

Giovanna Paesani

BAMBINI IN MOVIMENTO

120 giochi e percorsi di psicomotricità



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Giovanna Paesani **BAMBINI
IN MOVIMENTO**

120 giochi e percorsi
di psicomotricità

edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Indice

Introduzione	9
Come “utilizzare” questo libro.....	11
GIOCHI	
Giochi di percezione corporea.....	17
Giochi nello spazio	49
Giochi di equilibrio	81
Percorsi psicomotori.....	113

Introduzione

Bambini in movimento è un manuale rivolto agli insegnanti della scuola dell'infanzia e primaria, ma anche a insegnanti di educazione fisica, animatori o educatori che operano in palestra o in altri ambiti con bambini dai 3 agli 8 anni.

Gli esercizi si prestano bene anche per coloro che operano in campo terapeutico con soggetti che hanno difficoltà e ritardi psicomotori.

Il testo è costituito da una ricca gamma di esercizi e giochi motori scaturiti da una lunga esperienza in palestra e nella scuola con bambini di questa età.

Esso vuol essere un manuale di facile consultazione, sia per coloro che intendano eseguire un percorso annuale di psicomotricità, sia per chi desideri semplicemente integrare e arricchire la propria attività educativa in questo ambito.

Il testo è suddiviso in quattro aree ben precise, per meglio individuare l'obiettivo generale che si vuol raggiungere; ogni area comprende 30 diversi esercizi.

Ogni esercizio è ben illustrato ed esplicito con un linguaggio chiaro e comprensibile a tutti e suddiviso in varie fasi operative. Per ognuno è indicato: il grado di difficoltà, il materiale occorrente, il tempo e l'obiettivo specifico.

Gli esercizi possono essere raggruppati in tre, massimo quattro a formare una lezione di circa un'ora; l'area finale dei percorsi comprende invece una lezione per ogni percorso.

Ogni esercizio è proposto sotto una veste giocosa e divertente, considerando che il bambino, in questa fascia d'età, ha bisogno di un elemento fantastico per apprendere.

I materiali saranno facilmente reperibili: attrezzi presenti normalmente in palestra e oggetti di uso quotidiano.

Molti dei giochi saranno accompagnati dalla musica, importante, dunque, premunirsi di uno stereo e di cd musicali adatti ai bambini di questa fascia d'età. La musica può sostituire il suono del tamburello creando un'atmosfera molto più gradevole.

La maggior parte dei giochi ha bisogno di spazi molto ampi per un'esecuzione più fluida; in mancanza di spazio si possono suddividere i bambini in piccoli gruppi. Mentre il primo gruppo di sette/otto bambini esegue l'esercizio, gli altri non dovranno essere spettatori passivi, ma potranno essere stimolati a divenire giudici o arbitri di gioco.

Tutti gli esercizi sono facilmente eseguibili ed efficaci per raggiungere gli obiettivi indicati, poiché già assiduamente sperimentati nella scuola anche con gruppi molto numerosi di bambini.

I bambini si possono suddividere in gruppi distinti per età, tenendo conto che esistono grandi differenze tra un bambino di 3 anni, ben predisposto ad attività non strutturate e un bambino più grande (più di 5 anni), già pronto ad apprendere un gioco con regole e con comandi molto più difficili.

Ogni movimento non è mai fine a se stesso, ma si carica di un'esperienza emotiva esaltante che il bambino interiorizza e registra nella memoria corporea.

Per questo motivo il gioco è per lui il mezzo più efficace per apprendere, poiché soddisfa il suo bisogno di espressione e di relazione spontanea con gli altri.

Attraverso questo percorso il bambino imparerà a conoscere il proprio corpo, a muoversi con disinvoltura nello spazio circostante e a soddisfare le sue esigenze motorie e relazionali.

Il manuale è un valido aiuto per coloro che comprendono l'importanza della sperimentazione corporea e sensoriale nella maturazione fisica e mentale del bambino e che intendono metterla al primo posto in tutte le attività didattiche ed educative.

Giochi di percezione corporea

Quest'area comprende una serie di esercizi fisici per acquisire e rafforzare la consapevolezza del proprio corpo.

Conoscere lo schema corporeo significa prima di tutto percepire il corpo in maniera globale, nella sua interezza e poi in maniera analitica, nelle singole parti.

Prima di passare a esercizi più complessi è fondamentale che il bambino abbia una perfetta padronanza del proprio corpo, attraverso la quale eseguirà con più disinvoltura gli schemi motori proposti.

Una buona percezione del corpo, infatti, migliora la fiducia in se stessi e la sicurezza nei movimenti, la postura, l'equilibrio e la coordinazione motoria generale.

