

5  
anni

## il corpo in movimento

### Equilibristi... non per caso!

Vincenzo Stera



www.scuoladellinfanzia.it  
DIDATTICA IN GRANDE

**UNITÀ 1 - Io MI MUOVO COSÌ** Valorizziamo un'esperienza che è alla base di ogni attività di movimento e fondamentale per lo sviluppo della coordinazione: l'equilibrio. Analizziamo i vari aspetti di tale capacità e proponiamo prove e sfide multisensoriali per bambini curiosi. Attraverso giochi per mantenere e riacquistare l'equilibrio, ricerchiamo la precisione nell'orientamento e nel controllo del corpo nello spazio.

#### Obiettivi di apprendimento

- Controllare il corpo e il senso della posizione nello spazio.
- Coordinare gli schemi motori in situazioni di disequilibrio.

#### Obiettivi trasversali

##### La conoscenza del mondo

- Realizzare successioni spazio-temporali.
- Orientarsi in modo cosciente nello spazio e nel tempo.

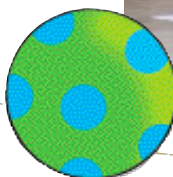
#### Materiali

Panche, materassini, bastoni, corde.

#### Spazi

Palestra o salone.

per saperne di più: scuolainfanzia@giunti.it



#### IL FASCINO DELL'EQUILIBRIO

Attraverso continui tentativi ed esperimenti, i bambini mettono alla prova il proprio equilibrio e affrontano con emozione e impegno situazioni sempre nuove, cercando il proprio grado di difficoltà. Il bambino costruisce infatti il proprio portamento e acquisisce la sicurezza dei suoi movimenti solo se sviluppa il senso dell'equilibrio.

Tra i quattro e i sette anni si può ottenere un elevato incremento di tale capacità. Dedichiamoci quindi ad attività in cui la ricerca dell'equilibrio è fondamentale, sempre sotto controllo e in sicurezza. A tal fine, è necessario far comprendere ai bambini che, nei vari giochi ed esercizi, non è importante la velocità di esecuzione ma riuscire a mantenere un equilibrio per un tempo più o meno

lungo. Nel predisporre le varie proposte consideriamo le forme fondamentali dell'equilibrio e cioè: statico, dinamico, nelle rotazioni. Esse sono sempre combinate tra loro nell'ambito di un movimento. La prevalenza di una sull'altra è determinata dal compito e dal bagaglio di esperienze del bambino.

#### LE IMPRONTE

Diciamo ai bambini: "Giochiamo tutti insieme a lasciare le impronte delle varie parti del nostro corpo". Nominiamo le parti che, di volta in volta, i bambini devono appoggiare a terra. Ricordiamoci che per ciascuna proposta è opportuno lasciare un breve tempo per la ricerca personale.

Ripetiamo concordando un tempo di inizio e fine (possiamo usare un

suono di campanello o scandire ad alta voce i secondi).

Giochiamo con mani e piedi: un piede, un piede e una mano, le dita dei piedi, due piedi e una mano, due mani e un piede, due mani e due piedi... Per aumentare le difficoltà eseguiamo oscillazioni dell'arto libero, ripetiamo a occhi chiusi. Rifacciamo in coppia, in gruppo, laddove è possibile. Lasciamo spazio per l'invenzione personale e di gruppo. Realizziamo nuove impronte in posizioni e appoggi che non si effettuano necessariamente in piedi. In tal modo lo schema corporeo è differenziato e ampliato in quanto bisogna "ri-orientarsi" nello spazio: con la schiena, il sedere, la pancia, tutto il corpo di fianco. Osserviamo e discutiamo sulle impronte fatte e sulle difficoltà incontrate.

## il corpo in movimento

# 5

anni

# didattica



### "EQUILIBRIAMOCI"

Proviamo a ristabilire e mantenere l'equilibrio dopo un movimento. Il gioco diviene più stimolante, divertente e con la possibilità di accrescere il grado di difficoltà.

☉ Chiediamo ai bambini di camminare liberamente nello spazio senza toccare gli altri e cercando di non lasciare spazi vuoti. Al segnale prestabilito tutti devono fermarsi e mantenere la posizione di equilibrio concordata. Possiamo riproporre tutte le posizioni descritte in precedenza.

☉ Invitiamo ora a eseguire spostamenti veloci (anche con cambi di direzione e di senso) alternati ad arresti improvvisi.

☉ Assumiamo le posizioni di equilibrio concordate dopo aver effettuato un movimento disorientante. Per esempio: una capovolta, un rotolamento a terra...

☉ Poniamo sul materasso morbido alcuni oggetti sui quali rimanere in piedi: mattoni di plastica, tavolette di legno, altro. Proponiamo una variante: usare mani e piedi (quadrupedia).

### UN GIOCO DEI SENSI

Affrontiamo ora le difficoltà che derivano dal corpo in movimento. La capacità di stare in equilibrio dipende dalla cooperazione dei vari sensi; lo sviluppo è correlato al grado di controllo e di orientamento del corpo nello spazio e dalla qualità delle informazioni sensoriali fornite.

Gli organi preposti a informare sulle condizioni di equilibrio sono la vista, l'udito, il tatto, l'apparato vestibolare (posto nell'orecchio interno).

Nel momento in cui uno di questi viene a mancare anche l'esercizio più semplice può complicarsi.

Camminare, correre, salire, scendere, saltare... il compito si fa più difficile

soprattutto se le modalità di esecuzione sono insolite e la superficie cambia.

