bambini. Possiamo includere molte varianti nel circuito di stretching per coprire tutto il corpo.

Da

da semplici allungamenti in cui aiutiamo il bambino, a quelli più complessi basati sull'imitazione, tra i quali possiamo annoverare: sollevare le gambe mentre si cammina, saltare aprendo e chiudendo le gambe e le braccia, muovere le braccia in cerchio, e molti altri.

Obiettivi:

L'obiettivo di questa attività è quello di potenziare la motricità dei bambini aumentando la loro flessibilità. Dato che questo esercizio fa lavorare tutto il corpo, possiamo decidere se concentrarci sull'aumento della mobilità di una sola parte del corpo o se fare un allenamento completo.

Immagini / Illustrazioni:



Nome: Piegare e sollevare

Fascia d'età: 1-2

Materiale: palline, colori, peluche...

Tempo a disposizione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

Questa attività è molto semplice da svolgere. I diversi oggetti vengono lasciati sul pavimento di una stanza, di un parco o di qualsiasi altro spazio aperto e il bambino deve camminare e chinarsi per raccogliere gli oggetti e continuare a camminare per raccogliere gli altri.

Obiettivi:



Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

Questo esercizio rafforza la parte superiore e inferiore del tronco e migliora la stabilità della camminata, dato che devono piegarsi e sollevarsi mentre portano gli oggetti in mano.

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Corsa ad ostacoli

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Cuscini, sedie, bottiglie, palle, cuscini, ecc.

Tempi: 15-30 minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

Questa attività può essere svolta inserendo numerose varianti all'interno dello stesso gioco. L'idea di base è quella di creare un percorso a ostacoli che il bambino dovrà attraversare. A seconda della mobilità del bambino, possiamo includere l'arrampicata su oggetti di altezza ridotta (un divano), strisciare sotto le sedie, saltare un piccolo ostacolo, schivare gli ostacoli. Inoltre, si possono introdurre altre varianti, come una sezione di corsa, un circuito più semplice in cui il bambino deve camminare all'indietro, parti in cui deve saltare su un piede solo o altre alternative che ci vengono in mente.

Obiettivi:

Uno degli obiettivi di questa attività è sviluppare la mobilità dei bambini, che devono superare ostacoli diversi in modi diversi. Con l'aggiunta di varianti possiamo decidere se concentrarci su una parte del corpo o su un'altra, oppure sulla mobilità nel suo complesso. Inoltre, lavoriamo anche sulla stabilità, sulla forza e sulla coordinazione.

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Ginnastica

Fascia d'età: 1-2

Materiale: Tappeti, barre di equilibrio e

trampolini. Durata: 30 minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Questo circuito è più incentrato sulla ginnastica, quindi i materiali che utilizzeremo saranno di tipo sportivo. Si tratta di un circuito chiuso incentrato sulla mobilità. La prima attività sarà quella di agganciarsi alla trave d'equilibrio.



Qui dovranno stare in equilibrio per spingere un cono con i piedi uniti. Dopo aver fatto questo, passeranno alla base successiva che è con i tappetini. Uno appoggiato alla parete

e l'altro sul pavimento. I bambini dovranno quindi mettere i piedi su quella a muro mentre le mani sono appoggiate su quella a terra. Dovranno poi rotolare sopra la testa per fare una semplice capriola in avanti sul tappetino e poi passare all'ultima base, il tappetino. Qui dovranno cercare di saltare più volte e terminare saltando con i piedi uniti.

Obiettivi:

Lo scopo di questa attività è quello di aumentare la motricità dei bambini, sviluppando allo stesso tempo la flessibilità, la coordinazione e la resistenza. Incoraggiando l'uso del corpo, le loro ossa si rafforzano e imparano a muoversi e a usare le diverse parti del corpo.

Immagini / Illustrazioni:



Gruppo di età 3- 5

Esercizi per lo sviluppo cognitivo e motorio

Nome: Dare forma al suono

Fascia d'età: 3-4

Materiale: Suoni di animali (computer
portatile, altoparlante) Tempo: minuti

Categoria Movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio

Preparate diversi suoni di animali che siano familiari ai bambini. Una volta emesso il suono, i bambini devono imitare le mosse del suono dell'animale sull'altoparlante.

Obiettivo: In questo modo i bambini imparano a conoscere meglio gli animali, a capire come suonano e a collegare i suoni con il movimento e l'aspetto dell'animale.

Nome: Cattura il pom-pom

Gruppo di età: 3-4

Materiale: pon-pon o palline di carta di colore diverso, molletta di colore diverso, tazza Tempi:
30 minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio

Mettete su un tavolo i pon-pon o le palline di carta, insieme alle mollette di diversi colori e a una tazza vuota. Chiedete ai bambini di prendere il pon-pon con la molletta e di metterlo nella tazza. Il pon-pon o la pallina devono essere raccolti con il pon-pon dello stesso colore.

Esempio: Dite ai bambini di prendere un pom-pom blu o una palla e di metterla nella tazza. Il bambino deve prendere/scegliere la molletta blu per prendere la palla e metterla nella tazza.

Obiettivi: Imparare i colori, a prendere piccoli oggetti, a usare la motricità fine (mani e dita) per raggiungere l'obiettivo.

Nome: Che cos'è l'Emoji.

Gruppo di età: 4-6

Materiale: un grande cubo di cartone, emoji ritagliate, spilli, una
lavagna.

Tempo: minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio:

Il bambino lancia il dado con le emoji (reazioni). Quando si ferma, il bambino deve individuare e collegare l'emoji del dado con quelle sulla lavagna. Una volta collegato, chiedete al bambino quale emozione rappresenta quell'emoji. Successivamente, incoraggiate i bambini a imitare e rappresentare l'emozione a modo loro.

Obiettivi: Riconoscere e saper esprimere le emozioni

Nome: Api

Età 3-5 anni

Durata del gioco - 10-15 minuti

Mezzi - Sono necessari nastri colorati per ogni bambino, uno (i nastri devono essere dello stesso colore delle bandiere) e quattro bandiere di colori diversi.

Descrizione - Lo spazio per l'attività è delimitato da bandiere poste a forma di quadrato e da un deugo distante 12-14 metri. I bambini si dispongono nell'area di gioco con le bandiere in posizione inginocchiata con la testa china. Tengono in mano un nastro colorato. A un cenno dell'educatore, che grida il colore di una delle bandiere, corrono le api che hanno un nastro dello stesso colore, con movimenti di volo cercano la loro bandiera e vanno ad allinearsi dietro la colonna. Il gioco continua a contrassegnare le bandierine con un colore diverso, finché non vengono chiamate tutte le api.

Il vincitore è il gruppo che troverà la sua bandiera con maggior successo.

Nome: Trasferiamo il carico

Età 3-5 anni

Durata - 15-20 minuti

Mezzi: sacchetti del peso di 1 kg o scatole del peso di circa 1 kg.

Preparazione - Nell'area di gioco, a una distanza di 8 metri l'uno dall'altro, l'educatore traccia due linee rette parallele. Posizionare i sacchetti/scatole su una delle linee a una distanza di mezzo metro l'uno dall'altro.

Descrizione - L'educatore divide i bambini in coppie. Alcuni bambini si inginocchiano a quattro zampe accanto ai sacchi/scatole, mentre altri stanno in piedi dietro i sacchi/scatole. Come segno della





Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

educatore, i bambini dietro i sacchi/scatole li prendono, li mettono sulla schiena del bambino inginocchiato, e questo gattonando velocemente (il sacco/scatola sulla schiena viene tenuto

dall'altro bambino) attraversa la linea opposta, si scambiano rapidamente i ruoli e tornano alla posizione di partenza nello stesso modo.

Nome: Il mio posto

Età: 3-6 anni Attività

indoor/outdoor

Durata del gioco - 10-15 minuti

Mezzi: Musica (radio, cellulare) e sedie

L'educatore crea un gruppo di 10 bambini. 8 sedie sono disposte in cerchio, una accanto all'altra. L'educatore mette la musica e i bambini ballano (twist, macarena, freestyle). A un certo punto, l'educatore spegne la musica e i bambini devono immediatamente sedersi sulle sedie. Per due bambini non c'è una sedia su cui sedersi.

Nome: Cesto di frutta

Età: 3-5 anni

Durata: 10 minuti

Mezzi/attrezzature: due cestini, 10 frutti (2 pezzi di 5 tipi diversi di frutta)

Preparazione - Nell'area di gioco libera (sala, stanza, cortile) vengono tracciate due linee a una distanza di 8-10 metri l'una dall'altra. Il cesto di frutta viene posizionato su un lato delle linee.

Descrizione - l'educatore divide i bambini in gruppi con lo stesso numero di bambini. I gruppi si dispongono su 2 lati. I primi due bambini, al segnale dell'educatore che dice il nome del frutto, vanno dalla parte opposta dove prendono la frutta e tornano indietro per consegnare il cestino a un altro bambino della colonna.

Vince la squadra che finisce per prima la partita.





Nome: Chi sarà il primo ad attraversare il torrente

Età: 3-5 anni

Durata: 10-15 minuti

Mezzi: 12 cubi di legno (dimensioni 20x10x5cm)

Interno/esterno

Preparazione - nell'area di gioco l'educatore segna un flusso dove posiziona i cubi di legno in due linee parallele, a una distanza di 30-50 cm tra i cubi.

Descrizione del gioco - L'educatore divide i bambini in due gruppi con un numero uguale di bambini. Al segnale dell'educatore, uno alla volta i bambini dei gruppi attraversano le file di cubi.

Vince il gruppo che attraversa per primo il torrente.



Nome: Giovani Soldati

Età: 3-5 anni Durata: 10

minuti Mezzo: pavimento

morbido Interno/Esterno

Descrizione: Nell'area di gioco, l'educatore traccia due linee parallele a una distanza di 6 metri l'una dall'altra. I bambini allineati l'uno accanto all'altro si sdraiano a pancia in giù. Al segnale dell'educatore, i bambini gattonano e cercano di raggiungere l'altra linea.



Nome: Chi sarà il primo a costruire la torre?

Età: 3-5 anni Durata:

10-15 minuti

Interno/esterno

Mezzi: 6 scatole di cartone di diverse dimensioni, 2 grandi, due medie e 2 piccole, 2 tavoli

Preparazione A un'estremità della sala/spazio, due tavoli sono posti a una distanza di 1,5 metri l'uno dall'altro. A una distanza di 8-10 metri dai tavoli, vengono segnati due cerchi in cui vengono collocate le scatole di cartone.

Descrizione - L'educatore divide i bambini in due gruppi. Ogni gruppo ha un numero uguale di bambini. I gruppi si posizionano dietro le scatole. Al comando dell'educatore

I bambini spostano le scatole in modo organizzato e allo stesso tempo costruiscono la torre mettendo le scatole una sopra l'altra in base alle dimensioni e poi tornano al loro posto.