Percepire il proprio corpo significa, infine, anche conoscerlo e saperlo ben rappresentare graficamente nelle sue parti.

Ogni gruppo di attività fisiche infatti, sarà ancor più efficace, se poi accompagnate da una rappresentazione grafica o pittorica attinente poiché nell'espressione grafica finale l'educatore potrà leggere il grado di coinvolgimento emotivo del bambino e verificarne i risultati.

4

Immobili come le statue

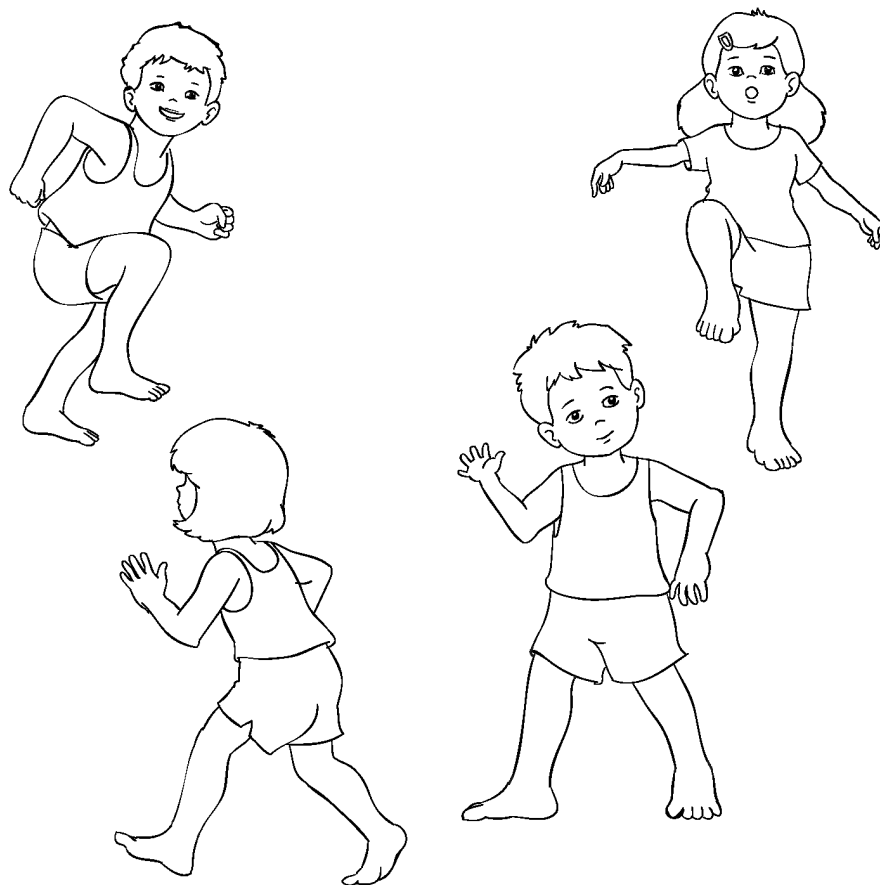
Età consigliata: 3-8 anni

Obiettivo: Percepire il corpo in due situazioni, statica e dinamica

Difficoltà: ✎

Materiali: Spazio ampio, musica

Tempo: 15 minuti



Svolgimento

L'educatore inviterà i bambini a muoversi a ritmo di musica, variando a ogni pausa il tipo di andatura: corsa lenta, corsa velocissima, passo saltellato, camminata in piedi e a gattoni, salti a piedi uniti, ecc. Ad ogni stop della musica i bambini dovranno fermarsi nella posizione in cui sono, immobilizzandosi. "Siamo proprio come statue di pietra." Più lungo sarà il silenzio, più aumenterà la difficoltà. Con i più grandi, si potranno alternare movimenti sempre più veloci tra uno stop e l'altro, per aumentare la prontezza dei riflessi dei bambini.

