



# EDUCAZIONE MOTORIA

## L'ATTIVITÀ MOTORIA A SCUOLA

L'attività motoria nell'ambiente scolastico ha lo scopo di esplorare diversi tipi di movimento corporeo, il quale è indispensabile per la salute psico-fisica di ogni persona. La fascia d'età 3-5 anni, rappresenta una fase favorevole all'apprendimento, in cui il bambino asseconda la propria motricità spontanea per acquisire le abilità motorie.

Attraverso il movimento del corpo, i bambini apprendono i concetti temporali (prima-dopo, veloce-lento) e quelli spaziali (sopra-sotto, piccolo-grande, vicino-lontano). L'attività motoria durante l'infanzia si pone come scopo l'acquisizione degli schemi motori di base: correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare ed afferrare. Con la padronanza di questi gesti, i bambini saranno successivamente in grado di costruire e automatizzare facilmente i movimenti più complessi. Di pari passo all'acquisizione degli schemi motori, giocando attraverso il corpo i bambini migliorano anche le capacità coordinative, quali l'equilibrio, l'orientamento, la combinazione di movimenti e il ritmo. La scuola dell'infanzia rappresenta, per molti bambini, il primo contesto extra-familiare di cui il bambino fa esperienza: giocare insieme ai compagni porta allo sviluppo di un senso di rispetto verso gli altri e all'instaurazione di relazioni positive. Con i giochi di squadra o di gruppo, i bambini imparano a collaborare tra loro per un fine comune e ad accettare l'eventuale sconfitta.

Attraverso le andature, i bambini imparano a muoversi con diverse velocità, con un diverso appoggio a terra (sulle punte, sui talloni, in quadrupedia, ...), con diverse modalità (saltando a piedi pari, saltellando con un piede, eseguendo lo skip, galoppando lateralmente ...) e con diverse direzioni.

Attraverso i percorsi, i bambini utilizzano diversi attrezzi quali cerchi, birilli, palloni, travi di equilibrio, corde e tappeti per svolgere esercizi che arricchiscano ulteriormente il loro bagaglio motorio.

Durante i percorsi, i bambini imparano ad aspettare il proprio turno e a rispettare i compagni e le attrezzature. Al termine del percorso motorio, aiutano a raccogliere il materiale utilizzato e a riporlo in ordine per liberare lo spazio di attività, aumentando il loro senso di responsabilità.

Infine, svolgere attività motoria già nei primi anni di vita, aumenta la probabilità di mantenere negli anni uno stile di vita attivo e sano, con tutti i benefici che esso comporta.

*Maestra Alice*