## “...il movimento è come una lingua più segreta con la quale possiamo dire alcune cose senza rischiare il rimprovero o l’incomprensione degli altri...” M. Vecchiato

**Programma di**

**attività motoria**

**e psicomotricità**

a.s. 2022-2023

Asilo Picco-Avigliana

**Che cos’è:**

Il bambino attraverso il movimento ed il gioco scopre il proprio corpo ed il mondo che lo circonda.

Un viaggio dentro e fuori se stesso alla scoperta della propria “sostanza” e dei propri confini attraverso il confronto e la condivisione con i compagni.

Un’esperienza unica di crescita personale e di gruppo.

**Gli obiettivi:**

* Riconoscere il valore della comunicazione non verbale.
* Scoprire le risorse nel gioco o nell’attività motoria come strumento per conoscere se stessi.
* Sviluppare spontaneità nella comunicazione attraverso il gruppo partendo dal gioco.

**Attività motoria proposta:**

* Asse di equilibrio: primo passaggio aiutandoci con bastoni, per poi imparare a rimanere in equilibrio il più possibile.
* Percorso di slalom tra i birilli: ho proposto ai bambini vari tipi di percorso, dritto, in cerchio, in diagonale. Con birilli lontani fra loro, poi sempre più vicini….
* Impariamo a fare le capriole sul tappetone: semplici, con rincorsa, anche all’indietro!!
* Camminiamo sulle tavolette di legno: utilizzandone solo tre, attraversiamo la stanza spostando di volta in volta la tavoletta con le mani.
* “saltiamo come i cavalli”: salto di ostacoli di varie altezze e forme, compresi gli oggetti in movimento.
* Utilizziamo i trampoli costruiti da noi con i barattoli e le corde: imparo a coordinare movimento braccio-piede e cammino senza cadere!
* Utilizziamo le palline colorate per imparare a:

trasportarle velocemente da una cesta all’altra senza mischiare i colori.

Per trasportarne il più possibile nel meno tempo possibile, ecc….

* Percorso vario misto: mi arrampico, striscio, salto, calpesto, lancio nel canestro, seguo un percorso ecc….
* Salto della corda: iniziamo saltando corde ferme leggermente sollevate da terra, per arrivare a saltare corde in movimento.
* Gioco del canestro: lancio vari tipi di palle in vari tipi di canestro.
* 5 sensi: Bendato, cerco oggetti nella scatola e indovino cosa sono.
* Seguo il suono di una sveglia che suona e la trovo nel meno tempo possibile.
* Assaggio e scopro bendato: dolce, salato, aspro, amaro, ecc….
* Sempre bendato annuso alcuni alimenti che Cinzia (come per gli assaggi) ci prepara e cerco di capire cos’è.
* Cerco oggetti nascosti nella stanza o in giardino seguendo le indicazioni dei compagni o della maestra.

**In giardino:**

* Tiro alla fune
* Strega tocca color
* Trova l’oggetto nascosto
* impariamo ad arrampicarci utilizzando la nostra struttura in giardino.
* Trasporto nel cucchiaio di plastica tenuto in bocca un finto uovo.
* Staffette di:
* velocità
* resistenza.
* (quando il tempo ed il caldo lo permettono)
* Addento la mela nel catino pieno d’acqua
* gioco del bersaglio: lancio piccolo gavettone e cerco di prendere i miei compagni.

**Coordinazione fine:**

* Provo e….(qualche volta, generalmente intorno ai cinque anni, ci riesco) ad allacciarmi le scarpe.
* Infilo vari formati di pasta e/o perline nello spago, creando simpatici braccialetti o collanine da regalare alla mamma!!
* imparo a far girare le trottoline.

***Materiali utilizzati:***

***le palle:***

* *Piccole, medie, grandi.*
* *Morbide, dure, elastiche.*
* *Leggere e pesanti.*

***Le corde:***

* *Corte, medie, lunghe.*
* *Morbide, dure, elastiche.*
* *Nastri e cordini ruvidi.*

***I cerchi:***

* *Morbidi, duri, grandi,piccoli,*
* *di colori differenti.*

***I tubi di carta***

***e scatoloni:***

* *Creo con la fantasia….*

***La carta:***

* *Tanta carta di quotidiano*

*da utilizzare a piacimento: stropicciandola, strappandola, lanciandola, creando oggetti, da ammucchiare, da dividere, da condividere e non….liberamente.*

## “...Come in tutte le arti, nel momento in cui si danza è come un gioco meraviglioso, durante il quale le cose sono insieme vere e non vere...” S. Egri

**Programma di**

**propedeutica alla danza**

a.s. 2022-2023

Asilo Picco- Avigliana

**Che cos’è:**

Partendo dal presupposto che, la danza è il modo più istintivo e arcaico innato che l’uomo conosce per esprimere sentimenti ed emozioni,

proponiamo al bambino brevi sequenze ed esercizi da ripetere a suon di musica, sotto forma di gioco per esprimere ciò che sente.

**Gli obiettivi:**

* *imparare a riconoscere il proprio respiro*
* imparare a riconoscere il proprio battito cardiaco, proprio come un ritmo musicale.
* Esercizi proposti per acquisire scioltezza e padronanza nella capacità di esprimersi con il corpo.

Il corso di propedeutica alla danza è aperta a tutti i bambini in età compresa tra i tre ed i sei anni.

Si presenta con esercizi proposti sottoforma di gioco.

La lezione inizia con esercizi a terra di riscaldamento partendo da testa e collo, poi braccia, tronco, fianchi, schiena, gambe e piedi. Prima singolarmente poi insieme.

Nella seconda parte, esercizi a coppie per imparare a “fidarsi” dell’altro.

Esercizi in gruppo per imparare a sentire il ritmo musicale ed andare a tempo con la musica ed i compagni.

Esercizi in” manège” per imparare a mantenere il cerchio e lavorare a specchio rapportandosi agli altri.

Si chiude con esercizi svolti in diagonale per imparare a muoversi nello spazio facendo movimenti di coordinazione fine imitando gli animali.

Eseguendo questi tipi di esercizi, il bambino, impara il **controllo** del proprio corpo, prendendo **consapevolezza** di sé e dello spazio che lo circonda.

Inoltre, ascoltando tipologie diverse di musica, impara a modificare i propri movimenti in base al ritmo.

Essendo esercizi mirati alla danza, molto si lavora sull’equilibrio e sulla postura, imparando a muoversi in scioltezza e perché no…anche con grazia!

**Sono esercizi correttivi per la schiena** (i bambini imparano ad utilizzare i muscoli lombari, solitamente utilizzati in maniera scorretta) **e per piedini** e **gambine**, correggendo eventuali, piccoli difetti di appoggio.

Per finire, seguendo il corso di propedeutica alla danza, il bambino impara disciplina, regole e concentrazione divertendosi.

Molto utile per la socializzazione, aiuta a formare il carattere.

Sabrina