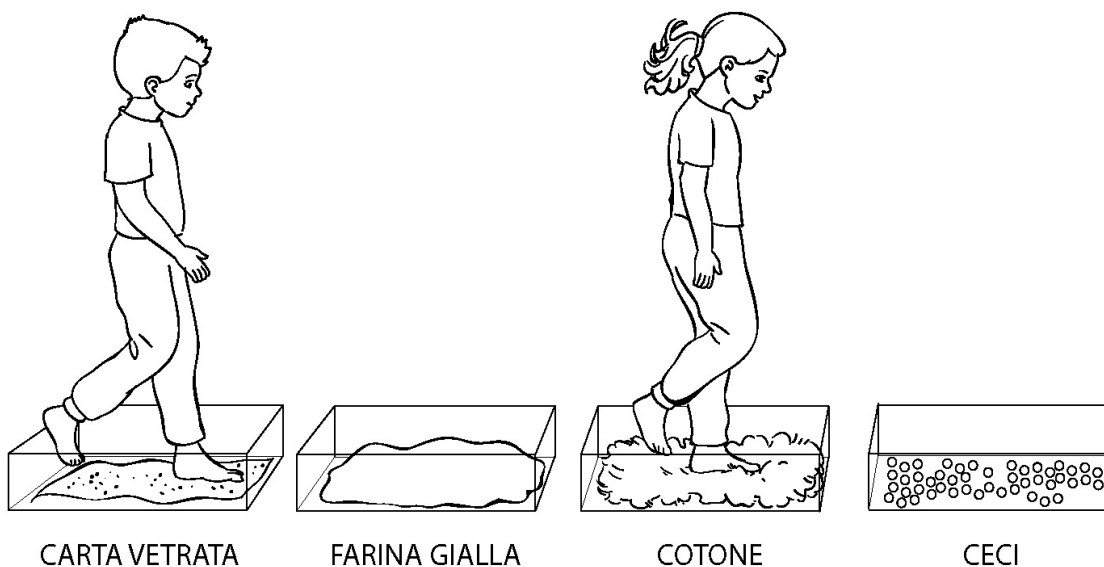
Età consigliata: 3-5 anni

Obiettivo: Stimolare la percezione tattile di una singola parte

Difficoltà: 🖐️

Materiali: Ceci o sassolini, cotone, carta vetrata, farina di mais, sale grosso, altro materiale

Tempo: 30 minuti



Svolgimento

Si preparano delle vaschette larghe e basse con i materiali sopra indicati, ogni vaschetta dovrà contenere un singolo materiale. Se non si hanno se ne scelgono altri, l'importante è che abbiano consistenze diverse (duro, morbido, ruvido, liscio).

L'educatore inviterà i bambini a togliere scarpe e calzini per attraversare con i piedi il percorso costituito dalle vaschette. Essi dovranno verbalizzare poi le sensazioni ricevute durante la camminata, che si può ripetere anche più volte.

Giochi nello spazio

Quest'area comprende trenta giochi motori finalizzati alla percezione dello spazio, all'orientamento, alla conoscenza dei concetti topologici di base.

Il gioco motorio permette di scoprire lo spazio circostante rispetto al proprio corpo e di rafforzare la sicurezza e la padronanza del bambino in maniera spontanea e piacevole.

Il bambino, specie a 3 anni, ha bisogno di percepire uno spazio limitato e gradualmente potrà esplorare e orientarsi in ambienti più ampi.

La consapevolezza spaziale avviene attraverso i sensi, il movimento e tutto il vissuto corporeo del bambino.

Gli esercizi aiuteranno il bambino a misurare uno spazio, a confrontare gli oggetti tra loro, a percepire la propria posizione, a dosare l'energia di un'azione in rapporto allo spazio circostante.

Si svilupperà la conoscenza dello spazio, la sua astrazione e rappresentazione grafica solo a partire dallo spazio fisico, riempiendolo di significati emotivi e motivanti.

Per quest'area sono necessari spazi abbastanza ampi per un'esecuzione più libera e divertente.

