



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

**ISTITUTO COMPRENSIVO GRANAROLO DELL'EMILIA**

*Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria di 1° grado – Indirizzo Musicale -  
Scuola accreditata secondo il DM 8/2011 per la pratica coreutica nella scuola primaria*

Via Roma, 30 – 40057 Tel. 051 6004291 - fax 051 760022 C.F.: 91201540373-

## SCUOLA DELL'INFANZIA

### LA MELA

PROGETTO PON/FSE

“10.2.1A-FSEPON-EM-2017-81”

MODULO “MOVIMENTO, GIOCO, SPORT”

ESPERTA : Antonella Soragnese

TUTOR: Marzia Di Salvo

MODULO: MOVIMENTO GIOCO SPORT

Il modulo è rivolto ai bambini dai tre ai cinque anni. Il corpo rappresenta per il bambino il mediatore privilegiato attraverso il quale entra in contatto con il mondo e la corretta percezione delle potenzialità e dei limiti del proprio corpo permette al bambino di controllarne i comportamenti ed affrontare incertezze e paure. I suoni, la voce, il gesto sono altrettanti mediatori della comunicazione tra il sé e l'altro. Il modulo è un'opportunità ludico- motoria che offre un modo comprensibile a tutti i bambini per stare insieme e socializzare.

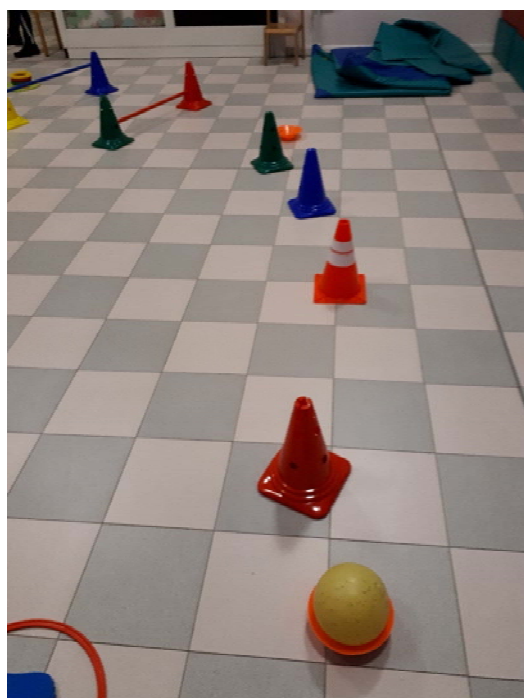
La psicomotricità relazionale rappresenta uno strumento educativo globale che favorisce lo sviluppo affettivo, relazionale e cognitivo del bambino attraverso l'espressività corporea.

Attraverso il gioco vengono proposti degli oggetti semplici, in uno spazio e con dei tempi adeguati per giocare spontaneamente, offrendo un'ampia disponibilità alla relazione corporea. Ciò favorisce la creazione di situazioni di comunicazioni non verbali: il movimento, il tono muscolare e la postura del corpo assumono così un'importanza dal punto di vista della comunicazione e delle relazioni personali e interpersonali, mettendo in questo modo in contatto il bambino con il proprio mondo interno ed esterno, favorendo la socializzazione verso i coetanei e il mondo degli adulti. Durante l'attività i bambini possono esprimere e rielaborare, in un clima di contenimento affettivo, la loro storia personale. La psicomotricità sarà un buon strumento di comunicazione corporea e oggettuale per favorire le elaborazioni di eventuali ansie legate alle tappe evolutive che il bambino sta affrontando. Pertanto gli permetterà di conseguire un buon controllo emotivo, un aumento delle sicurezze personali, la padronanza di sé e un rapporto gratificante con l'ambiente.

## 1 incontro

Accoglienza del gruppo classe e realizzazione di un percorso motorio. Accettazione e conoscenza delle prime regole per la condivisione dello spazio motorio e degli attrezzi strutturati all'interno di esso. Esecuzione di esercizi motori con l'utilizzo della musica e di un percorso motorio articolato, con cerchi e birilli, con la finalità di acquisire padronanza della motricità globale, rafforzare gli schemi motori di base e sviluppare le capacità di coordinazione.