Nome: IN-OUT Hula-Hoop

Fascia d'età: 3-5

Materiale: hula-hoop

Tempi: 30-40 minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio



Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

Mettete i bambini in cerchio. Questa attività può essere svolta sia all'interno che all'esterno. Tutti i bambini devono tenersi per mano e non lasciare le mani libere. Ogni bambino deve trovare un modo

come passare attraverso l'hula hoop e passarlo all'amico accanto a lui/lei mentre si tengono continuamente per mano. Quando l'ultimo bambino passa l'hula hoop, l'attività termina.

Obiettivi: Lavoro di squadra, usando il cervello e il corpo per passare attraverso l'hula hoop e superarlo.

Esercizi di immaginazione motoria ed emotiva

Nome: Le belle statuine

Fascia d'età: 3-5

Materiale: impianto

stereo

Tempo di esecuzione: 5-10 minuti

Categoria di movimento: Mobilità articolare, schemi motori di base, coordinazione segmentale
Descrizione dell'esercizio:

Le regole sono molto semplici: muoversi quando c'è la musica, stare fermi altrimenti. All'inizio, l'insegnante può permettere ai bambini di muoversi liberamente. Man mano che il gioco procede, l'insegnante può introdurre un movimento particolare: correre, camminare avanti e indietro, strisciare, ecc.

Obiettivi pedagogici: rispetto delle regole e delle istruzioni

Immagini / Illustrazioni:

Nome: Il contadino e le galline

Gruppo di età: 3-5

Materiale: Recinzione disegnata sul

pavimento con il nastro adesivo
Tempi: 5-10

minuti

Categoria di movimento: movimenti motori grossolani, orientamento nello spazio e nel tempo, ritmo
Descrizione dell'esercizio:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



I bambini interpretano le galline nel pollaio. L'insegnante interpreta il contadino. Quando il contadino si allontana dal recinto, le galline corrono dappertutto e il contadino cerca di recuperarle. Se una gallina viene catturata (tocco del contadino), deve inginocchiarsi a terra. L'ultima o le ultime due galline rimaste vincono il gioco e giocano con il contadino nel turno successivo.



Obiettivi pedagogici: accettare la sconfitta

Immagini / Illustrazioni:

Nome: 1 2 3 Stelle Equilibrio

Fascia d'età: 3-5

Materiale: una parete

Tempo a disposizione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: Equilibrio, coordinazione

segmentale Descrizione dell'esercizio:

Il gioco funziona come il classico 1-2-3 Star, ma quando il bambino che conta urla "stella" e si gira, gli altri bambini devono fare una posizione a gamba tesa.

Obiettivi pedagogici: accettazione della sconfitta, sperimentazione dell'onestà

Immagini / Illustrazioni:

Nome: lombrico lungo un miglio

Fascia d'età: 3-5

Materiale: Nessuno

Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: strisciare, rotolare, camminare, correre, saltare

Descrizione dell'esercizio:

Tutti i bambini si sdraiano sul pavimento, tranne uno che sarà la testa del lombrico. Mette le mani sulla testa e, in questa posizione, cammina per tutta l'area di gioco facendo attenzione a non calpestare i compagni. Quando la testa si ferma accanto a un bambino, sdraiato, deve alzarsi, posizionarsi dietro di lei con le mani sulla testa e seguirla nei suoi movimenti mantenendo questa posizione. La testa del lombrico continua così fino a quando uno solo dei bambini rimane a terra. Quest'ultimo sarà la coda del drago: si alzerà e seguirà gli altri, ma invece di mettere le mani sulla testa, le metterà in tasca o dietro la schiena.

VARIANTE - i bambini possono essere divisi in squadre, con due teste, che dovranno "raccolgere" più unità di corpo e una coda finale; il lombrico più lungo vince il gioco.

Obiettivi pedagogici: accettare e rispettare il proprio ruolo

Esperti Immagini / Illustrazioni:

Nome: La

settimana

Gruppo di età: 3-5

Materiale:

nessuno

Tempo di esecuzione: 5-10 minuti

Categoria di movimento: schemi motori di base

Descrizione dell'esercizio:

L'insegnante assegna a ogni bambino il nome di un giorno della settimana. La domenica è un lavoro di squadra. Successivamente, l'insegnante fornisce istruzioni specifiche: Lunedì (stare in piedi), Martedì (saltare), Mercoledì (accovacciarsi), Giovedì (alzare le braccia), Venerdì (gridare), Sabato (cantare)

Obiettivi pedagogici: accettazione e rispetto del ruolo e delle istruzioni fornite Immagini

/ Illustrazioni:

Nome: La guerra dei marcatori

Gruppo di età: 3-5

Materiale: Marcatori

Cartelloni Tempo di

realizzazione: 5-10 minuti

Categoria di movimento: coordinazione occhio-

mano Descrizione dell'esercizio:

Fissate la lavagna gigante alla parete, accoppiate i bambini e distribuite loro un pennarello ciascuno. Una coppia si avvicina alla lavagna ed entrambi i bambini vi appoggiano la punta del pennarello. L'educatore stabilisce chi deve correre e chi deve prendere e quando dice via, chi corre inizia a muoversi su tutta la superficie disponibile senza mai togliere il pennarello. Il compagno di squadra deve inseguirla e riprenderla cercando di toccare il segnalino del collega, sempre senza sollevare il proprio. Lasciate che tutti sperimentino entrambi i ruoli e infine ammirate il dipinto finale alla fine del gioco.

Obiettivi pedagogici: rispetto e accettazione del ruolo assegnato, accettazione della sconfitta Immagini / Illustrazioni:

Nome: Cestino



Fascia d'età: 3-5

Materiale: cestino e carta

Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: coordinazione occhio-
mano Descrizione dell'esercizio:

Gettare il cartone in un cestino nei seguenti modi:
da distanze diverse con la
mano non dominante in
rimbalzo all'indietro

Obiettivi pedagogici: rispetto dell'ordine e della pulizia dell'ambiente Immagini

/ Illustrazioni:

Nome: Rubare la coda senza sosta

Fascia d'età: 3-5

Materiale: Nastro

adesivo

Tempo di esecuzione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: coordinazione occhio-
piede Descrizione dell'esercizio:

Ogni bambino ha una coda di circa 100 cm fatta con nastro adesivo (bianco-rosso) e ne infila un po' dentro la scarpa. All'inizio, tutti cercano di rubare la coda calpestando quella degli altri ma senza perdere la propria. Se la coda viene tolta, il bambino può rimetterla e rientrare nel gioco. Chi perde meno la coda vince il gioco.

Obiettivi pedagogici: saper accettare la sconfitta Immagini /

Illustrazioni:

Nome: Trasferimenti

Gruppo di età: 3-5

Materiale: Bicchieri di carta, sabbia o farina, bastoncini per

la raccolta dei rifiuti Tempi: 10-15 minuti



Descrizione dell'esercizio:

Gioco di trasferimento che consiste nello svuotare contenitori di sabbia o farina gialla senza toccarli direttamente, utilizzando una serie di ciotole, bicchieri e altri contenitori per il trasferimento.

Obiettivi pedagogici: sfidare se stessi Immagini /

Illustrazioni:

Nome: La Mongolfiera

Gruppo di età: 3-5

Materiale: sacchetto di plastica

molto grande Tempi: 10-15

minuti

Categoria di movimento: camminare a quattro

zampe Descrizione dell'esercizio:

Dividere i bambini in gruppi di 5 o 6 unità; i bambini afferrano la plastica e la fanno oscillare su e giù, dall'alto verso il basso, per riempirla d'aria come una mongolfiera. Poi, si muovono insieme portandolo come un paracadute, lo lanciano tenendo un'estremità e lo fanno ondeggiare; possono anche provare la sensazione di entrare nella mongolfiera stessa, muovendosi con il telo sopra la testa.

VARIANTE - il paracadute psicomotorio può essere utilizzato con la stessa logica; svolge le stesse funzioni ma è specifico per l'attività motoria. Sul paracadute o sul telo si posiziona una palla che il gruppo di bambini fa scivolare - o rimbalzare - da un bambino all'altro, mantenendo sempre la palla all'interno del paracadute.

Obiettivi pedagogici: collaborare attivamente con gli altri

Immagini / Illustrazioni:

Nome: LA PIAZZETTA

Gruppo di età: 3-5

Materiale: tamburello, gesso o nastro adesivo

Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: capacità di orientamento spazio-temporale
Descrizione dell'esercizio:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dividere i bambini in 4 gruppi. Sistemate ogni gruppo su un lato del quadrato (segnato con nastro adesivo o disegnato con il gesso, con un lato di 4/5 metri). I bambini del gruppo

gruppo si tiene per mano. Con un primo suono di tamburello, tutti entrano nel quadrato (tutti dentro); con un altro suono di tamburello, tutti escono dal quadrato (tutti fuori).

Obiettivi pedagogici: sperimentare i concetti topografici di interno ed esterno Immagini /

Illustrazioni:

Nome : MISCELA DI COLORI

Gruppo di età: 3-5

Materiale: cartoncini in 4 colori

Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: orientamento spazio-

temporale Descrizione dell'esercizio:

I bambini siedono al centro della palestra. L'insegnante consegna loro dei cartoncini colorati. L'insegnante fornisce le istruzioni: i cartoncini rossi vanno messi nell'angolo, quelli verdi al centro, quelli bianchi negli spazi vuoti e quelli gialli in qualsiasi punto tra l'angolo e il centro. Prima di dare il calcio d'inizio, l'insegnante indica l'andatura da usare per far cadere i cartoncini colorati.

Obiettivi pedagogici: sperimentare i concetti topografici Immagini /

Illustrazioni:

Nome: CERCA IL LUOGO

Gruppo di età: 3-5

Materiale: cerchi colorati, musica

Tempi: 10-15 minuti

Categoria del movimento: orientamento spaziale, ritmo, anticipazione motoria, reazione, schemi motori di base.

Descrizione dell'esercizio:

Distribuire i canestri su tutta la superficie della palestra (uno in meno del numero di bambini). Avviare la musica per dare il via al gioco. Quando la musica si ferma, ogni bambino deve andare a sedersi o stare in piedi dentro un cerchio. Chi rimane fuori sarà temporaneamente eliminato.

VARIANTE - i giocatori eliminati suggeriscono le andature che i bambini devono avere durante il movimento. Importante: il tipo di musica determina la velocità - o la lentezza - con cui i bambini si muovono.





Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

Obiettivi pedagogici: accettare la sconfitta, incoraggiare i

colleghi Immagini / Illustrazioni:

Nome: Correre, saltare, lanciare

Gruppo di età: 3-5

Materiale: strisce di marcatura o ostacoli da saltare, palla,

canestro. Tempo a disposizione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: schemi motori di base, capacità di

differenziazione motoria Descrizione dell'esercizio:

A turno, i bambini devono seguire un percorso di 10-20 metri che comprende la corsa, il salto di ostacoli bassi e il lancio di una palla il più lontano possibile o in un canestro.

Obiettivi pedagogici: sfidare se stessi, aspettare il proprio turno Immagini

/ Illustrazioni:

Nome: IL TUNNEL

Gruppo di età: 3-5

Materiale: Una palla per

bambino Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: capacità di orientamento spaziale, capacità ritmica, coordinazione occhio-mano e occhio-piedi

Descrizione dell'esercizio:

tutti i bambini si mettono in fila, molto vicini tra loro e con le gambe divaricate. Il primo bambino in fila porta una palla tra le mani; quando il maestro di tè lo dice, piega il busto in avanti e lancia la palla all'indietro attraverso il tunnel formato dalle gambe dei suoi compagni.

VARIANTE - si può organizzare una gara a due squadre come segue: l'ultimo giocatore del tunnel, dopo aver ricevuto la palla, aspetta che tutti i suoi compagni si posizionino davanti a lui, ricreando un nuovo tunnel, in modo da continuare ad avanzare. La squadra che raggiunge per prima la fine della palestra vince la partita.

Obiettivi pedagogici: aspettare il proprio turno e assumere il ruolo assegnato





Nome: ASTE E TRASPORTO

Gruppo di età: 3-5

Materiale: palline, bastoni (bastoni di legno

di 1 metro) Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: coordinazione occhio-mano, differenziazione

motoria Descrizione dell'esercizio:

Mettete a coppie i bambini e fate loro tenere in mano due bastoncini ciascuno. Ogni coppia posiziona un pallone in cima al bastone. L'obiettivo sarà quello di portare il pallone lungo la palestra, con o senza percorso "accidentato".

Varianti - si possono aggiungere altri palloncini, preferibilmente di dimensioni e forme

diverse Obiettivi pedagogici: cooperare per uno scopo comune

Immagini / Illustrazioni:

Nome: ART ATTACK !

Gruppo di età: 3-5

Materiale: tutto il materiale disponibile in

palestra Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: schemi motori di base e coordinazione generale

Descrizione dell'esercizio:

Dividere i bambini in gruppi di 3 o 4 unità. Come in una staffetta, il primo della fila parte per prendere - alla fine della palestra e seguendo un percorso predefinito - uno degli oggetti. Quando torna alla base, parte il secondo membro della squadra e così via. L'insieme degli oggetti consentirà ai bambini di costruire una forma bidimensionale o tridimensionale, sia che si tratti di un oggetto a tema libero o su indicazione dell'insegnante (per esempio, a Natale si chiederà di costruire un albero; quando si impara a conoscere gli animali, di costruire l'animale che più li ha colpiti; lettere dell'alfabeto, numeri, stelle, ecc.)

VARIANTI - Le varianti possono essere rappresentate da sfide lungo il percorso o anche dalla possibilità che tutti i bambini partano contemporaneamente e prendano solo un oggetto alla volta (da qui la necessità di un insieme di oggetti).

Obiettivi pedagogici: concetti topografici verticali e orizzontali, collaborare per uno scopo comune, accettare la sconfitta.



Nome: Il cono gelato

Gruppo di età: 3-5

Materiale: un cono per marcare e una palla

per bambino Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: coordinazione occhio-mano, lancio, differenziazione

motoria Descrizione dell'esercizio:

Ogni bambino porta un cono in una mano e una palla nell'altra. I bambini devono lanciare la palla in aria con un movimento verso l'alto e farla entrare nel cono. Dopo alcune prove, chiedete ai bambini di cambiare mano, cioè di cambiare la mano con cui lanciano e tengono la palla.

VARIAZIONI

Lanciare la palla con un movimento verso l'alto contro una parete e riprenderla dopo un solo rimbalzo sul pavimento.

Lanciare la palla con un movimento verso l'alto contro una parete e prenderla prima che tocchi il pavimento.

Lanciare la palla con un movimento verso l'alto verso un compagno di squadra che cerca di far entrare la palla nel cono.

Obiettivi pedagogici: concentrarsi sul proprio

lavoro Immagini / Illustrazioni:

Nome: COWBOY NEL SALOON

Gruppo di età: 3-5

Materiale: palloncini e palloni di vario peso, dimensioni, colori, cono o spilli.

Tempo a disposizione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: lancio e presa, differenziazione motoria, orientamento spaziale

Descrizione dell'esercizio:

I bambini si dispongono dietro una linea in palestra. I birilli sono posizionati davanti a loro su una panchina o sul pavimento. Al via, i bambini devono lanciare la propria palla per abbattere i birilli.

VARIAZIONI - tutti i bambini lanciano palle identiche, oppure ne lanciano di diverse che si

scambiano a ogni tiro o in ogni manche. Lo stile di lancio può essere scelto dal bambino o guidato dall'insegnante.



(palla dietro il collo e lancio a una o due mani, palla davanti al petto con le braccia
flesse, lancio di baseball, lancio di rugby, lancio di bowling, lancio di bocce).

Obiettivi pedagogici: sfidare se stessi, rispettare il proprio ruolo

Immagini / Illustrazioni:

Esercizi per rafforzare la coordinazione

Nome: Albero degli

insegnanti Età dei

bambini: 3/5 anni

Materiale: nessun

materiale Tempo: 15

minuti Categoria:

coordinazione Obiettivi:

Migliorare le capacità di problem
solving migliorare le capacità
motorie: afferrare e arrampicarsi
Migliorare le competenze emotive: fiducia in se

stessi Descrizione:

- Gli insegnanti stanno in piedi con le gambe e le braccia tese, come se fossero alberi.
- I bambini devono cercare di arrampicarsi.



Nome: Il meccanico

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Età dei bambini: 3/5 anni

Materiale: senza materiale

Tempo: 10 minuti

Categoria:

coordinamento

Obiettivi:

- migliorare l'equilibrio statico e dinamico
- migliorare i tempi di ascolto
- migliorare la consapevolezza del ritmo, del

tempo e dello spazio. Descrizione:

- I bambini si dispongono liberamente nella stanza
- Il meccanico dice "ora controllo le molle" e i bambini saltano dalla posizione completamente chiusa a quella completamente aperta con le braccia alzate, come una molla.
- Il meccanico dice: "Ora prendo il martello".
- I bambini saltano sullo stesso punto come un martello che batte.
- Il meccanico dice "ora avvito i bulloni" e i bambini girano su se stessi come un bullone che viene avvitato.



Nome: nel bosco

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

Fascia d'età: 3-5 anni

Materiale: ambiente

Tempo di percorrenza: 1 ora e mezza

Categoria di movimento: coordinazione motoria

Descrizione dell'esperienza:

Mi vesto e mi preparo

Mi metto in fila e rispetto la distanza tra me e il compagno che mi precede. Mantengo il ritmo della camminata durante il percorso

All'arrivo, si sfrutta l'ambiente circostante (alberi, tronchi caduti, prato verde, pietre...) per delineare i percorsi di mobilità.

Obiettivo

aggancio controllato al ritmo e alla musica e percezione di dati esterni relativi alla coordinazione spazio temporale

illustrazioni

Nome: giocare con la

musica Fascia d'età: 3-5 anni

Materiale: musica

Tempi: 30-45 minuti

Categoria di movimento: coordinazione motoria

Descrizione dell'esperienza:

Quando la musica inizia i bambini si muovono liberamente nella sala cercando di seguire il tempo. quando la musica si ferma i bambini devono smettere di cercare di occupare tutto lo spazio della stanza

si può aggiungere l'indicazione che alla fermata devono assumere la posizione di fenicottero, elefante, pietra, orso ecc...

Obiettivo: controllo tonico
coordinazione dinamica
generale coordinazione
spazio-temporale

illustrazioni:



Nome: Ruba le foglie

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





EECEME

European Early Childhood
Education Association

Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima
infanzia

Età dei bambini: 3/5 anni

Materiale:

1 spago, una palla, foglie

Tempo: 10 minuti

Categoria: coordinazione e problem solving

Obiettivi:

- migliorare la coordinazione generale
- interiorizzazione spaziale
- consolidamento delle abilità attentive

binarie. Descrizione:

- L'insegnante, fermo al centro, fa ruotare una corda con una palla morbida legata all'estremità.
- Il bambino cerca di non farsi toccare dalla palla, cerca di strisciare per rubare le foglie poste ai piedi dell'insegnante.



Nome: Pescatori

Età dei bambini: 3/5 anni

Materiale: piccoli secchi, palline e corde

Tempo: 20 minuti

Categoria:

coordinamento

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Obiettivi:



- migliorare le capacità di coordinazione oculo-manuale
- miglioramento delle capacità motorie mirate

Descrizione

:

- i bambini hanno un secchio appeso a una corda e sono in piedi sui tavoli;
- devono cercare di prendere le palle usando i secchi;
- Per quanto riguarda la pesca vera e propria, è necessario essere calmi e pazienti.



Nome: Il circo

Età dei bambini: 3/5 anni

Materiale: palla "materna"

Categoria: coordinazione ed
equilibrio Obiettivi:

- migliorare l'equilibrio statico e dinamico, la percezione dell'asse del corpo.

Descrizione:

- Palla ancorata tra i piedi dell'insegnante e dei compagni. - Un bambino si alza in piedi sulla palla e salta, prima sostenuto dall'adultto, poi cercando di staccare le mani per trovare un equilibrio con l'aiuto dei compagni.



Nome: Costruisco il mio

sentiero Fascia d'età: 3-4

anni Materiale: materiale

della scuola Tempi: 1 ora

Categoria di movimento: coordinazione motoria

Descrizione dell'esperienza:

Mi muovo liberamente nella scuola e scelgo un oggetto che mi piace a sua volta e posiziono l'oggetto scelto creando un percorso.

ogni bambino cercherà di seguire il percorso

a turno ogni bambino potrà capire se può spostare un oggetto e provare a ripercorrere

nuovamente il percorso tutti gli oggetti sono riordinati





Obiettivo

coordinamento dinamico

generale

percezione del proprio corpo nella strutturazione delle

illustrazioni dello schema corporeo:

Nome: Mi dipingo con la crema

Fascia d'età: 3 anni

Materiale: crema, pennelli, tappeto morbido,

musica Tempi: mezz'ora

Categoria di movimento: coordinazione motoria

Descrizione dell'esperienza:

ogni bambino si toglie calze e pantaloni

ogni bambino sceglie un pennello e lo immerge nel barattolo di crema ogni bambino spalma la crema dove preferisce

poi continua a spalmare la crema con le mani

l'esperienza può continuare mettendo la crema l'uno sull'altro. È necessario chiedere il permesso e farlo solo se lo si desidera.