8

Camminata al buio

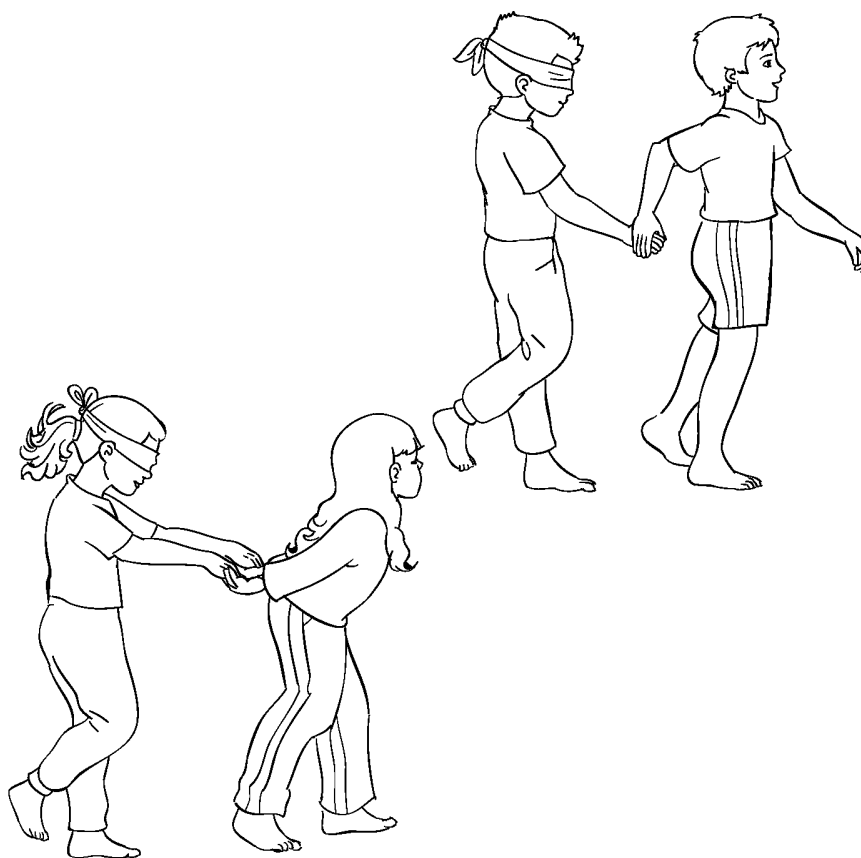
Età consigliata: 3-6 anni

Obiettivo: Orientarsi nello spazio senza l'uso della vista

Difficoltà: ✎

Materiali: Musica, spazio ampio

Tempo: 15 minuti



Svolgimento

I bambini si dispongono a coppie, a loro scelta. Uno dei due, a turno, guiderà l'altro, posizionato dietro, a occhi chiusi, prendendolo per le mani. I bambini davanti si sposteranno dapprima lentamente poi sempre più velocemente con direzioni diverse; essi dovranno stare attenti a non far urtare il compagno dietro. Il bambino a occhi chiusi, dovrà fidarsi del compagno cercando di accompagnarlo nei movimenti. L'educatore dovrà vigilare sui bambini affinché non si facciano male e non si scontrino tra di loro.

