

Educazione Motoria

TUTTO COL GIOCO, NIENTE PER GIOCO



SILVIA TURCHETTO

Collaboratore sportivo
A.S.D. Selvana



Premessa

Le abilità motorie fondamentali (equilibrio, locomozione, differenziazione motoria) sono strumenti che contribuiscono alla crescita e alla maturazione complessiva dei bambini: giocare con il proprio corpo, con i compagni, con gli oggetti, con la musica e nello spazio, aiuta a conoscere ed esplorare se stessi e il mondo con sempre maggior padronanza e sicurezza.



Equilibrio

Per un bambino, ogni marciapiede, ogni muretto, rappresenta un invito ad arrampicarsi e giocare.

La capacità di equilibrio, sia nello sport che nella vita quotidiana, rappresenta un presupposto fondamentale per muoversi con sicurezza.

Esercizi motori per assicurarsi e controllare l'equilibrio, da eseguire su base stabile, instabile, rialzata e l'uso di attrezzi mobili, consentono di raccogliere preziose esperienze per uno sviluppo armonico dell'organismo.



Camminare, correre e saltare nello spazio

Camminata, corsa e salto sono attività basilari per i bambini, che le eseguono spontaneamente durante i loro giochi.

La sollecitazione di questi schemi motori di base fa acquisire una maggiore autonomia motoria.

Le diverse esperienze fisiche ed emotive danno al bambino l'impressione che è proprio lui al centro dell'azione.



- ***Rotolare e strisciare***

Le attività stimolanti dal punto di vista vestibolare consentono ai bambini di sentire quando perdono l'equilibrio.

Non appena si lascia la posizione eretta, l'apparato vestibolare (senso dell'equilibrio) deve fornire le informazioni di ritorno sulla posizione del corpo nello spazio.

Rotolare, strisciare e scivolare nello spazio aiutano la capacità di orientamento.



Prendere, lanciare, calciare

Il gioco con la palla (o altri oggetti) aiuta a sviluppare :

- La coordinazione occhio-mano-piede
- La prontezza di riflessi
- L'equilibrio
- La socializzazione
- Il rispetto delle regole





Occhi e orecchie: stimoliamo l'attenzione e l'ascolto

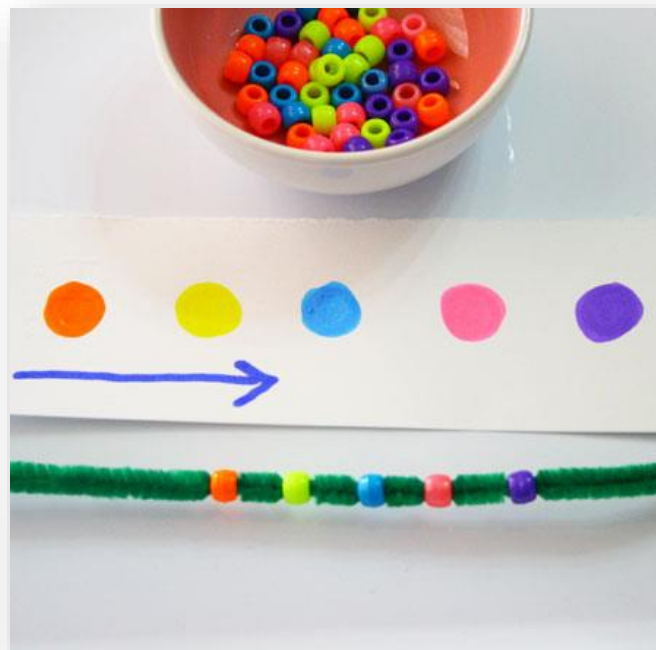
Giocare con i colori, le forme e la musica aiuta il bambino a sviluppare concentrazione ed ascolto.

Si impara a rispondere a segnali visivi e sonori

Si stimolano il senso del ritmo e del tempo

Si comprende la differenza tra movimento e pausa

La musica ha un forte impatto sull'aspetto emotivo, cognitivo e sociale del bambino.



Motricità fine: mani e dita

La motricità fine è la capacità di compiere azioni grazie al coordinamento dei piccoli muscoli di mani, polsi e dita.

Attraverso la coordinazione oculo-manuale, si aiuta il bambino a compiere gesti sempre più raffinati e precisi.

La precisione richiede concentrazione, destrezza, pazienza e costanza.

Sviluppo dell'autostima e del rispetto

Sentirsi amati, fiduciosi e capaci, sono tutti sentimenti che si sviluppano in bambini che vivono in ambienti positivi e amorevoli e che fanno esperienze entusiasmanti, gratificanti e felici.

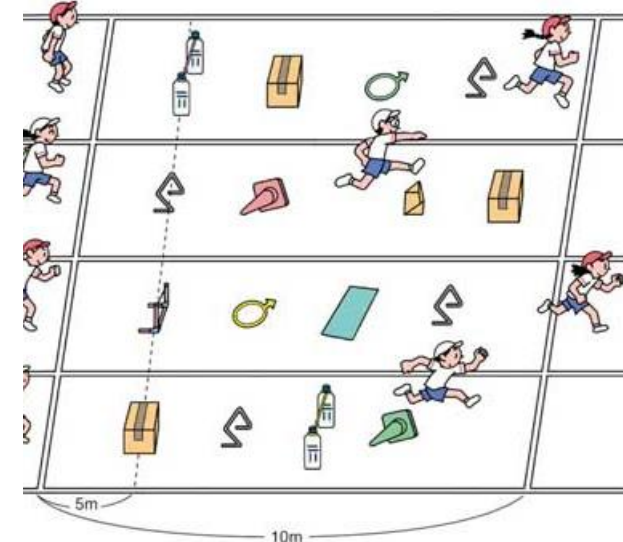
Coltivare l'autostima non significa proteggerli dalle difficoltà e dagli insuccessi, ma insegnare loro a non aver paura di agire e di sperimentare nuove strategie.

I giochi di squadra aiutano moltissimo i bambini a relazionarsi con i propri sentimenti e con i propri compagni.

Insegnano ad avere rispetto delle regole, rispetto degli altri bambini: ogni bimbo è diverso dall'altro, e questa diversità non può che essere una ricchezza da valorizzare.



リグループが考えたコースを走ってもよい。





*Il modo più semplice
per iniziare è smettere
di parlare e iniziare a
lavorare.*

Walt Disney

Grazie dell'attenzione

Silvia Turchetto