Riordinare e vestirsi Obiettivo

coordinazione oculo-manuale

coordinazione delle dita prima di passare alle illustrazioni

delle tracce scritte:

Nome: Magic Touch Età

dei bambini: 3/5 anni

Materiale: gesso

Tempo: 15 minuti

Categoria: attivazione motoria associata a una dimensione emotiva

Obiettivi:

Migliorare la coordinazione



Migliorare il senso di autoefficacia (fiducia in se stessi).



Descrizione:

- L'insegnante sporca la mano di un bambino con il gesso
- Il bambino deve correre in giro cercando di toccare il maggior numero possibile di bambini e rilasciare il suo tocco magico, mentre gli altri cercano di scappare e le impronte vengono contate.

Nome: Guardiani e ladri Età

dei bambini: 3/5 anni

Materiale: piccole palle di

schiuma morbida Tempo: 15

minuti

Categoria: attivazione motoria associata a una dimensione emotiva

Obiettivi:

Stimolazione del senso di collaborazione

Stimolazione della coordinazione motoria

Stimolazione della coordinazione motoria

fine. Descrizione:

I bambini si dividono in due gruppi: i guardiani e i ladri.

I primi dovranno cercare di difendere il possesso dei palloni, gli altri cercheranno di rubarli; successivamente, i ruoli si invertiranno.



Nome: Tocco la palla

Fascia d'età: 5 anni

Materiale: palla

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Durata: 30-45 minuti categoria:

coordinamento della mobilità

Descrizione dell'esperienza:

una palla per ogni bambino

la palla può essere toccata e spostata nello spazio solo con la parte del corpo indicata (testa, spalla, dito, ginocchio, ecc.)

alla fine dell'esperienza, in cerchio, rinominare le parti del corpo che hanno funzionato (conoscenza e percezione delle varie parti del corpo)

Obiettivo

coordinazione dinamica generale

coordinazione di varie parti del corpo

coordinazione dell'asse corporeo

Immagini/illustrazioni:

Nome: piscina

Fascia d'età: 3-5 anni

Materiale: palla, materassino gonfiabile, tubi, anelli,

occhiali
Tempi: 45 minuti

Categoria di movimento: coordinazione motoria

Descrizione dell'esperienza:

conoscenza dell'istruttore per creare un buon rapporto

approccio graduale all'acqua (giocando con le attrezzature sopra citate, il bambino inizia a prendere confidenza con l'acqua e a compiere i primi movimenti coordinati che lo condurranno alla pratica del nuoto

Gli insegnanti di scuola hanno

sempre con loro poche ma precise

regole

spazio per le proprie borse

rispetto del tempo del bambino per vestirsi e svestirsi da solo

Obiettivo

coordinamento dei vari segmenti motori

miglioramento e arricchimento dell'attività di prassi attraverso attività di coordinamento generale dinamico

illustrazioni:

Esercizi per rafforzare la mobilità

Nome: Anatra, anatra, oca

Fascia d'età: 3 -5

Materiale: senza materiale

Tempi: 15 minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

Duck, Duck, Goose richiede almeno 5 giocatori.

Tutti i giocatori, tranne la prima persona che è *It*, si siedono in cerchio. *It* cammina intorno al cerchio, toccando ogni giocatore sulla testa, dicendo ogni volta "papera", finché non decide di toccare qualcuno e dire "oca".

Quella persona diventa l'oca e corre dietro a *It*, cercando di etichettarlo prima che possa prendere posto. Se riesce a raggiungere il posto dell'oca senza essere etichettata, l'oca è il nuovo *It*.

Se l'oca lo etichetta, l'oca mantiene il suo posto nel cerchio e l'oca deve continuare a essere l'oca per un altro turno o sedersi al centro del cerchio fino a quando un'altra oca non viene etichettata.

Obiettivi:

Muoversi e impegnarsi sia nel gioco attivo che nell'attività fisica strutturata (guidata da un adulto) Impegnarsi in abilità motorie sensoriali e schemi di movimento sempre più complessi Dimostrare consapevolezza spaziale e orientarsi muovendosi nell'ambiente con fiducia e sicurezza".

Rafforzare le

ossa Divertirsi

Immagini / Illustrazioni:



Fonte: www.startribune.com

Nome: Percorso ad ostacoli

Fascia d'età: 3 -5

Materiale: materiale di uso quotidiano (sedie, scatole... materiali in base a una tematica specifica: acqua, festa di compleanno, addestramento delle spie, ecc.)

Tempi: 15 - 30 minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

Può essere un'attività all'aperto o al chiuso.

Consiste nel posizionare diversi ostacoli che i bambini devono superare lungo un percorso determinato e delimitato.

Gli ostacoli possono variare a seconda del tema scelto, dello spazio in cui si svolge l'attività e del livello di difficoltà.

Il percorso può essere più o meno lungo a seconda del contesto e dell'età dei bambini.

Obiettivi:

Movimento fisico
Migliorare la forza e l'equilibrio.

Incoraggiano il pensiero e la soluzione dei

problemi. Immagini / Illustrazioni:



Fonte: Associazione Internazionale di Condizionamento Giovanile

Nome: **Giocare con le palle**

Fascia d'età: 3 - 5

Materiale: Palline

morbide

Tempi: 15-30 minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

Insegnate ai bambini a prendere una palla grande e morbida. Iniziate vicini e aumentate lentamente la distanza tra di voi man mano che il bambino migliora le sue capacità. Lodate il bambino e ricordategli quanto eravate vicini quando avete iniziato a esercitarvi.

Giocate con palline morbide (o una palla di calzini) all'interno con i bambini. A turno, le lanciano in un secchio o in un cesto della biancheria. Si può avvicinare il secchio o il cesto quando è il turno del bambino. Portate un pallone al parco giochi. Esercitatevi a calciare il

pallone tra di voi o verso una porta o un bersaglio. Scegliete un bersaglio facile, in modo che i bambini possano provarci e sentirsi a proprio agio.



Portate fuori una palla e fatela rimbalzare insieme. I bambini possono esercitarsi a palleggiarla come un giocatore di basket, oppure potete farla rimbalzare l'uno contro l'altro.

Obiettivi:

- Lavorare sui muscoli delle braccia e delle gambe
- Migliorare la coordinazione occhio-mano
- Aumentare la forma fisica.
- Costruire l'autostima e la fiducia in se stessi.
- Attività fisica

divertente Immagini / Illustrazioni:



Fonte: iStock

Gruppo di età 6- 7

Esercizi per lo sviluppo cognitivo e motorio

Nome: Freeze

Età: 6-7 anni

Significa: senza materiale

Gruppo di quattro o più bambini. Scegliete un bambino che sia "it" e fategli rincorrere gli altri bambini. Quando "it" tocca un giocatore, questo deve bloccarsi (rimanere fermo) finché un altro giocatore non lo "sblocca" toccandolo. Quando "it" blocca tutti i giocatori, il gioco ricomincia con un nuovo bambino come "it".







e gruppo: 6-
M 7

Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima
infanzia

~~Tempo:~~ 1 ora

Categoria Movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio

L'obiettivo di questo gioco è che i bambini riescano a creare una linea e ad attraversare il quadrato con successo. Creare una rete a terra di 8x8 (8 in orizzontale e 8 in verticale) quadrati con il nastro adesivo. Create una mappa o un percorso su un foglio che terrete come narratore. Fate salire i bambini su un lato della rete. Spiegate loro le regole. Ogni bambino va uno alla volta. Se calpestano il quadrato giusto, vi rimangono e l'altro bambino deve calpestare lo stesso quadrato e poi sceglierne un altro da quella fila. Le linee continuano a formarsi finché non raggiungono l'obiettivo di finire sull'ultima casella e si incrociano tutte insieme, calpestando le caselle giuste.

Nota: se calpestano quello giusto restano, altrimenti devono tornare indietro e riprovare.

Obiettivo: Esercitano il lavoro di squadra, le abilità motorie e l'uso della logica per capire come attraversare dall'altra parte della strada.

Nome: Twister

Fascia d'età: 6-7

Materiale: Twister (il gioco)

Durata: 30 minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio

L'arbitro fa girare la trottola, poi chiama la parte del corpo e il colore che la freccia indica. Ad esempio, "Mano destra, rosso". *Tutti i bambini, contemporaneamente*, devono cercare di seguire le indicazioni come spiegato di seguito.

Ogni giocatore deve cercare di posizionare la parte del corpo chiamata su un cerchio *libero* del colore chiamato. Ad esempio, se l'insegnante chiama "Mano destra, rosso", ogni bambino deve cercare di posizionare la mano destra su un cerchio rosso libero.

Se la mano o il piede chiamati si trovano *già* su un cerchio del colore chiamato, devono cercare di spostarli su un altro cerchio dello stesso colore.

Non ci può essere più di una mano o di un piede su un cerchio. Se due o più bambini raggiungono lo stesso cerchio, l'arbitro deve decidere quale giocatore è arrivato per primo. Gli altri bambini devono trovare un altro cerchio libero dello stesso colore.

Non togliete mai la mano o il piede da un cerchio, a meno che non vi sia stato ordinato

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



dall'insegnante dopo una rotazione.



Se tutti i 6 cerchi di un colore sono già coperti, l'insegnante deve farli girare di nuovo
fino a quando non si può chiamare un altro colore.

Obiettivi:

Nome: Corri la distanza

Fascia d'età: 6-7

Materiale: 4 scatole di colore diverso; oggetti diversi a scelta (es. banana, mela, auto, animali,
piccole palline...)

Tempi: 30-40 minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio

Mettere tutti gli oggetti in una pila o in un'altra scatola/cestino. Mettete i cestini di colore diverso
in fila, a pochi metri dal mucchio di oggetti. La distanza dipende da quanto si vuole che i
bambini corrano. Prima contate fino a 3, poi dite il nome dell'oggetto e il colore della scatola. Il
bambino deve correre verso la pila, prendere l'oggetto e metterlo nella scatola giusta con il colore
appropriato.

Obiettivi:

- Attività motoria (la corsa)
- Sviluppare le capacità di attenzione e di percezione.
- Controllo del movimento

Nome: Salta la corda

Fascia d'età: 6-7

Materiale: Corda per

saltare Tempo: minuti

Categoria di movimento: Sviluppo cognitivo e motorio

Descrizione dell'esercizio

Saltare è un'abilità impegnativa che molti bambini faticano a fare, ma che fa molto bene alla
coordinazione del bambino. 2 bambini devono tenere e far girare la corda, mentre uno salta. Se
la corda tocca il piede del bambino e si ferma, il bambino cambia con uno dei bambini che fanno
girare la corda. Assicuratevi di mostrarglielo prima di iniziare, in modo che le istruzioni siano
comprensibili. I bambini devono prima imparare a giocare saltando la corda con entrambe le
gambe e poi provare ad alternare le gambe per rendere il gioco più interessante.

