



SCHEDA TEMATICA

ATTIVITA' FISICA DAI TRE AI SEI ANNI

L'attività fisica è "qualunque attività svolta dal sistema muscolo-scheletrico che porta ad un dispendio di energie superiore al livello di riposo"

L'attività fisica dai tre ai sei anni

In questa fascia di età, la forma privilegiata di attività motoria è costituita dal gioco.

E' utile, quindi, conoscere, ricercare e sperimentare tutte le forme praticabili di gioco a contenuto motorio: dai giochi liberi a quelli regolamentati, dai giochi imitativi a quelli popolari e tradizionali.

E' però indispensabile avere spazi adeguati dove i bambini possano svolgerli.

Il corpo e il movimento

Dal punto di vista motorio, la fascia di età dai tre ai sei anni è molto disomogenea.

Intorno ai tre anni il bambino controlla globalmente gli schemi motori dinamici generali (correre, lanciare, etc.), imita di volta in volta le posizioni globali del corpo o le posizioni semplici di un segmento, riconosce i parametri spaziali, discrimina e riproduce semplici strutture ritmiche.

Verso i sei anni comincia ad effettuare una prima forma di controllo segmentario degli schemi dinamici generali, imita contemporaneamente le posizioni globali del corpo e le posizioni combinate dei suoi segmenti, riconosce la destra e la sinistra su di sé, discrimina e riproduce varie e articolate strutture ritmiche.

I traguardi di sviluppo da perseguire consistono quindi, da una parte, nello sviluppo delle capacità senso-percettive e degli schemi dinamici e posturali di base (camminare, correre, saltare, lanciare, stare in equilibrio etc.) dall'altra nella progressiva acquisizione della coordinazione dei movimenti e della padronanza del proprio comportamento motorio.

Dai tre ai cinque anni il bambino impara inoltre a condividere socialmente il gioco, a pianificare una trama, a gestire ruoli e regole di una certa complessità, ad affrontare e risolvere eventuali conflitti.

L'attività fisica è quindi un potente strumento utile anche per l'acquisizione delle prime regole sociali e morali, per l'espressione di sentimenti positivi e negativi e la regolazione delle emozioni attraverso lo scambio verbale e il rapporto con gli altri.

Infine, è un importante strumento di integrazione sociale e maturazione anche per i bambini che presentano difficoltà di adattamento e di apprendimento, per i quali costituisce un'opportunità educativa molto rilevante.



SCHEDA TEMATICA

ATTIVITA' FISICA DAI TRE AI SEI ANNI

Cosa proporre e con quali modalità:

I giochi dell'infanzia e tradizionali, della propria e di altre culture

Premessa

L'intento è quello di riscoprire i giochi tradizionali di strada, tipici di una volta.

Si inviteranno quindi i genitori ed i nonni dei bambini a "ripescare" dalla memoria i giochi della propria infanzia.

Come adulti, i genitori hanno la responsabilità di essere modelli per i propri bambini, anche nel far vedere quanto l'attività fisica sia divertente e salutare.

Per i genitori, ripercorrere i momenti della propria infanzia, recuperando i giochi fatti da bambini, quando gli spazi erano maggiori e le possibilità di svolgere attività fisica organizzata minori, può divenire un momento di condivisione di esperienze e di culture, a volte simili, a volte diverse.

L'esperienza dei giochi "recuperati dalla memoria" può essere un'opportunità per ricreare, in ambito familiare o durante le festiciole tra amici, le stesse opportunità di attività ludico/fisica.

Inoltre, la possibilità di conoscere i giochi appartenenti ad altre culture rappresenta un potente strumento per favorire la conoscenza e lo scambio di tradizioni diverse.

In pratica:

La classe elaborerà una scheda per ogni gioco con descritti:

1. il nome del gioco
2. a quale tradizione appartiene
3. il materiale e lo spazio occorrente per praticarlo
4. il numero possibile dei partecipanti
5. la descrizione del gioco con le regole e altre notizie utili (anche in formato audiovisivo).
6. gli autori della scheda e l'istituzione di appartenenza

La scheda sarà poi inviata al gruppo di lavoro (medsport@asl4.liguria.it) che provvederà a classificarlo in base alle caratteristiche fisiologiche e funzionali, creando un database di schede che sarà pubblicato sul sito "Okkio alle 3A", a disposizione di tutte le scuole.



SCHEDA TEMATICA

ATTIVITA' FISICA DAI TRE AI SEI ANNI

La mappatura del proprio territorio

Premessa

I bambini piccoli hanno bisogno di diverse ore di movimento quotidiano: per loro l'attività fisica è naturale, non hanno bisogno di nessuna opera di convincimento... il gioco è parte essenziale del loro essere e soprattutto del loro ben...essere!

Per fare ciò, solo una cosa è indispensabile e deve essere quindi garantita: uno spazio sicuro dove giocare.

Se poi questo spazio è attrezzato, tanto meglio.

Una volta questa non era una necessità in quanto esistevano molti spazi non cementificati e i pericoli della strada erano molto inferiori: oggi non è più così e questi spazi vanno quindi ricreati o riscoperti e salvaguardati.

E' utile, quindi, conoscere anche sotto questo aspetto il territorio in cui si vive e sottoporre ai decisori di comunità le proprie proposte su come modificarlo.

In pratica

I bambini, coordinati con l'aiuto degli insegnanti e dei genitori, attraverso la costruzione di "mappe" del territorio circostante la scuola, segnalano i luoghi adatti alla pratica di Attività Fisica e la possibilità o meno di un loro utilizzo.

Il materiale necessario consiste nel procurarsi una pianta del territorio circostante la scuola ben dettagliata, (in formato AZERO, scala 1:2500, presso gli uffici tecnici del Comune di competenza), e su di essa i bambini, con lavoro di gruppo, con il coinvolgimento dei genitori, segnalano i luoghi (con un cerchietto, una bandierina, ecc.) con colori diversi in base alla tipologia del luogo correlata all'Attività Fisica.

I colori saranno:

- VERDE** dove è possibile svolgere attività fisica genericamente intesa,
- BLU** dove è possibile svolgere attività sportiva organizzata (es. società sportive),
- ROSSO** per i luoghi dove esistono spazi verdi di fatto e poi non praticabili per diversi motivi (sono maltenuti, sono mal frequentati, vi sono impianti per attività ludiche che sono rotti etc.),
- GIALLO** per i luoghi dove sarebbe bello poter fruire di una zona organizzata per il gioco e/o l'attività fisica / sportiva.

Il lavoro terminerà con un'esposizione dei lavori effettuati, la loro pubblicazione sul sito "Okkio alle 3A" e la loro presentazione ai decisori di comunità.