

## PROGETTO DI EDUCAZIONE MOTORIA ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE



Secondo le attuali Indicazioni Nazionali per la Scuola dell'Infanzia, nell'ambito del campo di esperienza "il Corpo ed il Movimento", l'EDUCAZIONE MOTORIA nella seconda infanzia (dai 3 ai 6 anni) non può prescindere da una corretta EDUCAZIONE ALLA SALUTE.

Soprattutto in questi ultimi tempi, l'EDUCAZIONE ALLA SALUTE, è divenuta un tema così rilevante da esigere una responsabilizzazione sociale e la necessità di un percorso educativo alla salute psicofisica dell'uomo al fine di creare una naturale formazione alla prevenzione, alla difesa e alla cura della propria e dell'altrui salute.

Nell'ambito dell'educazione alla salute rientrano tutte quelle norme igienico-comportamentali per i bambini che prevedono una consapevolezza corporea in relazione a se', ai compagni e all'ambiente scuola e che dovranno essere promosse con modalità anche ludiche:

- igienizzare le mani, in particolare nei punti di ingresso e di uscita, tramite la messa a disposizione di idonei dispenser di soluzione idroalcolica
- lavarsi frequentemente le mani, con acqua e sapone o un gel a base alcolica, in modo accurato: polso, ogni singolo dito, tra le dita, dorso e palmo della mano
- coprirsi bocca e naso quando si starnutisce o tossisce con fazzoletti monouso da buttare subito dopo,

con la piega del gomito o con il palmo della mano, da lavare subito dopo.

-non toccarsi viso, occhi e naso con le mani.

La prevenzione delle malattie non puo' limitarsi pero' solo alla pratica di tali norme , ma deve presupporre stile e condizioni di vita che possano favorire un buono stato di salute psico-fisica:  
IL VIVERE ED IL MUOVERSI NEGLI SPAZI APERTI.

E' ormai scientificamente provato come trascorrere del tempo all'aria aperta rafforzi il sistema immunitario e favorisca la produzione di vitamina d.

L'attivita' motoria all'esterno non si limita pero' solo a questo, ma diventa vera e propria educazione all'aperto.

L'outdoor education si connota come una strategia educativa, vasta, e versatile, basata sulla pedagogia attiva e sull'apprendimento esperienziale. Essa non sostituisce il sistema educativo tradizionale, ma lo completa con esperienze che l'ambiente chiuso non puo' offrire.

Il bambino, crescendo, ha necessita' di soddisfare innati bisogni :

- di movimento e scoperta dello spazio;

- bisogni senso- percettivi ( utilizzando i 5 sensi conosce, prende consapevolezza ed organizza)

- bisogni espressivi-comunicativi ( imitazione, comunicazione non verbale, relazione, rappresentazione ,simbolizzazione) L'

L'ATTIVITA' MOTORIA realizzata negli ambienti esterni, risponde a tali bisogni, sviluppando innumerevoli opportunita' di apprendimento ed esperienze.

In particolare, l'educatore deve valutare tre possibili atteggiamenti:

-lasciare liberi i bambini e seguire le loro intuizioni,i loro interessi, e le loro curiosita' in ambito motorio;

-orientamento delle curiosita' verso attivita' gia' previste nel progetto educativo;

-l'imprevisto, ovvero un orientamento improvviso, provocato da un evento casuale che diviene centro di attenzione. L'imprevisto ha il vantaggio di generare stupore, meraviglia e azione facilitando il processo di apprendimento dal noto all'ignoto, cioe' l'agire su quanto non era programmato e che diviene esperienza sensibile.

L'attivita' motoria sara' quindi sviluppata nel salone, ma soprattutto nel vasto giardino della nostra scuola, attraverso gli elementi naturali e le strutture predisposte , offrendo diverse occasioni e spunti per le attivita' e le finalita' motorie sottoelencate.

Inoltre, se sara' possibile, verranno effettuate uscite sul territorio in setting particolari dove poter sviluppare diversamente l'attivita' motoria, arricchendola di stimoli alternativi, partendo dagli strumenti presenti nei luoghi visitati:

la cava di Paderno ed altri parchi della zona a noi limitrofa ;

la piscina comunale dove verra' proposto un progetto di acquaticita';

Nell'ambito dell'educazione alla salute, questo permettera' anche il raggiungimento di obiettivi trasversali riguardanti l'educazione ai pericoli all'aperto, ed. stradale, ed. ecologica, ed. sociale ( la convivenza).