Obiettivi: Con questo esercizio, i bambini devono coordinare entrambi i lati del corpo e alternare le gambe, ma devono anche muovere la corda per saltare mentre fanno

assicurarsi che saltino attraverso la corda.

Nome: Formiche veloci

Età 6-7 anni

Durata del gioco - 15-20 minuti

È organizzato al chiuso.

Attrezzature - Due panche svedesi

Descrizione - Nell'area di gioco, due linee parallele sono segnate a 8-10 metri di distanza l'una dall'altra. Le panchine svedesi sono collocate tra di esse a una distanza di 4 metri.

I bambini sono allineati in colonne dietro una linea.

A un segnale dato dall'educatore, i bambini partono contemporaneamente e con passo libero si avvicinano alle panchine, si arrampicano, si inginocchiano e camminano a quattro zampe come formiche. Scendono dalle panchine e tornano di corsa alla linea di partenza.

Vince la squadra che torna alla posizione di partenza più velocemente e che supera le panchine con maggior successo.

Esercizi di immaginazione motoria ed emotiva

Nome: Il Mago

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: nessuno

Tempo a disposizione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: schemi motori di base e capacità coordinative

Descrizione dell'esercizio:

A turno, ogni bambino interpreta il ruolo di un mago. Agitando la bacchetta e pronunciando una formula magica, i bambini dichiarano come intendono trasformare gli altri bambini (in cammelli, rane, alberi, rocce, automobili, astronavi, calciatori famosi, ecc.)

I bambini "trasformati" devono muoversi come indicato dalla procedura guidata.

L'insegnante valorizzerà l'immaginazione di ogni mago e la capacità interpretativa degli altri



Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Gazzelle e leoni

Gruppo di età: 6 - 7

Materiale: nessuno

Tempo di esecuzione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: schemi motori di base e capacità coordinative generali e speciali

Descrizione dell'esercizio:

I bambini individuano tra loro due o tre leoni che danno un colpetto ai bambini rimanenti, che fingeranno di essere gazzelle. Quando una gazzella viene toccata deve smettere di muoversi, ma può essere liberata da altre gazzelle che d'ora in poi andranno mano nella mano (si creano così anche gruppi di 4 o 5 bambini).

Varianti: le gazzelle vincono quando riescono a circondare il leone, intrappolandolo all'interno del cerchio. Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale

Nome: Cibo per bambini e ciccia

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: nessuno

Tempo a disposizione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: orientamento spaziale, sviluppo delle capacità percettive (tranne la vista). Descrizione dell'esercizio:

Due bambini si accoppiano, uno di loro viene bendato o gli viene chiesto di chiudere gli occhi. Tutti gli altri bambini si distribuiscono nell'area di gioco e rimangono in piedi o seduti. All'inizio, il bambino non bendato di ogni coppia aiuta l'altro a navigare evitando tutti gli ostacoli "umani". Questo deve essere fatto con comandi vocali, non è consentito il contatto.

Dopo 1 minuto, i bambini si scambiano i ruoli.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

Varianti: tutti i bambini si mettono in coppia, uno per coppia viene bendato o gli viene chiesto di chiudere gli occhi. L'insegnante distribuisce ai bambini non bendati dei foglietti con un suono da

riprodotto (suono di animali, sirena, ecc.). I bambini non bendati si distribuiscono nell'area di gioco. All'inizio, i bambini bendati devono, procedendo con cautela, trovare il loro compagno, solo ascoltando la voce che ripete i suoni richiesti.

Immagine / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale
Crescita, maturazione, sviluppo sociale e comunicativo
Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Il mostro

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: nessuno

Tempo: 20 minuti

Categoria di movimento: cooperazione e coordinazione motoria.

Destrezza. Descrizione dell'esercizio:

I bambini si mettono in coppia e vengono invitati a posizionarsi schiena contro schiena contro la parete di fondo della palestra. Intrecciano le braccia per formare una figura con due teste, quattro braccia e gambe. All'inizio dovranno muoversi, senza mai staccarsi o scontrarsi con le altre coppie.

Varianti: cambiare le posizioni, ma sempre facendo in modo che i bambini rimangano "legati" l'uno all'altro (anche semplicemente tenendosi per mano). Si può anche aggiungere che devono raccogliere gli oggetti e riportarli al punto di partenza, assegnando la vittoria alla coppia che raggiunge la fine della palestra con il maggior numero di oggetti recuperati.

Immagine / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Nome: Lettere e corpo

Gruppo di età: 6 - 7

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Materiale: nessuno



Tempo a disposizione: 10 minuti

categoria: coordinazione motoria generale. Destrezza.

Descrizione dell'esercizio:

A ogni bambino viene assegnata, dopo un conteggio, una lettera dell'alfabeto. I bambini devono "scrivere" la lettera che gli è stata assegnata con il proprio corpo.

Il vincitore sarà colui che interpreterà al meglio la lettera assegnata.

Varianti: l'insegnante assegna parole brevi, ad esempio di 4 lettere, e i bambini lavorano in gruppo per costruire una frase, in cui ogni bambino interpreta una lettera. Gli altri bambini devono "leggere" la parola descritta.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: In Slow Motion

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: nessuno

Tempo a disposizione: 10 minuti

Categoria di movimento: coordinazione motoria generale. Destrezza. Orientamento nello spazio e nel tempo

Descrizione dell'esercizio:

I bambini vengono posizionati in piedi, seduti o sdraiati a seconda del calore.

L'insegnante nomina una parte del corpo (ad esempio, un braccio, una gamba, una mano, ecc.), che tutti devono sollevare il più lentamente possibile.

Varianti: si chiede la stessa cosa su un movimento, ad esempio camminare fino alla fine della palestra, l'ultimo che arriva vince il gioco.

L'attività può essere svolta anche con l'ausilio della musica. L'insegnante accelera o rallenta la musica e i bambini devono muovere la parte del corpo indicata - o spostarsi - seguendo il tempo.

Immagini /
Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo Crescita,
maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale

Nome: Il tappeto magico

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: un foglio per 4 bambini, palloni o

palloncini Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: Differenziazione motoria e orientamento

spaziale Descrizione dell'esercizio:

L'insegnante forma gruppi di 4-6 bambini che devono tenere in mano un telo aperto. I bambini devono andare in fondo alla palestra, tenendo in mano il lenzuolo teso, prendere una palla, appoggiarla sul lenzuolo e riportarla alla base; poi, senza far cadere la palla, devono tornare indietro e prendere una seconda palla, e così via.

Allo scadere del tempo, vince chi ha trasportato più palline senza farle cadere. Immagini /

Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo Crescita,
maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Nome: I Cavalieri della Tavola Rotonda

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: cerchi, nastro colorato o elastico,

materassi Tempi: 10-15 minuti

Categoria di movimento: destrezza, coordinazione grezza e fine, corsa,

rotolamento Descrizione dell'esercizio:

I cerchi vengono appesi ai supporti del soffitto, al tabellone da basket, ecc. (qualsiasi struttura adatta). L'insegnante li fa oscillare, come una giostra medievale, e i bambini, individualmente o in gruppo, devono correre lungo il percorso, schivandoli.

Posizionate dei materassi sotto i cerchi, lungo il percorso, per creare una strada dissestata - utile anche per rotolare quando si schivano i cerchi.

Varianti: I bambini si muovono mano nella mano mentre schivano i cerchi.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale

Nome: Scatole magiche

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: scatole e cartoni, cartoncini, materiale da pista (coni, porcellane, cerchi, materassi, ecc.), palline di spugna o di carta.

Tempi: 15 minuti

Categoria di movimento: corsa, rotolamento, strisciamento,

lancio. Descrizione dell'esercizio:

I bambini vengono divisi in file di massimo 3 bambini, ciascuno con una palla di spugna o di carta. Si muovono in un'area in cui sono state collocate diverse scatole di diverse dimensioni, aperte e con in mano alcune carte. Ogni carta fornisce un'istruzione come "corri alla partenza", "rotola per 2 giri", "salta tutti gli ostacoli", "arrampicati sul muro", ecc. - a seconda delle strutture disponibili, che il primo della fila deve completare, poi il secondo, ecc. Gli insegnanti valuteranno se il gioco deve essere svolto a squadre o individualmente, a seconda del livello di destrezza dei bambini.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale

Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Il Minotauro

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: coni, paletti, nastro colorato o elastico.

Tempo a disposizione: 15 minuti

Categoria di movimento: corsa, reazione.

Descrizione dell'esercizio:



Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

Costruite un percorso tipo "labirinto" in cui i bambini dovranno entrare e uscire senza essere catturati dal Minotauro (un bambino alla volta).

I bambini - e i Minotarur - possono muoversi solo lungo il percorso, composto da diversi corridoi.

Varianti: il Minotauro viene bendato e guidato lungo il percorso da un altro bambino, che non può catturare gli altri ma solo indicare al Minotauro come orientarsi.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale

Nome: Esprimere i propri sentimenti

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: una scatola, una sedia, carte e

penne. Tempo a disposizione: 10 minuti

Categoria di movimento: equilibrio, espressione

corporea. Descrizione dell'esercizio:

Ogni bambino scrive su un bigliettino una sensazione provata o immaginata (paura, rabbia, risate, stanchezza, sonnolenza, ecc.). Tutti i biglietti vengono messi in una scatola.

A turno, un bambino sale su una sedia e prende una carta. Gli altri, in piedi di fronte a lei o seduti, devono interpretare la sua imitazione della scritta sul cartoncino. Possono anche imitarla a turno.

Vince il bambino che interpreta meglio ciò che è scritto sul foglietto.

Variazioni: Mentre il bambino scelto interpreta il sentimento scritto, gli altri devono imitare esattamente i suoi movimenti.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale

Crescita, maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Faraone TUTTAKARTON

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: Rotoli di carta igienica, nastro
adesivo. Tempo a disposizione: 15 minuti

Categoria di movimento: equilibrio, destrezza,
coordinazione fine. Descrizione dell'esercizio:

I bambini vengono divisi in gruppi. A ogni gruppo vengono assegnati 2 rotoli di carta igienica e un rotolo di scotch.

Un bambino per gruppo viene scelto come faraone. Si alza e rimane immobile mentre gli altri lo avvolgono con la carta igienica, fissandola con lo scotch. Gli "involucri" devono lasciare fuori solo il naso per respirare. Allo scadere del tempo, vince chi realizza la mummia più impressionante o realistica.

