



## Progetto di psicomotricità alla scuola dell'infanzia

# Io e il mio corpo

### Introduzione:

La psicomotricità è un'azione educativa con l'obiettivo di sviluppare tutte le capacità motorie, espressive e creative basate sul corpo. Si concentra principalmente nel movimento e nell'azione, ma aiuta anche a relazionarsi con l'ambiente, interagire con gli altri, esprimersi liberamente e di dominare le paure. Il progetto dunque si pone l'obiettivo che il bambini comincia a prendere confidenza con il proprio corpo e muoverlo in relazione agli altri e all'ambiente in cui si trova.

### Obiettivi:

- Promuovere lo sviluppo armonico della personalità del bambino.
- Fornire ai bambini uno spazio di accoglienza, ascolto, benessere, espressione di sé, piacere del gioco e del movimento.
- Potenziare le autonomie del bambino e lo sviluppo di una buona autostima
- Sviluppare competenze percettivo-motorie adeguate all'età dei bambini
- Valorizzare le caratteristiche personali di ogni bambino, favorendo la costruzione dell'identità e di un'immagine positiva di sé.
- Sostenere lo sviluppo dell'organizzazione spazio-temporale e potenziare i processi di simbolizzazione e di rappresentazione.
- Favorire la strutturazione dello schema corporeo ed una maggiore consapevolezza di sé.
- Accompagnare i bambini nell'accettazione della frustrazione e delle regole lungo il loro percorso di crescita.
- Favorire lo sviluppo della funzione simbolica attraverso il piacere di agire, creare e giocare.

## Tempi:

L'insegnante di psicomotricità sarà presente per un'ora settimanale in compresenza con un'insegnante della sezione a partire da ottobre nelle tre sezioni.

L'insegnante di psicomotricità, parte del team della scuola, lavora in verticale dalla scuola dell'infanzia alla scuola primaria.

## Attività:

### Gnomi Verdi

- Gioco senso-motorio, simbolico-rappresentativo e costruttivo.
- Attività sui concetti topologici semplici: alto-basso, sopra-sotto, dentro-fuori
- Percorsi motori per stimolare le coordinazioni semplici e complesse:
  1. in presenza di ostacoli di varie altezze, i bambini ci passano sotto strisciando o gattonando
  2. rotolare sopra dei materassi
  3. saltare dal materasso (piano rialzato-terra) e saltare sul materasso (terra-piano rialzato)
  4. camminare seguendo un percorso delimitato da corde e camminare sulle corde (equilibrio dinamico)
  5. saltare a piedi uniti o su un piede
- Attività di libera esplorazione con storie mimate.
- Muoversi nello spazio adottando differenti andature degli animali.
- Attività su colori primari (con uso di palline, corde e cerchi colorati)

### Gnomi Rossi

- Gioco senso-motorio, simbolico-rappresentativo e costruttivo.
- Attività sui concetti topologici semplici: alto-basso, sopra-sotto, dentro-fuori
- Attività sul ritmo: marciare a ritmo di tamburello (lento-medio-veloce). Correre lentamente, velocemente, avanti, indietro, lateralmente, a passi lunghi, corti, pesanti e leggeri.

- Attività di coordinazione oculo-manuale con palla: farla rotolare mentre si gattona, farla rimbalzare a terra, lanciare la palla in alto e riprenderla con due mani camminando o rimanendo sul posto. A coppie: lanciare la palla ad un compagno posto davanti.
- Esercizi di motricità fine: colpire piccole palline utilizzando pollice-indice.
- Esercizi coordinazione: camminare a passi lenti, veloci, lunghi, brevi sugli avampiedi, sui talloni, a passi pesanti, leggeri.
- Percorsi motori per stimolare le coordinazioni semplici e complesse.
- Forme geometriche: costruzione delle forme con corde, mattoncini e poi con il proprio corpo.
- Le emozioni: esprimere le emozioni tramite il movimento.

### **Gnomi Blu**

- Gioco senso-motorio, simbolico-rappresentativo e costruttivo. .
- Attività sui concetti topologici semplici: alto-basso, sopra-sotto, dentro-fuori, destra-sinistra.
- Attività di coordinazione oculo-manuale con pallone: fare canestro con palloni variando le distanze e il tipo di lancio.
- Attività con la musica/tamburelli: camminare fino a quando si sente un suono, fermarsi e rimanere immobili appena finisce
- Attività di percezione dello schema corporeo: toccare con le mani le varie parti del corpo una alla volta (dalla testa ai piedi). Toccare poi tutte le parti davanti (faccia, petto, pancia) e poi tutte quelle dietro (schiena). A coppie: indicare le diverse parti del corpo sull'altro. Toccare gli oggetti disposti nella stanza con mani, piedi, pancia, schiena, sedere, ginocchia, gomiti, spalle, testa.
- Percorsi motori per stimolare le coordinazioni semplici e complesse
- Attività sui colori caldi e freddi.