Rielaborazione grafica dell'esperienza vissuta.



## 2 incontro

Fase iniziale: i bambini vengono lasciati liberi di esprimere, di sperimentare e di adattarsi all'ambiente.

Fase intermedia: i bambini, dopo aver recepito e interiorizzato le regole per l'utilizzo dell'aula motricità e dei suoi strumenti, vengono invitati ad eseguire piccoli esercizi motori di riscaldamento per poi, in fila lungo un lato della palestra, eseguire schemi motori con l'uso degli arti inferiori e arti superiori -----(SALTARE in tutti i modi possibili: a piedi uniti, su di un piede, sulle punte, in avanti, indietro, saltare ostacoli).

GIOCO MOTORIO 'LO SLALON': con l'utilizzo dei birilli, camminare e poi correre tra i birilli come ostacoli nello spazio.

FASE FINALE: Vengono svolte attività di rilassamento per concludere con la riflessione e il consolidamento dell'esperienza vissuta in aula motricità attraverso l'elaborazione grafica.



### 3 incontro

**FASE INIZIALE:** In riga, lungo un lato della palestra, i bambini eseguono piccoli esercizi motori per il riscaldamento e per l'equilibrio (distesi, divarichiamo le gambe, distesi invitiamo i bambini a fare la bicicletta, pedalando lentamente e velocemente, mantenendo una respirazione libera). In posizione neutra, in piedi con le gambe divaricate, inspiriamo ed espiriamo.

**FASE INTERMEDIA:** Strisciare di pancia / di schiena / in avanti / all'indietro. Rotolare sui materassini in coppia.

**GIOCO MOTORIO - RESTIAMO STRETTI STRETTI:** Formate delle coppie, omogenee per altezza, i bambini non devono far cadere per terra la palla posizionata sulla loro fronte. La palla non deve essere tenuta o toccata con le mani. Vince la coppia di bambini che riesce a mantenere la palla in equilibrio più a lungo.

**FASE FINALE:** Rielaborazione dell'esperienza vissuta. Breve momento di rilassamento e di saluto.





#### 4 incontro

FASE INIZIALE: I bambini in riga lungo un lato della palestra svolgono esercizi motori di rilassamento (muoversi sul comando di un ritmo segnato con il suono del fischio).

FASE INTERMEDIA: Si invitano i bambini ad assumere diverse posizioni imitando la postura di diversi animali, come ad esempio: muoversi saltando come il canguro, muoversi strisciando come il serpente, camminare come un gatto.

GIOCO MOTORIO-'SACCO PIENO, SACCO VUOTO': i bambini sono sparsi per l'area di gioco, opportunamente distanziati. Sono tutti sacchi e al comando di 'sacco pieno' i bambini stanno in piedi. Al comando 'sacco vuoto' si accovacciano. L'insegnante alterna i comandi e i bambini debbono tempestivamente eseguire quello che viene loro indicato. Chi sbaglia deve lasciare il gioco.

FASE FINALE: Vengono svolte attività di rilassamento con elaborazione grafica dell'esperienza vissuta in aula motricità.



## 5 incontro

Nella FASE INIZIALE: I bambini in riga, lungo un lato della palestra, svolgono esercizi di riscaldamento, assumendo posizioni con il corpo (in piedi, seduto, disteso) per permettere al piccolo alunno di differenziare le posizioni e i movimenti dei singoli arti ( es. invitiamo i bambini a saltare su un piede e poi sull'altro, seguendo il ritmo segnato dal suono del fischiotto ).

Nella FASE INTERMEDIA: Si passa all'esecuzione del gioco motorio 'LE SCATOLINE MAGICHE': I bambini sono a terra in posizione raccolta

(scatola chiusa), al comando della maestra, le scatoline si aprono ed escono tanti ... gattini, farfalle, serpenti, canguri...ecc ecc. I bambini, seguendo il comando dato, imitando le andature degli animali nominati, poi si fermano e si richiudono quando l'insegnante dice :- CHIUSE LE SCATOLINE.