Varianti: per evitare lo spreco di carta igienica, si può utilizzare carta riciclata, le stelle filanti avanzate da Halloween o da una festa in maschera, la carta velina lasciata da alcuni laboratori, ecc. Una volta che le mummie sono completamente avvolte, si può fare una gara di velocità tra di loro, con i compagni al loro fianco, senza strappare la carta.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo Crescita,
maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Nome: La Ragnatela

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: 6/8 elastici (tipo mutande, larghi 1 o 2 cm, morbidi, lunghi 10/15 metri ciascuno).

Tempo a disposizione: 15 minuti

Categoria di movimento: equilibrio, salto, gattonamento, destrezza, coordinazione
fine. Descrizione dell'esercizio:

Fissate gli elastici tra le varie attrezzature della palestra (tra lo schienale e la sedia, tra la sedia e la spalliera svedese; in ogni caso, cercate di creare una rete con spazi di varie dimensioni).

I bambini si muovono all'interno della palestra, arrampicandosi sugli elastici, saltandoci sopra o passandoci sotto. Si sviluppa così una sorta di percorso motorio, libero o guidato.

Varianti: organizzare una staffetta a squadre, in cui ogni giocatore deve percorrere il percorso, con istruzioni precise (due salti, un cavalcavia, un sottopassaggio, camminare a quattro zampe) o libere (e ognuno cerca la strada più facile per arrivare alla fine).

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale

Nome: Soffia il palloncino

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: Palloni gonfiabili, cerchi

Durata: 15 minuti

Categoria di movimento: equilibrio, gattonaggio, destrezza, coordinazione

fine. Descrizione dell'esercizio:

Posizionate dei palloni gonfiati all'interno di un cerchio a 10 metri di distanza da ogni fila di bambini, divisi in squadre.

All'inizio, il primo bambino di ogni fila deve correre verso il cerchio e soffiare un palloncino, poi tornare indietro e toccare la mano del secondo in fila, che ricomincia da capo.

Vince la squadra che svuota per prima il proprio cerchio

Variante: mentre si corre verso il cerchio, si posiziona un percorso con coni che creano un rallentamento adatto a sviluppare la destrezza dei bambini.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Puzzle

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: Disegni colorati, forbici, attrezzi sportivi per costruire percorsi

Tempi: 15 minuti

Categoria di movimento: equilibrio, strisciamento, destrezza, coordinazione fine,

reazione Descrizione dell'esercizio:

Dividete i bambini in squadre e disponeteli in file ordinate. All'inizio, il primo giocatore di ogni fila corre lungo il percorso e, quando arriva alla fine, raccoglie un pezzo dell'immagine mostrata





disegno (che è stato precedentemente tagliato in 15/20 pezzi e mescolato).
Quando il primo giocatore torna alla base, il secondo giocatore in fila si allontana mentre gli altri posizionano l'immagine sul pavimento per cercare di ricomporre il disegno originale.

La squadra che assembla per prima l'immagine originale, cioè il puzzle, vince la partita.

Varianti: le immagini di ogni squadra possono essere mescolate in un'unica scatola. A ogni squadra viene assegnato il disegno completo e ogni bambino, arrivato alla fine del percorso, dovrà riportare un pezzo del proprio disegno; in caso contrario, dovrà tornare e rimetterlo nella scatola.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale
Crescita, maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Nome: Gara di tappi

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: tappi di bottiglia di plastica, porcellana o altro materiale adatto a costruire una "pista" o un circuito
Tempi: 15 minuti

Categoria di movimento: equilibrio, gattonaggio, destrezza, coordinazione

fine. Descrizione dell'esercizio:

Ogni bambino ha un cappellino, magari colorato e personalizzato in laboratorio. Alla partenza, i bambini devono fare clic con le dita sui loro cappellini verso il traguardo.

Vince chi arriva per primo al traguardo.

È possibile far eseguire ai bambini un colpo per turno o permettere loro di muoversi in modo indipendente, purché non vadano fuori strada.

Varianti: Al posto dei tappi, è possibile utilizzare dei cerchi, facendoli scorrere, senza rovesciarli.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.





Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: Palloncini e palloni di varie dimensioni e forme. Spilli o coni.

Tempo a disposizione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: coordinazione occhio-mano, orientamento

spazio-temporale Descrizione dell'esercizio:

I bambini vengono divisi in due squadre e si dispongono con una linea (si può anche mettere un nastro colorato a un metro di altezza da terra) su entrambi i lati della linea o del nastro.

Nello spazio di ogni squadra vengono sparsi coni/perni a scelta dei bambini.

All'inizio, ognuno lancerà la propria palla per abbattere i coni avversari. Questi possono essere protetti dai giocatori che afferrano la palla. Fare attenzione a non farli cadere con i propri piedi. Vincerà la squadra che avrà abbattuto il maggior numero di coni.

Variante: le due squadre sono affiancate e separate da una linea di fronte a loro; ognuna ha le proprie "navi" e, all'inizio del gioco, devono lanciare le palle per abbattere quelle degli avversari senza abbattere le proprie.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo Crescita,
maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale Crescita,
maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Nome: Pirati

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: bandane colorate, spille,

palloncini. Tempo: 20 minuti

Categoria di movimento: lancio/accoglienza, corsa, differenziazione sensoriale, equilibrio, destrezza motoria.

Descrizione dell'esercizio:

Spargere i birilli nello spazio disponibile. Al via, i bambini con una palla ciascuno devono abbattere il maggior numero possibile di birilli.

Variante: il gioco può essere giocato a squadre, ciascuna con una fila di coni sulla propria linea di fondo (nave). Si può giocare a lanciare - senza superare la linea di centrocampo - o in una sorta di partita di pallamano (quindi con una sola palla) per abbattere la nave avversaria a colpi di cannone.

I bambini indossano una bandana in testa, come fanno i pirati.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo Crescita,
maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Nome: Sfida a tre

Gruppo di età: 6 - 7

Materiale: 9 cerchi, pennarelli colorati (4 per gruppo), coni e ostacoli vari.

Tempo a disposizione: 15 minuti

Categoria di movimento: corsa, rotolamento, strisciamento, anticipazione motoria,

reazione Descrizione dell'esercizio:

Due squadre (con gruppi più numerosi, è possibile disporre altre squadre intorno al "tavolo" con i cerchi). 9 cerchi disposti in righe e file di 3 cerchi ciascuna.

All'inizio, i primi due bambini corrono lungo il percorso e mettono il loro segnalino colorato in un cerchio vuoto, poi passano la mano al successivo, in una sorta di staffetta.

Vince la squadra che per prima completa il percorso in orizzontale, diagonale o verticale.

Variante: si possono aggiungere palline da spostare lungo il percorso in stile basket (rimbalzando, rotolando, ecc.) o football (calci, ecc.).

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo Crescita,
maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale Crescita,
maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Auto giocattolo

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: palloni, coni, ostacoli e cerchi.

Tempo a disposizione: 15 minuti

Categoria di movimento: corsa, differenziazione, equilibrio, destrezza, adattamento e trasformazione.

Descrizione dell'esercizio:

Spargere tutti gli oggetti disponibili su tutta l'area; i bambini possono muoversi liberamente o portando una palla, che possono maneggiare con le mani (come nel basket, in mano, dietro la schiena, sopra la testa, rotolando, ecc.) o con i piedi (come nel calcio, calciando, ecc.).

I bambini fingono di essere automobilisti (la palla) in uno spazio che rappresenta la città (con rotatorie, ostacoli fissi e mobili, ecc.).

L'insegnante sottolineerà il rispetto per gli altri automobilisti, il rimanere all'interno della città, l'uso delle marce (cambio di marcia) e delle direzioni (avanti, indietro, parcheggio, ecc.).

Stimoli sull'arresto della palla, con varie superfici corporee (mano, gomito, orecchio, sedere, tallone, petto, schiena, ecc.).

Variante: si può stimolare la competizione assegnando dei punti (i bambini iniziano con 20 punti, ne guadagnano uno per ogni consegna corretta e ne perdono uno quando violano le regole), oppure costruire un contesto di traffico per ogni variante (semaforo = l'insegnante tiene dei coni colorati e a ogni colore corrisponde un movimento, con o senza palla, car sharing = scambio di palle, retromarcia, sfasciacarrozze = un bambino deve toccare la palla degli altri o cercare di calciarla fuori dalla "città", autista disciplinato = chi percorre il percorso senza infrazioni, ecc.)

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Palla e parole

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: una palla.

Tempi: 15 minuti

Categoria di movimento: corsa, differenziazione, equilibrio, destrezza, adattamento e trasformazione, stima della traiettoria

Descrizione dell'esercizio:

I bambini si muovono nello spazio. Uno di loro porta una palla che deve passare a un altro giocatore. Nel passare la palla, il giocatore deve pronunciare una parola. Il ricevente deve fare lo stesso con un altro bambino, pronunciando una parola collegata alla prima.

Si possono usare gruppi di cose, animali, verdure, ecc. in base a un tema specifico (per esempio, nel contesto scolastico: il primo bambino dice temperino, il secondo gomma, ecc. e così via con tutti gli oggetti scolastici). In alternativa, si può sviluppare una frase (ad esempio: il primo bambino dice "su", il secondo "martedì", il terzo "ero", ecc.)

Chiunque, dopo aver ricevuto la palla, non riesca a pronunciare una parola significativa entro 5 secondi sarà





Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

eliminato.
L'ultimo bambino rimasto in piedi vince il gioco.

Variante: si possono aggiungere altre palline, eventualmente colorate. La pallina rossa viene abbinata alla categoria degli animali, quella gialla alle squadre di calcio, ecc.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Nome: Testate a livello del suolo

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: una palla per ogni bambino o coppia di bambini. Tempo a disposizione: 15 minuti

Categoria di movimento: corsa, camminata a quattro zampe, differenziazione, equilibrio, destrezza, adattamento e trasformazione.

Descrizione dell'esercizio:

A ogni bambino viene assegnato un punto di partenza e uno di arrivo nella palestra. Il suo collega si trova nel punto finale. Al via, ogni bambino deve portare la palla al collega, con piccoli colpi di testa, senza sollevare la palla da terra e muovendosi a quattro zampe.

Variante: alla fine del percorso, il collega deve riportare la palla indietro con la stessa tecnica. La coppia che torna indietro per prima vince il gioco.

Lungo il percorso, si può creare un percorso con semplici ostacoli da evitare utilizzando birilli, coni, sedie, ecc.

In alternativa, si possono disporre i bambini in cerchio. Un bambino spinge la palla con la testa, come sopra, e il bambino che riceve la palla non deve essere colpito sulle ginocchia, ma deve prontamente rilanciarla con una testata.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Staffetta dei Minatori

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Fascia d'età: 6 -

7 Materiale: Palloncini e
scatole. Tempo: 20 minuti

Categoria del movimento: corsa, differenziazione, equilibrio, destrezza, adattamento e trasformazione, controllo motorio.