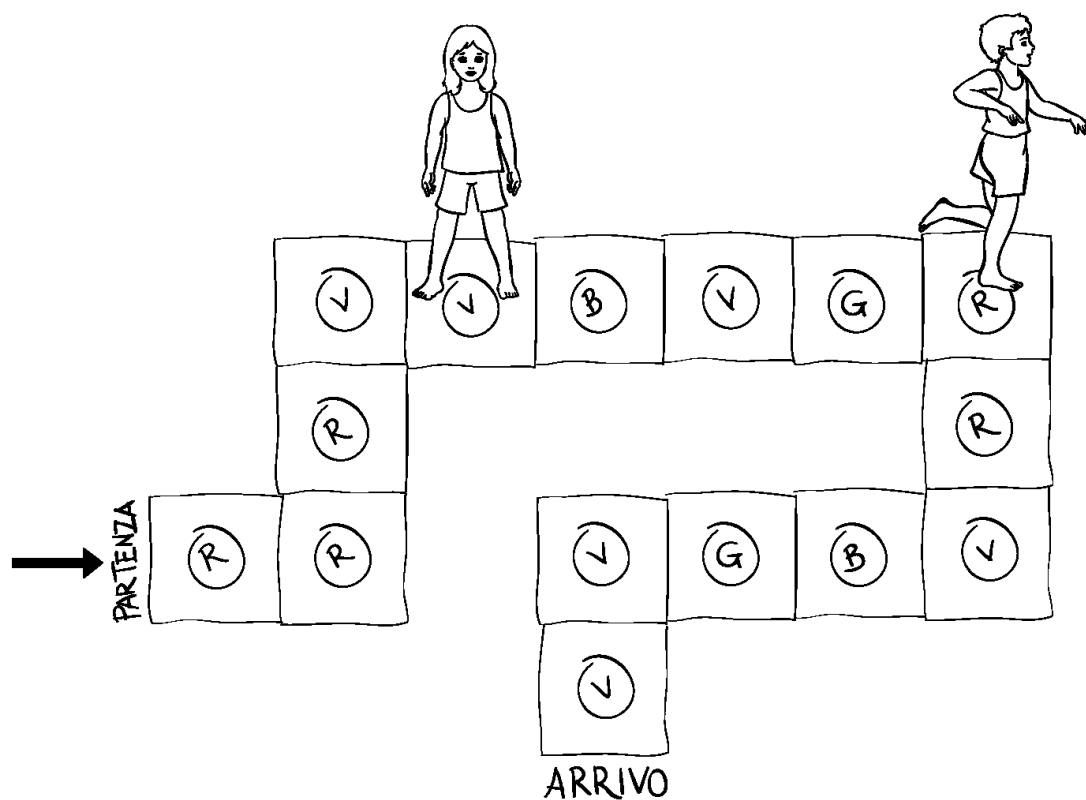
Età consigliata: 5-8 anni

Obiettivo: Sviluppare la coordinazione motoria in spazi circoscritti

Difficoltà: 🖐️🖐️🖐️

Materiali: Gessetti colorati

Tempo: 30 minuti



Svolgimento

L'educatore disegna con gesso o nastro adesivo colorato un percorso fatto di caselle quadrate, con una partenza e un arrivo. La lunghezza del percorso dipenderà dallo spazio a disposizione; se ci sono delle mattonelle si potranno utilizzare come caselle. In ogni casella si disegna un bollino colorato, fino a quattro colori diversi, ogni colore indica la posizione che il bambino dovrà assumere in quella casella. L'educatore mostrerà così il percorso ai bambini seduti di fronte: "Quando sarete sulle caselle col bollino rosso starete su un piede; sul bollino verde con due piedi; sul bollino giallo due piedi e due mani a terra; sul bollino blu un piede e una mano". Per meglio memorizzare i comandi si disegneranno prima solo due bollini, rosso e verde e si farà eseguire il percorso a un bambino per volta; poi si aggiungeranno gli altri due. I bambini faranno da giudici mentre osservano gli altri. A ogni errore si può ricominciare da capo, solo per una volta.

Giochi di equilibrio

Quest'area comprende trenta esercizi finalizzati all'acquisizione e al rafforzamento dell'equilibrio. I giochi motori proposti, permetteranno una progressiva percezione di una corretta postura corporea, il bambino imparerà a giocare con la forza di gravità durante le posizioni di equilibrio statico.

Il gioco di equilibrio può essere divertente per il bambino, perché permette di sperimentare posizioni a lui inconsuete. È, inoltre, fondamentale per la capacità di regolare la tonicità muscolare, per saper dosare le energie nella motricità fine, migliorando la sicurezza, i riflessi e la coordinazione generale.

Le posizioni di equilibrio migliorano anche la capacità di autocontrollo del bambino e la percezione dell'asse di simmetria corporea rafforza dunque la lateralizzazione, ossia l'indipendenza motoria di entrambi i lati.

Gli esercizi non hanno bisogno di spazi molto ampi e si suddividono in giochi di equilibrio statico e dinamico.

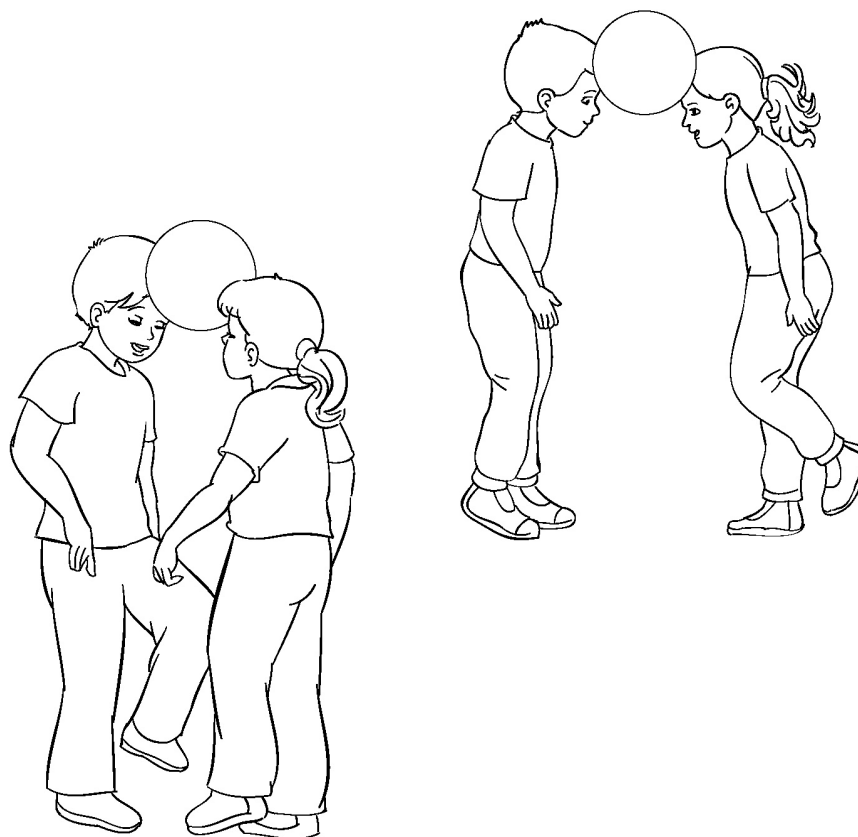
Età consigliata: 4-8 anni

Obiettivo: Migliorare l'attenzione e la destrezza attraverso un oggetto

Difficoltà: 🖐️🖐️

Materiali: Musica, palle

Tempo: 25 minuti



Svolgimento

L'educatore forma coppie di bambini della stessa altezza e consegna loro una palla. Le coppie dovranno posizionarsi tenendo la palla in equilibrio all'altezza delle fronti, facendo attenzione a non usare le mani; la palla va tenuta solo con la fronte.