Successivamente esecuzione del gioco 'SACCO PIENO, SACCO VUOTO' ( descritto nella lezione precedente ), tutto per consolidare l'educazione dei riflessi, dei controlli e dell'economia dello sforzo, per raggiungere un risultato dinamico, continuo del corpo durante l'azione e portando il piccolo alunno a pensare al suo corpo come un'entità inserita non solo nello spazio ma anche nel tempo, perchè attraverso l'acquisizione di questi dati il GIOCO riesce senza errori e senza sconfitte psicologiche.

PERCORSO MOTORIO: Utilizzo di attrezzature e piccoli attrezzi presenti a scuola, nell'aula motricità, come materassini, cuscini, tunnel da gioco.

Nella FASE FINALE: Vengono svolte attività di rilassamento con un momento di rielaborazione verbale e grafica dell'esperienza vissuta durante la lezione.



## 6 incontro

**FASE INIZIALE:**I bambini in riga, lungo un lato della palestra, svolgono esercizi di riscaldamento e di acquisizione della strutturazione spaziale. Le nozioni spaziali (ALTO-BASSO, DESTRA-SINISTRA, DENTRO-FUORI, AVANTI-INDIETRO) già utilizzate in molti esercizi precedenti, vengono ora integrate attraverso la sperimentazione personale che fa prendere coscienza dei rapporti SPAZIO-TEMPO, PENSIERO-AZIONE, SE STESSI-ALTRI e i concetti tipo: DISPOSIZIONE dello SPAZIO, DISTANZA, ANTICIPAZIONE, ECC.

**FASE INTERMEDIA:**I bambini si organizzano in coppia uniti, prima con la schiena, poi per il piede, poi per le mani, poi per la testa, ecc. muovendosi nello spazio senza staccarsi, per acquisire i concetti di UNITO e SEPARATO, utili per facilitare e rafforzare la fiducia in se stessi e negli altri.

**FASE FINALE:**Gioco a Squadra 'LIMBO', gioco divertente da giocare a squadre. Si creano due squadre, la squadra ROSSA e la squadra BLU, tutti i giocatori devono passare sotto l'asta posizionata davanti a loro, senza farla cadere, strisciando sotto. Vince la squadra che in meno tempo ha fatto passare sotto l'asta tutti i suoi giocatori. Questo gioco diventa utile per l'acquisizione di capacità motorie finalizzate ad invitare i più pigri alla collaborazione e alla socializzazione. In conclusione della lezione, i bambini vengono invitati alla rielaborazione grafica di uno degli esercizi sviluppati e condivisi tutti insieme.





## 7 incontro

FASE INIZIALE: I bambini in riga, lungo un lato della palestra, svolgono esercizi di riscaldamento e di equilibrio come LA MARCIA e I SALTI, saper restare sulla PUNTA dei PIEDI, appoggio su un SOLO PIEDE, tutto accompagnato dal ritmo tenuto dal docente, seguito dal tempo segnato, 'da 1 a 10', dagli stessi alunni.

Consolidamento della struttura spaziale (ALTO-BASSO, DESTRA-SINISTRA, DENTRO-FUORI, AVANTI-INDIETRO).

FASE INTERMEDIA: 'LA CAPRIOLA', esecuzione di esercizi e corretta posizione per eseguire la capriola (rovesciamento del corpo su se stesso mediante rotolamento su una superficie piana).

FASE FINALE: Percorso motorio ad ostacoli; attività (mattoncini, birilli in plastica, intorno a cui fare lo slalom) di stimolo alla socializzazione, alla competizione e favoriscono lo sviluppo psico-motorio del bambino, perfezionando coordinazione e percezione di spazi e distanze. I bambini sono invitati ad eseguire un percorso segnato da mattoncini di plastica, birilli e bastoni, vengono invitati a percorrere il tragitto, evitando gli ostacoli, eseguendo una camminata prima lenta poi veloce.

In conclusione i bambini vengono sollecitati alla rielaborazione grafica di uno degli esercizi eseguiti. Al termine, i bambini mantengono una posizione a restare immobili (come pietre) eseguendo esercizi di respirazione e rilassamento, accompagnati dall'ascolto della musica classica.



## 8 incontro

**FASE INIZIALE:** i bambini in riga, lungo un lato della palestra, svolgono esercizi di riscaldamento attraverso il rinforzo e il consolidamento delle capacità motorie acquisite tramite l'esperienza vissuta nei precedenti incontri. **STRUTTURA SPAZIALE;** alto-basso, destra-sinistra, dentro-fuori, avanti-indietro.