Descrizione dell'esercizio:

Suddividere i bambini in squadre di 3 o 4 (minatori) ciascuna. All'inizio, il primo bambino di ogni squadra porta la palla (carbone) attraverso la palestra e la lascia cadere in una scatola (miniera).

C'è solo una regola: non toccare mai la palla con le mani. Sia che si tratti di spostare la palla in palestra (calciandola, ad esempio), sia che si tratti di lasciarla cadere all'interno dell'area di gioco.

Variante: portare più palloni contemporaneamente, sempre senza usare le mani.

Utilizzare palline (carbone) di varie dimensioni e forme (palline da tennis, palline di carta, palline da rugby, palline da spiaggia, ecc.)

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione, sviluppo sociale e comunicativo
Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Palla avvelenata dai draghi

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: una palla.

Tempo a disposizione:

15 minuti

Categoria di movimento: corsa, presa, destrezza, adattamento e trasformazione, controllo del movimento.

Descrizione dell'esercizio:

Dividete i bambini in gruppi di 3 o 4 unità, a seconda del loro livello di abilità.

I bambini devono stare in fila, abbastanza vicini, tenendo le mani sul lato del collega che li precede.

All'inizio, l'insegnante lancia la palla e stabilisce chi è il drago (linea di bambini che prende la

palla). Deve colpire la coda degli altri draghi, cioè l'ultimo bambino della fila.
Nessuno potrà mai staccarsi dal proprio gruppo.



Variante: Se ritenete che i gruppi da 3 o 4 unità siano troppo difficili da gestire, create gruppi da 2 unità o mini draghi, un'opzione più gestibile.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale
Crescita, maturazione, sviluppo sociale e comunicativo

Nome: Giostra Medievale (corridoio infuocato)

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: spugna o palline leggere,

coni. Tempo a disposizione: 15 minuti

Categoria di movimento: corsa, schivata, lancio e presa, destrezza, adattamento e trasformazione, controllo del movimento.

Descrizione dell'esercizio:

Dividere i bambini in due squadre. Una si posizionerà all'inizio di un corridoio immaginario (posto tra due linee di campo o costruito con coni, distanti tra loro 5/10 metri). L'altra squadra si posizionerà ai lati del corridoio, di fronte a coppie. Ogni coppia di bambini della seconda squadra ha una palla di spugna da lanciare attraverso il corridoio. La prima squadra, una alla volta, correrà attraverso il corridoio schivando le palline.

Una volta che tutti i bambini della prima squadra hanno percorso il corridoio, i ruoli si

scambiano Variante: i bambini della prima squadra passano due alla volta o anche tutti insieme.

Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Lo Squalo

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale:

Materassi

Tempi: 15 minuti

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Esperti del Movimento europeo per l'educazione della prima infanzia

Categoria di movimento: corsa, salto, destrezza, adattamento e trasformazione, controllo del movimento.

Descrizione dell'esercizio:

I bambini giocano a turno a fare lo squalo e a catturare il maggior numero possibile di pesciolini (cioè gli altri bambini), che possono salvarsi fermandosi sulle isole (stuoie).

Variante: Aggiungere diversi

squali. Immagini / Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo

Crescita, maturazione, sviluppo cognitivo e intellettuale

Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Nome: Le strane Olimpiadi

Fascia d'età: 6 - 7

Materiale: coni, palline da ping pong,

tappetini, palline. Tempo a disposizione: 15

minuti

Categoria di movimento: corsa, salto, lancio, destrezza, adattamento e trasformazione, controllo del movimento.

Descrizione dell'esercizio:

Suddividere i bambini in diverse squadre (nazioni) che competono per le Olimpiadi, adatte all'età e arruolate in modo simpatico:

Salto in lungo: da fermi, partendo da una

linea Lancio della palla: lancio della pallina

da ping pong

Corsa acrobatica: correre lungo il percorso con posture obbligate (ad esempio, con le mani dietro la schiena, a quattro zampe, all'indietro, ecc.)

Lancio in avanti: lancio della palla da dietro la testa (stile rimessa in

gioco) Lancio all'indietro: gambe divaricate, talloni vicini alla linea,

lancio dietro la schiena

Gimkana del sovrappeso: ogni bambino della squadra corre lungo un percorso con vari ostacoli, tenendo in mano un oggetto ingombrante (un tappetino, una scopa, una sedia, ecc.).

Limbo: passare sotto una sbarra, piegandosi all'indietro, come nella famosa danza

hawaiana Variazione: cambiare elementi e percorsi a ogni gara

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Immagini /
Illustrazioni:

Obiettivi pedagogici:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Crescita, maturazione e sviluppo motorio e sportivo
Crescita, maturazione e sviluppo morale, emotivo e dell'identità personale.

Esercizi per rafforzare la coordinazione

Esercizi per rafforzare la mobilità

Nome: Corda per

saltare Gruppo di età:

6-7 Materiale: Corda

per saltare Tempo: 15

minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

Questa attività è facile da eseguire. Abbiamo solo bisogno di una corda per saltare o di una corda qualsiasi, e questo esercizio può essere fatto in gruppo o individualmente. A seconda di come decidiamo di sviluppare questa attività, possiamo adattare le varianti. Se ad esempio scegliamo di farla individualmente, possiamo chiedere ai bambini di saltare prima su entrambi i piedi, poi di usarne uno e passare all'altro e infine di cambiare alternativamente su entrambi i piedi. Se vediamo che i bambini migliorano velocemente, possiamo introdurre altri trucchi come saltare la corda con le braccia incrociate davanti a sé, accelerare la velocità del salto, spostare la corda ai lati del corpo mentre si continua a saltare o qualsiasi altro trucco si conosca. Se scegliamo di farlo in gruppo, possiamo fare in modo che i bambini entrino nella corda mentre questa si muove, che alternino i salti su entrambi i piedi, che battano le mani, che si pieghino mentre le persone che tengono la corda alle estremità la spostano sopra la testa e poi continuino a saltare, ecc. Se introduciamo la musica in questa attività, la renderemo più divertente.

Obiettivi:

Lo scopo di questa attività è quello di rafforzare il corpo dei bambini migliorando la loro mobilità; man mano che introduciamo le varianti al salto di base, inizieremo a coinvolgere diverse parti del corpo. È anche un esercizio molto utile per far lavorare il corpo nel suo complesso.

Immagine / Illustrazioni:



Fonte: iStock

Nome: Ciclismo

Fascia d'età: 6-7

Materiale: Biciclette, caschi e coni

Tempi: 30-45 minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

Con i coni creiamo un percorso che comprende curve, tornanti e persino una piccola rotatoria. I bambini devono completare questo percorso senza spostare i coni e senza stabilizzatori, in modo da migliorare l'equilibrio e la mobilità. Se i bambini controllano abbastanza bene le biciclette, possiamo introdurre una gara tra loro per farli andare più veloci.

Obiettivi:

L'uso della bicicletta per migliorare la mobilità del corpo è un'ottima opzione, poiché non deve essere un'attività dannosa come altre attività che includono il salto o la corsa. Questa attività è molto utile per migliorare la mobilità delle ginocchia e delle anche.



Immagini /
Illustrazioni:

Fonte: iStock

Nome:
Barre

Fascia d'età: 6-7

Materiale: Barre per
scimmie

Tempo di esecuzione: 10-15 minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

In questa attività possiamo organizzare una gara tra squadre. A seconda delle barre per scimmie che utilizziamo, possiamo sviluppare un gioco o un altro. Se abbiamo le barre di base, chiediamo ai bambini di andare dal punto A al punto B senza cadere e usando solo le mani. Dopodiché, possono ripetere l'attività usando le mani e i piedi o, infine, stando in equilibrio a testa in giù sulla sbarra. Se riusciamo ad avere una sbarra più complessa, con elementi diversi come scale o anelli, possiamo realizzare la gara in modo più divertente e complesso, ma la metodologia è la stessa.

Obiettivi:

Oltre all'obiettivo principale di questo esercizio, che è quello di favorire la mobilità, i bambini trarranno beneficio dallo stretching, in quanto è molto utile per loro in questo periodo di crescita. Inoltre, giocare sulle barre delle scimmie migliora la postura del bambino perché allunga e rafforza la colonna vertebrale. I movimenti fisici che si compiono nell'attraversare un set di scimmie impegnano diversi gruppi di muscoli e articolazioni, per cui alla fine si coinvolge quasi tutto il corpo e si rafforza la mobilità dei bambini.

Immagini / Illustrazioni:





Fonte: iStock

Nome: Posizionamento delle palline

Fascia d'età: 6-7

Materiale: palline, dischi piatti e tappetini

Tempi: 15-20 minuti

Categoria di movimento: Rafforzare la mobilità

Descrizione dell'esercizio:

In questo esercizio metteremo una palla davanti a ogni disco in fila. I bambini dovranno sedersi all'inizio della fila davanti al pallone e, usando solo i piedi, dovranno posizionare ogni pallina nel foro superiore dei dischi finché la fila non sarà terminata. Questo esercizio può essere fatto a squadre, come se fosse una staffetta, oppure individualmente, lasciando che ogni bambino segua il proprio ritmo.

Obiettivi:

Questa attività favorisce la mobilità della parte inferiore del corpo dei bambini, che lavoreranno soprattutto con i piedi, le anche e le ginocchia. Inoltre, migliorerà la loro forza e la capacità di afferrare gli oggetti con i piedi. Infine, favorirà la loro concentrazione.

Immagini / Illustrazioni:

Materiali supplementari e ulteriori letture

Relazione tra insegnante e ambiente degli alunni

Dopo aver spiegato a grandi linee le funzioni del movimento e aver sottolineato quali sono i fattori che favoriscono la crescita motoria, è fondamentale descrivere anche la relazione tra lo studente e l'ambiente dell'insegnante. L'apprendimento è un processo finalizzato ad aumentare i livelli di competenza (intellettuale, motoria, sociale e comunicativa) dell'allievo ed è realizzabile grazie alla relazione di interdipendenza che esiste tra le tre componenti.

Lo studente è posto al centro di questa relazione perché il suo cambiamento comportamentale corrisponde allo scopo di quello che si configura come un vero e proprio atto educativo. Ma senza la volontà dello studente di apprendere, né l'insegnante né l'ambiente possono influenzarlo.

È quindi determinante il livello motivazionale (intrinseco o estrinseco) con cui lo studente si avvicina all'attività, al compito da svolgere, insomma a ciò che deve imparare. Anche il suo grado di abilità iniziale influisce sull'apprendimento, è quindi chiaro che la proposta dell'insegnante deve essere graduale, partendo dal facile al difficile e dal semplice al complesso. In questo modo, l'attività proposta e il suo successo saranno gratificanti per il soggetto che sarà pronto a raggiungere nuovamente il gradino successivo.

