

“...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. 2021-2022
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 cucchiaino 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. 2021-2022

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 suoni 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