**FASE INTERMEDIA:** esercizi di equilibrio per sviluppare il coordinamento e il controllo dei movimenti del corpo in modo da mantenere armonia. L'attività viene strutturata con l'utilizzo di panchine e materassini come protezione, il primo bambino sale sulla panchina, allarga le braccia e cammina sopra, mantenendo stabilità. Uno dopo l'altro, compiono la stessa azione. Si ripete l'esecuzione a turno ma i bambini assumono movimenti diversi (es. a quattro zampe).

**FASE FINALE:** esercizi di riscaldamento. I bambini vengono invitati a porre la posizione supina, poi da seduti e infine in piedi, devono appoggiare, sulla bocca, un fazzoletto di carta e a ritmo di tamburo devono soffiare per sollevare, più in alto possibile, il proprio fazzoletto. In conclusione, i bambini vengono lasciati liberi di posizionarsi nello spazio dell'aula per eseguire la rielaborazione grafica dell'esperienza vissuta con la condivisione del proprio stato d'animo e delle proprie emozioni. Ascolto di un brano di musica classica per facilitare un momento di silenzio e di calma.



## 9 incontro

**FASE INIZIALE:** I bambini in riga, lungo un lato della palestra, eseguono esercizi di riscaldamento ormai consolidati nelle precedenti lezioni motorie. Esercizi per la direzione e utilizzo dello spazio, utili allo sviluppo psicomotorio dell'alunno.

**FASE INTERMEDIA:** Gioco motorio, 'LA STAFFETTA IN EQUILIBRIO'. il gioco consiste nel formare due squadre composte da due file parallele. Si traccia un percorso sul pavimento consegnando, ad ogni bambino, un cucchiaino e una pallina da ping-pong. Il cucchiaino con la pallina va tenuto prima con due mani, poi con una e infine con la bocca, senza far cadere la pallina. Si eseguono diverse gare, per sperimentare l'equilibrio, con la pallina, in più fasi, e avviando alla sana competizione tra bambini, divisi, in squadre eterogenee.

**FASE FINALE:** 'RILASSAMENTO'. I bambini vengono invitati a mettersi distesi sul pavimento con posizione libera, attraverso l'ascolto di un brano di musica classica, il bambino viene invitato a pensare. Concluso l'ascolto e il momento di rilassamento, si esegue l'elaborazione grafica dell'esperienza vissuta attraverso la condivisione finale in CIRCLE TIME, che consiste in un momento in cui gli alunni si siedono in cerchio insieme all'insegnante. Si lascia ai bambini la libertà di raccontare il vissuto e le emozioni.



## 10 incontro

**FASE INIZIALE:** I bambini disposti in riga, in posizione di riscaldamento, eseguono piccoli movimenti motori, richiamando quanto fatto precedentemente e quali sono le capacità/abilità già apprese, prerequisiti importanti per il nuovo apprendimento, motivandoli alle attività.

**FASE INTERMEDIA:** Si inizia a lavorare con un ritmo gradualmente crescente attraverso esercitazioni più svariate come le corse, le staffette, i giochi individuali e di gruppo. Questo momento è particolarmente importante, perchè sottolinea l'attenzione del docente alla parte affettiva/emotiva/relazionale/sociale, al vissuto dei piccoli alunni, agli eventuali litigi avvenuti, ribadendo la necessità di porre attenzione a quello che si fa e a come lo si fa, senza dimenticare che per lavorare in gruppo è fondamentale il rispetto reciproco ed il FAIR-PLAY. Successivamente, presentazione di un nuovo gioco, la GIMCANA (GIMKANA), una gara dove i concorrenti devono percorrere un tracciato a zig-zag con ostacoli. Ogni bambino con un vassoio, da mantenere in equilibrio, contenente alcuni oggetti, deve effettuare il percorso nel più breve tempo possibile e senza far cadere gli oggetti. Alla fine del gioco, elaborazione grafica dell'esperienza GIMCANA.