I bambini dovranno spostarsi a ritmo di musica mantenendo ferma la palla senza farla cadere. Dopo qualche giro di prova l'educatore dà il via al gioco. Quando la musica si spegne si può prendere la palla con le mani; quando si riaccende ricominciano le danze.

Ogni volta che a una coppia cade la palla questa viene eliminata e proseguono le altre finché non rimarrà la coppia vincitrice.

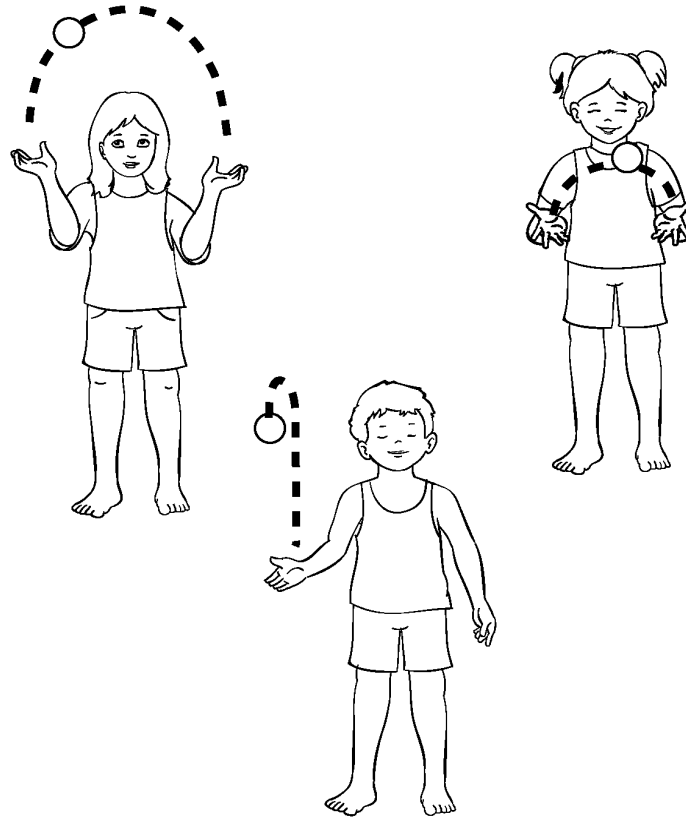
Età consigliata: 5-8 anni

Obiettivo: Acquisire coordinazione occhio-mano

Difficoltà: 🖐️🖐️🖐️

Materiali: Palline da tennis o di gomma

Tempo: 20 minuti



Svolgimento

L'educatore consegna a ogni bambino una pallina da tennis o di gomma morbida, e invita i bambini a fare esercizi individuali con essa. Poi dice loro: "Sapete come i giocolieri riescono a diventare così abili? Iniziano proprio con esercizi semplici come questi e provano e riprovano centinaia di volte!". Il primo esercizio sarà quello di lanciare la pallina con una mano e riprenderla con la stessa. Il lancio dovrà essere misurato diritto e non molto più alto della testa. Provare poi con l'altra mano. L'educatore inviterà i bambini a fare la seguente osservazione: "Vi siete accorti della differenza tra le due mani? Perché secondo voi?"

Successivamente si può passare la pallina da una mano all'altra. I più grandi potranno far compiere una parabola alla pallina all'altezza della fronte: agli stessi si può far compiere il primo esercizio con due palline, con lancio alternato.

Percorsi psicomotori

Quest'area comprende trenta percorsi giocosi, atti a rafforzare gli schemi motori e le abilità raggiunte nelle aree precedenti. L'esecuzione di un solo percorso comprende sempre più di un obiettivo, tra questi: capacità sensoriale; coordinazione generale; equilibrio statico e dinamico; elevazione; destrezza; orientamento spaziale; velocità; lateraltà; prontezza di riflessi.

I percorsi, infatti, vanno eseguiti spesso come verifica dei livelli raggiunti dal bambino, attraverso precedenti esercizi; ma sono utili anche come gioco fine a se stesso.