Qui il compito dell'insegnante - educatore sarà quello di far evolvere (crescere) i propri studenti favorendo, facilitando, guidando il loro processo di apprendimento.

Per svolgere questo ruolo, lo "zaino da viaggio" dell'educatore deve essere costruito con conoscenze culturali sull'età evolutiva e deve contenere la capacità di pianificare le attività del soggetto e di valutare le capacità dello stesso prima, durante e dopo il processo educativo.

Sempre nel bagaglio di competenze (lo zaino) l'educatore deve avere un'ottima capacità di gestire una comunicazione adattabile ai soggetti con cui sta interagendo, quindi essere attento ai bisogni e alle esigenze individuali dello studente.

Lo sviluppo motorio è condizionato dalle interazioni tra ambiente individuale e compito (Gibson). L'ambiente, terzo elemento della relazione descritta all'inizio, è lo spazio fisico e sociale in cui si svolge il processo di apprendimento e per questo è fondamentale. Quando si parla di ambiente ci si riferisce all'ambiente fisico (aula, sala ginnica, campo, strumenti materiali convenzionali e non) in cui l'attività viene effettivamente svolta; con l'ambiente sociale, invece, ci si riferisce al microclima che l'insegnante è in grado di costruire con e tra gli studenti. Pertanto, nella progettazione, l'organizzazione degli spazi, dei mezzi e delle modalità di interazione deve essere pertinente alle finalità e agli obiettivi delle attività che l'insegnante decide di perseguire, senza lasciare nulla al caso, nemmeno il gioco libero.

Distinzione e organizzazione degli spazi

Per progettare un'attività, conoscendo l'importanza dell'ambiente in cui viene svolta, è fondamentale conoscere gli spazi fisici che sono a disposizione da parte di la loro posizione (all'interno, all'esterno), le loro dimensioni, il numero di accessi, ecc.

È possibile distinguere due tipi di spazi/ambienti, distinguendoli in spazi convenzionali e spazi non convenzionali; questi tipi di "spazi" possono trovarsi all'interno o all'esterno.

Gli spazi convenzionali corrispondono a tutti quei luoghi in cui gli alunni/le alunne vivono la loro routine quotidiana svolgendo le opportune attività formative e possono essere ad esempio:

la

palestra,

il salone,

il corso;

l'aula di psicomotricità; il

giardino;

il campo da calcio, il campo di atletica, ecc.

Gli spazi non convenzionali corrispondono invece a tutti quei luoghi in cui non si svolgono attività particolari e che sono considerati "di passaggio", come ad esempio:

scale e pianerottoli;

corridoi;

diversi ingressi.

Questi spazi non convenzionali possono essere utili per svolgere attività alternative o collaterali a quelle principali, e che possono favorire la preparazione o il passaggio da un ambiente convenzionale a un altro, mantenendo o preparando "il clima sociale" o l'atmosfera prima o dopo l'attività che si svolge nello spazio convenzionale. Ancora, gli spazi non convenzionali offrono anche il punto di partenza per tutte quelle attività che mirano a spostarsi da uno spazio all'altro (come stare in fila, come salire e scendere le scale, ecc.), un aspetto che a volte viene dato troppo per scontato fino a quando non si incontra la necessità di evacuare un edificio (come prova di evacuazione o come vera emergenza).

Una volta effettuato questo "riconoscimento", l'ambiente fisico deve essere territorializzato in modo da definire quello che è lo spazio che chiameremo "comunicazione" e lo spazio di lavoro.

Lo spazio (o area) di comunicazione (ad esempio il cerchio disegnato in palestra) viene utilizzato per interagire con gli studenti ed è fondamentale per la creazione di quel microclima sociale volto a far sentire lo studente (e il gruppo) al centro. Qui l'insegnante parla e fa parlare gli studenti, spiega e racconta le attività, facilita l'esternazione e la rielaborazione di emozioni e

vissuti aiutando a interpretarli. L'area di comunicazione deve essere collocata in un punto dello spazio disponibile che possa essere raggiunto da tutti in qualsiasi momento dell'attività;



Per esempio, può essere costituito dalle linee che si trovano in una sala di ginnastica, da un "angolo morbido" fatto di cuscini e/o tappetini, o semplicemente disegnato sul pavimento con la carta.

nastro. Nel caso di un giardino, l'area di comunicazione può essere rappresentata da un marciapiede, da una pavimentazione, oppure può essere costruita con il nastro segnaletico da cantiere, o ancora realizzata con un telo, lenzuola, coperte, ecc. stesi sull'erba.

L'area di lavoro, invece, è tutto lo spazio che rimane disponibile nell'ambiente e che mi permetterà di fare i singoli giochi. In questo spazio verranno collocati tutti i materiali e gli strumenti con cui giocare.



Una volta definiti gli spazi e il loro utilizzo, è necessario pianificare le fasi di utilizzo strutturando l'intervento o la lezione.

Nel campo dell'esercizio fisico, la teoria e la metodologia dell'allenamento dividono la singola sessione di allenamento in tre parti:

Parte (o fase iniziale): corrispondente al riscaldamento o all'attivazione dell'organismo;

Parte (o fase centrale): momento in cui si svolgono esercizi che mirano a sviscerare l'oggetto della singola sessione di allenamento;

Parte (o fase finale): corrisponde al raffreddamento e al ritorno allo stato di riposo del corpo precedente all'allenamento.

In realtà, ci sono anche due momenti molto importanti, uno che precede la fase iniziale e l'altro che segue la fase finale: Il rito iniziale e il rito finale.

Il rito iniziale è il momento in cui gli studenti vengono fatti accomodare nell'area di comunicazione e qui, come già detto, l'insegnante interagisce con gli studenti, favorendo quella relazione intersoggettiva che è necessaria per creare il microclima sociale. Prima di comunicare ciò che si farà, per far percepire agli studenti che sono al centro della lezione, è importante interagire con loro favorendo l'esternazione delle emozioni al gruppo. Questo processo comunicativo crea un rapporto intimo con i presenti e conferisce all'ambiente un significato mistico, quasi sacro, dove lo studente si sente abbracciato più che accolto. E per questo sarà più pronto a svolgere le attività proposte dall'insegnante.

Il rito finale ha la stessa funzione del rito iniziale, con la differenza che si analizzano le emozioni provate durante le attività, ripercorrendone i tratti più salienti; Inoltre, il rito finale ha lo scopo di creare l'aspettativa per la lezione successiva, invogliando e motivando gli alunni a non aspettare l'arrivo del prossimo incontro.

Le fasi della lezione descritte sopra sono riassunte di seguito:

- Rito iniziale: saluto iniziale, creazione del microclima sociale, spiegazione dell'attività o del laboratorio;
- Fase iniziale: momento in cui si mette in moto tutto il corpo con giochi o filastrocche che prevedono il movimento di tutto il corpo o quasi;
- Fase centrale: momento saliente del laboratorio in cui si svolgono i giochi e le attività prestabilite;
- Fase finale: momento in cui il corpo viene riportato a uno stato di riposo; - Rito finale: momento conclusivo che prepara le condizioni emotive e motivazionali per l'incontro successivo.

Considerazioni sulla tempistica e sulla durata delle attività

Nella fase di progettazione è importante definire il tempo totale delle lezioni (o degli incontri) e delle singole attività, in relazione all'età dei partecipanti. Infatti, studi scientifici dimostrano che l'attenzione cresce con l'età (vedi immagine sotto) e questo aspetto influisce sulla durata della lezione o delle singole attività.



Sviluppo dei tempi di attenzione

Questa considerazione porta quindi a pensare che il tempo della sessione dipenda esclusivamente dall'età e dalla disponibilità dei ragazzi a partecipare; ciò è in parte vero, poiché se si prevedono pause attive, cioè momenti in cui l'allievo può distrarsi per un breve periodo con un'altra attività, anche non legata all'argomento della lezione o dell'incontro in atto, l'allievo sarà in grado di mantenere un focus attentivo sufficientemente alto nell'attività successiva.

Fatte queste considerazioni, il tempo totale di una lezione può avere una durata variabile tra i 45 e i 120 minuti in base al tipo di attività proposta e considerando anche i rituali (iniziale e finale); la tabella seguente indica i tempi (consigliati) relativi alla durata della lezione e alla durata delle

singole attività in base all'età:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ETÀ DI RIFERIMENTO	DURATA COMPLESSIVA DELLA LEZIONE	DURATA MEDIA DELLE SINGOLE ATTIVITÀ - GIOCHI
DA 1 A 2 ANNI	DA 45 A 60 MINUTI	DA 3 A 8 MINUTI
DA 3 A 4 ANNI	DA 45 A 70 MINUTI	DA 3 A 15 MINUTI
DA 5 A 6 ANNI	DA 60 A 90 MINUTI	DA 3 A 20 MINUTI
DA 7 A 8 ANNI	DA 60 A 120 MINUTI	DAI 5 A 25 MINUTI
DA 9 A 10 ANNI	DA 70 A 120 MINUTI	DAI 5 AI 40 MINUTI

Questi numeri sono indicativi e servono a guidare il lettore che pianificherà il proprio intervento; da ricordare che la durata dell'intervento è definita anche dalle peculiarità caratteriali degli studenti coinvolti.

I materiali

Possiamo identificare materiali sportivi (cioè materiali disponibili sul mercato, siano essi sportivi o propedeutici all'attività sportiva/ricreativa/motoria) o di uso quotidiano (cioè realizzati magari in laboratorio, magari in un contesto legato all'attività motoria).

Per i materiali sportivi possiamo utilizzare: palloni di varie dimensioni, colori, forme e sostanze; cerchi, birilli, coni, delimitazioni, ostacoli, cuscini, tappetini, oggetti morbidi Per i materiali di uso quotidiano possiamo utilizzare o costruire: bottiglie di plastica, cartone, colla, carta riciclata, coriandoli, stelle filanti, sacchetti di plastica, ecc. in generale, tutto il materiale che può essere utilizzato in classe per laboratori sensoriali, di disegno, di prescrizione (per i 3-5 anni), di manipolazione, ecc. che poi può essere riportato in palestra (ad esempio: storia di Robin Hood, costruzione di un bersaglio con cartoncino e tempere, palle di stoffa. In palestra, attività di lancio e tiro al bersaglio).

Esistono anche aziende specifiche che producono materiali per le attività educative e fisiche dei bambini. Il nostro consiglio è, a fine anno, di valutare sempre le nuove proposte e di acquistare alcuni di questi prodotti, appositamente studiati.