**FASE FINALE:** 'Rilassamento finale'. I bambini vengono invitati a mettersi distesi sul pavimento della palestra, in posizione libera. Attraverso l'ascolto comune di un brano di musica classica, i bambini vengono invitati a pensare e ad avere un maggiore contatto con sè stessi. Si dà spazio, dunque, ad un momento fondamentale per concludere le attività, perchè, quando si lascia un momento di rilassamento, aumenta la capacità di ascoltare i propri stati interni, i bisogni e i desideri più profondi. Alla conclusione, condivisione dei pensieri e degli stati d'animo vissuti attraverso il CIRCLE-TIME.





## 11 incontro

**FASE INIZIALE:** I bambini disposti in riga, in posizione di riscaldamento muscolare, eseguono piccoli movimenti motori, richiamando quanto fatto negli incontri precedenti, per consolidare le abilità e competenze acquisite.

**FASE INTERMEDIA:** Si inizia lavorando su percorsi con l'utilizzo della PALLA.

- Attività di Lancio = esercizi che consistono nel lanciare, prendere e palleggiare.
- Tiro a Canestro= i bambini, prima seduti poi in piedi, dietro una linea, cercano di centrare il CANESTRO, posto ad una distanza. Ognuno dispone di un numero prestabilito di tiri. Vince chi centra più volte il canestro o chi raggiunge per primo un punteggio stabilito.
- La Variante attività= sviluppare la consapevolezza del lato SINISTRO e del lato DESTRO dando al bambino due palline di colore diverso una per mano. Si inizia invitando il bambino a lanciare la palla ARANCIONE e poi la GIALLA, cercando di fare CANESTRO. In seguito, invece di indicare il colore, nominare solo la mano con cui effettuare il lancio ( fai un tiro con la mano destra, ora prova con la mano sinistra ). L'obiettivo non è tanto centrare il cestino del canestro ma attivare la percezione del lato DESTRO e del lato SINISTRO del corpo in modo divertente.

**FASE FINALE:** I bambini vengono invitati a rielaborare graficamente l'esperienza appena vissuta in palestra. Successivamente, distesi sul pavimento, in posizione libera, attraverso l'ascolto di musica classica, si dà spazio ad un breve momento di rilassamento comune. Conclusione dell'attività attraverso la condivisione dei pensieri e degli stati d'animo attraverso il CIRCLE-TIME.





## 12 incontro

**FASE INIZIALE:** L'incontro ha inizio con un semplice riscaldamento stimolando la fantasia e le abilità motorie acquisite durante tutti gli incontri dell'intero corso motorio. Al suono del fischietto i bambini saltano, corrono, rotolano, camminano in tutte le direzioni riproducendo semplici variazioni di ritmo.

**FASE INTERMEDIA:** Si propongono giochi a coppie, a piccoli gruppi e a gruppo intero con l'utilizzo della palla di diversa dimensione e di diverso materiale rispettando indicazioni e regole.

**IL FRISBEE (disco volante) =** Presentazione di un oggetto a forma di DISCO chiamato FRISBEE, oggetto poco utilizzato a livello scolastico ma costituisce un'idea innovativa di sport di squadra. Tutti i bambini sono stati invitati a sperimentare il LANCIO del disco e la sua coordinazione motoria. Tutti i soggetti del gruppo classe hanno vissuto la scoperta di lanciare il disco in tutte le direzioni, l'osservazione delle sue caratteristiche e le sue diverse traiettorie. Il FRISBEE vola, non rotola, va veloce e difficile da prendere e non può essere fatto rimbalzare come la palla. Dal punto di vista motorio le capacità coordinative richieste nel gesto del LANCIO e della PRESA fanno sì che tutti i bambini abbiano la massima concentrazione eliminando l'imbarazzo di 'NON RIUSCIRE' o di 'NON SAPER FARE'.

**FASE FINALE:** I bambini vengono invitati a rielaborare graficamente l'esperienza appena vissuta in aula motricità. Successivamente, distesi sul pavimento, in posizione libera, attraverso l'ascolto della musica classica si dà spazio ad un breve momento di rilassamento comune. Al termine del riscaldamento, condivisione degli stati d'animo vissuti in tutti gli incontri, dall'inizio del percorso motorio ad oggi, lasciando un momento per i saluti comuni.