Alcuni percorsi sono divisi per gruppi, come i "percorsi con l'oggetto" o i "percorsi fantastici o a squadra", ognuno con una propria finalità ed esecuzione. Nei "percorsi fantastici" il bambino, immaginando di trovarsi in contesti diversi, affronta le azioni motorie con una maggiore carica emotiva. Nei "percorsi di squadra" sarà stimolato a dare il massimo di sé per la vittoria del suo gruppo. Nei "percorsi individuali" imparerà a mettersi in gioco, migliorando la fiducia in se stesso e l'autodeterminazione. Starà all'educatore saper dare più importanza al divertimento giocoso, più che all'aspetto agonistico, che potrebbe divenire motivo di frustrazione per il bambino meno capace.

Ogni bambino deve avere la possibilità (nei percorsi più complessi) di provare almeno una volta il percorso, fino a quando avrà compreso bene ogni passaggio e si sentirà sicuro. I percorsi occupano tutto il tempo di una lezione, sia per la preparazione che per l'esecuzione, che dovrà essere anch'essa ripetuta più volte.

Sono necessari spazi molto ampi, come saloni, palestre o giardini, per una maggiore libertà di movimento.

Per quanto riguarda il materiale occorrente, in mancanza di specifici attrezzi ginnici, si possono utilizzare altri materiali (vedi paragrafo "Consigli sui materiali" a p. 12).

Prima di affrontare un percorso, controllare sempre il grado di difficoltà: se esso non è adatto al bambino più piccolo (3-5 anni), a volte è possibile semplificarlo e adattarlo a questa fascia d'età. Naturalmente non si possono fare gare di velocità e percorsi complessi con i bambini più piccoli, che non hanno ancora acquisito scioltezza e padronanza in determinati schemi motori.

L'esecuzione di questi percorsi deve essere vissuto dal bambino come un gioco divertente, dove mettersi alla prova con serenità e volontà di riuscita.

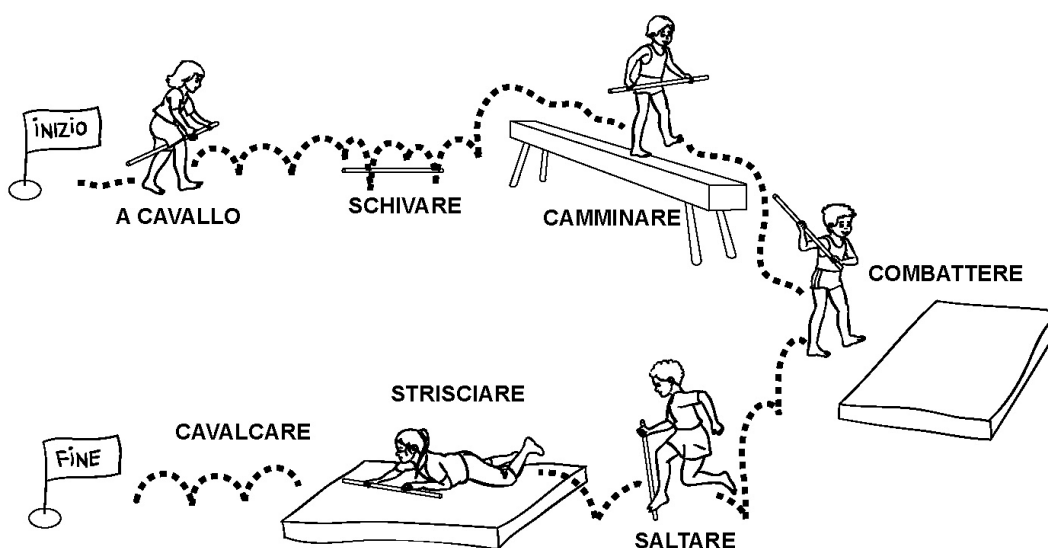
Età consigliata: 4-6 anni

Obiettivo: Rafforzare abilità motorie attraverso il gioco e l'immaginazione

Difficoltà: 🖐️🖐️

Materiali: Bastone, asse di equilibrio, tappetone, nastro adesivo, tunnel

Tempo: 1 ora



Svolgimento

Preparazione: predisporre lo spazio-percorso tracciando dei segnali a terra e mostrare le azioni da compiere con il bastone; far immaginare ai bambini la vita di un cavaliere e le sue esercitazioni per diventare forte e valoroso, magari con l'aiuto di un libro illustrato. Mostrare il percorso immaginativo: "Il cavaliere monta a cavallo e galoppa sui prati, poi si allena a schivare i pericoli, a camminare in bilico ad altezze incredibili, poi a combattere draghi, a compiere salti acrobatici, a muoversi senza farsi scovare dal nemico; infine cavalca per tornare al suo castello".