## *OBIETTIVI:*

### 4 ANNI:

- il bambino localizza le varie parti del corpo
- ricomponere la figura umana
- rappresenta graficamente il proprio corpo
- affina la motricità delle diverse parti del corpo
- discrimina percezioni sensoriali
- sviluppa la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podolica
- descrive e racconta azioni e movimenti
- coordina i movimenti in un semplice gioco collettivo
- è attento alla cura della propria persona.

### 5 ANNI:

- il bambino rappresenta lo schema corporeo in maniera analitica
- riconosce e utilizza parametri spaziali
- compie percorsi complessi
- rispetta le regole di gioco e comportamento in un gioco di squadra
- controlla l'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche
- sviluppa la lateralità relativa al proprio corpo e all'ambiente circostante
- si muove nello spazio in base a comandi sonori e visivi
- esprime emozioni e sentimenti attraverso il corpo
- comprende e riproduce messaggi mimico-gestuali
- identifica e rispetta il proprio e l'altrui spazio di movimento
- è attento alla cura della propria e altrui persona.

## *ATTIVITA':*

Il filo conduttore e' quello del gioco, della ludicit , della partecipazione di tutti, delle condizioni facilitanti l'esecuzione delle azioni: il gioco del corpo, nello spazio, con gli attrezzi e con gli altri.

Diversi obiettivi verranno raggiunti attraverso il gioco spontaneo del bambino, governato esclusivamente da regole interne e fine a se stesso.

Il gioco guidato si sviluppera' in attivita' semistrutturate o strutturate.

Nelle prime, l'insegnante propone percorsi, materiali, spazi. Il bambino sceglie le modalita' di esecuzione delle attivita' negli spazi assegnati e utilizza tutti i materiali individuati dall'insegnante. Nelle attivita' strutturate, l'insegnante predispone spazi e materiali e conduce le attivita'.

I bambini spesso faticano a fermarsi una volta che sono in movimento. Sara' opportuno proporre momenti di attivita' alternati a momenti di riposo (percezione della respirazione e tensione/rilassamento), per abituarli al cambio di attenzione, attesa, alla comprensione dei tempi prima /dopo e soprattutto alla capacit  di rilassarsi. Cio' e' molto importante soprattutto per i bimbi di 5 anni in preparazione allo sviluppo delle capacit  di apprendimento per la scuola primaria.

Giochi :

- di percezione, scoperta e conoscenza del corpo (unitario e segmentario)
- di percezione, riconoscimento e definizione delle sensazioni: i 5 sensi e le relative parti del corpo (funzionale)
- sui movimenti segmentari (braccia e gambe)
- sulla coordinazione e precisione dei movimenti delle mani
- " " oculo-manuale;
- " " dinamica ( gioco delle posture, senso e movimento ritmico)
- sugli schemi statici e dinamici (alzarsi, sedersi, sdraiarsi, strisciare, camminare, fermarsi, correre, saltare, rotolare, salire, scendere, arrampicarsi, lanciare, afferrare, calciare, spingere, tirare) e le andature
- sull'esplorazione dello spazio (vicino, lontano, di fianco), di orientamento nel tempo (prima, dopo, mai),
- topologici ( dentro, fuori, sopra/sotto, davanti/dietro) e di direzione (avanti, indietro, di lato)
- di scoperta della simmetria del corpo (distinzione destra e sinistra) su di se, sugli altri e nello spazio.
- di autocontrollo (equilibrio, forza, agilit  e abilit )
- percorsi in movimento con l'utilizzo di oggetti (cerchi, bastoni, palle, corde, tappeto, ecc)
- giochi di collaborazione di gruppo

*MATERIALI, DESTINATARI E TEMPI:*

Le attività verranno proposte dalle titolari di sezione al proprio gruppo di bimbi mezzani e grandi. Partendo da motivazioni, interessi, bisogno di movimento dei bambini, dalla primaria importanza attuale del “vivere all’aria aperta”, dalle condizioni metereologiche esterne, nell’ambito della flessibilità progettuale, verrà valutata in itinere la possibilità di effettuare le attività:

- nell’atrio di entrata della scuola che sarà attrezzato per l’attività motoria (cerchi, bastoni, palla, corde, tunnel ecc. che verranno utilizzati anche all’esterno);
- nei vari spazi esterni che il nostro grande e vario giardino scolastico propone, ricco di strutture naturali (alberi, percorso con tronchi, rami, collina per l’arrampicata sopra “la grotta della Madonnina”) e strutture adeguatamente predisposte per l’attività motoria (altalene, spalliera, parete per arrampicata, scivoli, ponti tibetani, pneumatici, ecc.);
- alla “cava” di Paderno, parchi sul territorio, piscina comunale.