Consideriamo, inoltre, le variabili relative alla velocità di esecuzione e l'orientamento nello spazio.

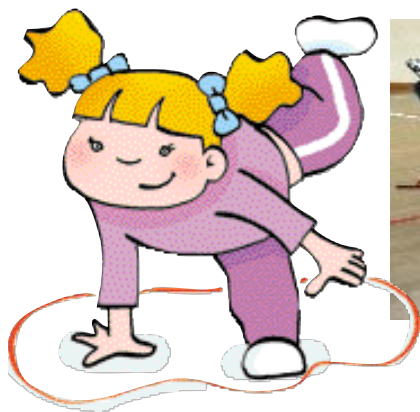
Giochiamo in un contesto narrativo: immaginiamo di dover superare una serie di tranelli e prove di abilità per raggiungere e liberare la principessa chiusa nella torre più alta del castello (palloni posti in alto sulle spalliere). Ecco che cosa bisogna fare:

☉ camminare dentro un binario (largo circa 20-30 cm) formato da funi poste a terra o evidenziato con dello scotch di carta: lentamente, velocemente, in avanti, all'indietro. Al segnale stabilito, ruotiamo di 360° e proseguiamo.

Proponiamo una variante: ripetiamo portando un sacchetto di legumi sulla testa.

Procediamo in coppia tenendoci la mano (uno di fianco all'altro) e camminiamo sopra le funicelle. Progettiamo e allestiamo, insieme con i bambini, più di un percorso alternando tratti rettilinei e curvilinei;

☉ proviamo poi a piedi nudi: le pressioni e gli appoggi su pavimenti differenti danno sensazioni tattili molto interessanti e indispensabili.



## il corpo in movimento

# 5

anni

# didattica

### BAMBINI CORAGGIOSI...

Mettiamo ancora in gioco le capacità di orientamento e di equilibrio:

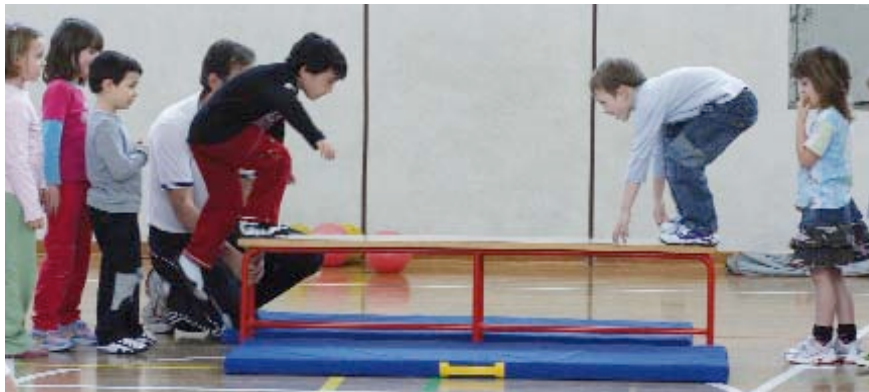
⊙ saltiamo in basso: usiamo a tal fine la panca o assembliamo attrezzi disponibili e predisponiamo l'atterraggio sul materasso. Durante il salto eseguiamo: rotazioni di un quarto di giro, poi di mezzo giro. Lanciamo una pallina di gommapiuma dentro un cerchio tenuto alto. Lanciamo una palla con due mani sopra il capo;

⊙ saltiamo in coppia tenendoci la mano: i bambini eseguono in tre dandosi il tempo con una sequenza onomatopeica;

⊙ effettuiamo, dalla posizione in piedi, perdite di equilibrio volontarie su un materassone: usiamo le mani per ammortizzare le cadute in avanti. È un ottimo esercizio per la prevenzione degli infortuni!

### GLI ACROBATI DEL CIRCO

Combiniamo fra loro gli esercizi presentati, con una modalità di lavoro "a stazioni". Suddividiamo i bambini in quattro gruppi, ciascuno dei quali esegue a una postazione, per alcuni minuti, gli esercizi concordati.



A rotazione facciamo proviamo tutte le stazioni. Proponiamo per ciascun punto-gioco un tipo di equilibrio, consentendo a tutti di raggiungere risultati positivi.

Quando i bambini conquistano e padroneggiano determinate abilità inseriamo ulteriori difficoltà.

**Se alcuni bambini hanno difficoltà a mettersi in gioco e a rischiare** facilitiamo le proposte aiutandoli, tenendoli per mano durante l'esecuzione e facendo fare il gioco assieme a un compagno. Evitiamo di forzare; creiamo invece dei contesti di gioco libero e simbolico dove possano gradualmente e secondo tempi personali sperimentare l'equilibrio, i salti e

acquistare sicurezza. Dopo aver sperimentato il gioco motorio, proponiamo ai bambini di verbalizzare quanto vissuto osservando insieme alcune foto scattate durante le attività. Chiediamo infine ai bambini di disegnare il momento in cui si sono sentiti più coraggiosi.



### OSSERVIAMO E RIFLETTIAMO

Osservando i bambini giocare liberamente possiamo comprenderne i bisogni, le difficoltà di alcuni, il coraggio di altri e conseguentemente essere in grado di proporre attività adeguate per tutti. Osserviamo se ciascuno mantiene adeguata attenzione e concentrazione; ricava informazioni e stimolazioni dall'osservazione critica delle esecuzioni dei compagni; partecipa sia ai momenti di azione che a quelli di riflessione e osservazione.