Esecuzione: un bambino alla volta affronta il percorso guidato dalla voce dell'educatore che animerà tutte le sue azioni. Le azioni motorie sono le seguenti: saltare a cavallo del bastone, saltare a destra e sinistra sul bastone appoggiato a terra, camminare sull'asse di equilibrio reggendo il bastone, battere il tappetone col bastone, compiere salti facendo perno col bastone a terra, strisciare pancia a terra e di nuovo di corsa al galoppo verso il traguardo. Va sempre mantenuto il bastone iniziale in tutte le azioni.

24 Percorsi a squadre: corsa veloce

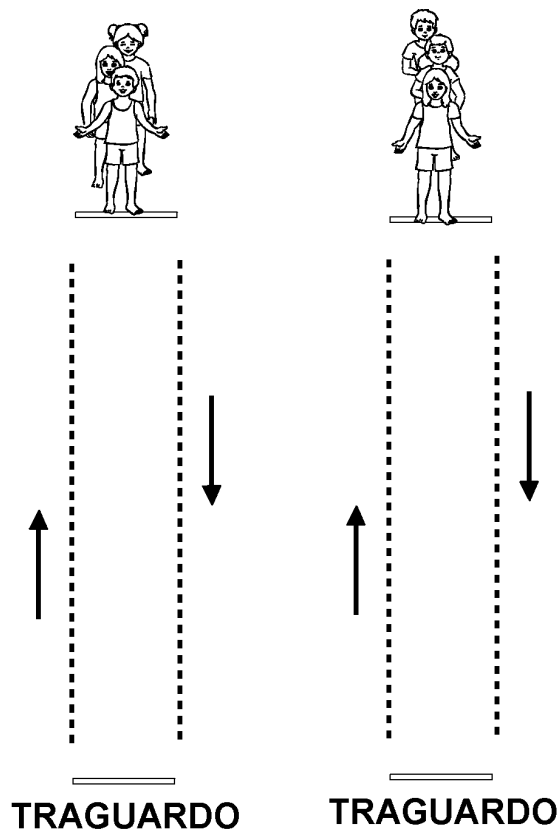
Età consigliata: 5-8 anni

Obiettivo: Esercitare la velocità

Difficoltà: 🖐️🖐️🖐️

Materiali: Nastro adesivo

Tempo: 30 minuti



Svolgimento

Preparazione: tracciare una linea di partenza e una di traguardo col nastro adesivo; dividere i bambini in due file di ugual numero; spiegare l'esecuzione della gara.

Esecuzione: i bambini delle due squadre dovranno sfidarsi in una gara di velocità a coppie (uno per squadra); partono i primi due, corrono fino al traguardo e ritornano, toccano la mano del bambino successivo che a sua volta parte e così via. Vince la squadra più veloce.

Giocare per crescere. Giocare per conoscersi. Giocare per apprendere. Ogni movimento è sempre un'esperienza emotiva esaltante che il bambino interiorizza e registra nella memoria corporea.

Perché il gioco è per lui il mezzo più efficace per soddisfare il suo bisogno di espressione e di relazione spontanea con gli altri.

Lasciare giocare i bambini col corpo è, dunque, una fondamentale azione educativa.

Se siete convinti dell'importanza della sperimentazione corporea e sensoriale nella maturazione fisica e mentale del bambino, allora avete tra le mani il libro che cercavate.

Questo manuale è rivolto agli insegnanti della scuola dell'infanzia e primaria, ma anche a insegnanti di educazione fisica, animatori o educatori che operano in palestra o in altri ambiti con bambini dai tre agli otto anni, ma si può anche utilizzare in campo terapeutico con soggetti che hanno difficoltà e ritardi psicomotori.

Contiene una ricca gamma di esercizi e giochi motori scaturiti da una lunga esperienza in palestra e nella scuola con bambini di questa età. Giochi da fare in uno spazio attrezzato, in un cortile o anche con la musica. E, poi, giochi giusti per ciascun gruppo di bambini, perché il livello motorio raggiunto può fare la differenza e rendere un gioco troppo difficile o troppo noioso oppure semplicemente divertente.

Come un manuale facile e immediato può essere utilizzato per eseguire un percorso annuale di psicomotricità oppure per integrare e arricchire la propria attività educativa in questo ambito.

Giocare per credere.

Giovanna Paesani, laureata in Scienze Motorie, insegna psicomotricità e ginnastica preparatoria ai bambini dai tre ai sei anni. È insegnante di ruolo nella Scuola dell'Infanzia e dirige una libreria per ragazzi in cui svolge anche attività laboratoriali con i bambini. Ama scrivere romanzi, racconti, favole e soprattutto filastrocche in rima per i più piccoli.

In copertina disegno di Fabio Magnasciutti

Euro 16,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-193-2



9 788861 531932