



150 giochi in movimento

Potenziare i prerequisiti
motorio-prassici
per l'apprendimento

Donatella Colina

MATERIALI
NEUROSVILUPPO

Erickson

IL LIBRO

150 GIOCHI IN MOVIMENTO

Quali attività e strumenti favoriscono l'acquisizione e il potenziamento dei prerequisiti motorio-prassici agli apprendimenti in età prescolare, nei primi anni della primaria e oltre, in caso di deficit nell'organizzazione motoria o disabilità intellettiva?

Tantissimi giochi originali e stimolanti da proporre in contesti ludico-educativi, scolastici, extrascolastici e riabilitativi.

In linea con le indicazioni del MIUR e gli studi più recenti, il volume propone 150 giochi per migliorare:

- la percezione e il controllo corporeo
- l'equilibrio e la coordinazione grosso-motoria
- la coordinazione occhio-mano e fino-motoria
- le abilità grafo-motorie
- l'organizzazione prassica finalizzata alle autonomie e alla grafo-motricità.

Per ogni gioco sono indicati:

- fascia d'età consigliata
- obiettivi
- modalità di svolgimento (individuale, in coppia o di gruppo)
- materiali e tempi
- cosa occorre fare
- varianti/sviluppi per aumentare la flessibilità e gettare le basi per la generalizzazione.

In appendice si riportano decine di schede operative e in allegato materiali a colori per giochi specifici.

Un'opera indispensabile per coloro che si occupano dello sviluppo del bambino: insegnanti curricolari e di sostegno, educatori, neuropsicomotricisti e genitori.

L'AUTRICE

DONATELLA COLINA

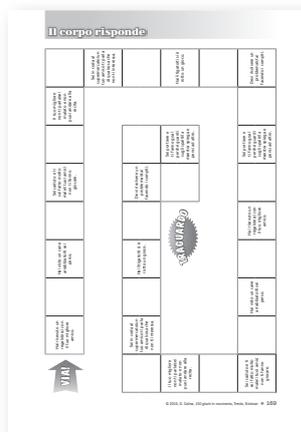
Laureata in terapia della neuro e psicomotricità e in fisioterapia, presta servizio a Genova presso un centro privato convenzionato specializzato nel trattamento dei disturbi dello sviluppo. È docente presso il corso di laurea in Terapia della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva dell'Ospedale Gaslini di Genova.



Percorsi psicomotori e rigori.



La tombola delle facce.



Il corpo risponde...



Un divertente gioco nello spazio.

€ 21,50

Volume + allegati
a colori indivisibili



www.erickson.it

Introduzione

Il legame tra corpo e mente nei primi anni di vita

Il corpo, soprattutto nella prima infanzia, è il mediatore tra l'ambiente e il bambino, consente di raccogliere informazioni, processarle ed elaborare una risposta adattiva. Costituisce inoltre un potente mezzo espressivo e comunicativo. Attraverso il corpo il bambino esplora, apprende e sviluppa le funzioni adattive, cioè le funzioni che consentono all'individuo di modificare l'ambiente esterno: il linguaggio verbale ed extraverbale, le competenze motorie, la capacità di svolgere le prassie della vita quotidiana, le competenze grafiche, la coordinazione dei movimenti oculari, le capacità mnesico-attentive, ecc.

Attraverso il corpo, quindi, il bambino sviluppa le sue competenze cognitive e sociali oltre che motorie.

Le ricerche recenti basate sulle teorie dell'*embodied cognition* fanno emergere come le esperienze ricavate dal corpo giochino un ruolo essenziale per lo sviluppo della mente (Wilson e Golonka, 2013) e le differenze individuali svolgano un ruolo importante nella relazione tra esperienza corporea e mente (Häfner, 2013). Percezione e possibilità di agire sulle percezioni determinano la conoscenza (figura 1).

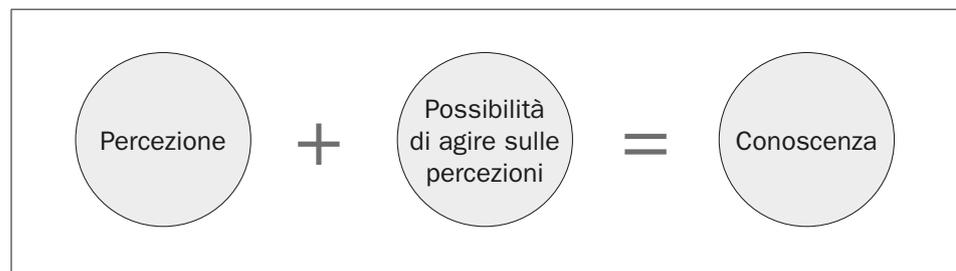


Fig. 1 Percezione e possibilità di agire sulle percezioni determinano la conoscenza.

La percezione della realtà non coincide con la realtà stessa, poiché nella percezione sono inclusi aspetti individuali fisici ed emotivi. Si può parlare pertanto di *rappresentazione*, intendendo gli aspetti della realtà costruiti da ogni singolo individuo.

Senso-motricità e psiche, quest'ultima intesa nei suoi aspetti sia cognitivi sia relazionali ed emozionali, soprattutto nella prima infanzia, sono pertanto

strettamente collegate tra loro, si sviluppano in sinergia. Il corpo è nell'insieme organo di azione, ma soprattutto organo di senso con il quale il bambino esplora e conosce il mondo.

Il legame percezione-azione-cognizione secondo questa prospettiva diventa fondamentale anche rispetto all'emergere di nuovi apprendimenti, quindi allo sviluppo del bambino. «Il bambino apprende via via che nell'interazione e attraverso la mediazione dell'adulto è messo in condizione di recepire e di sperimentare azioni in termini positivi, che soddisfino scopi ed intenzioni che si è prefisso» (Sabbadini, 2005; si veda la figura 2).

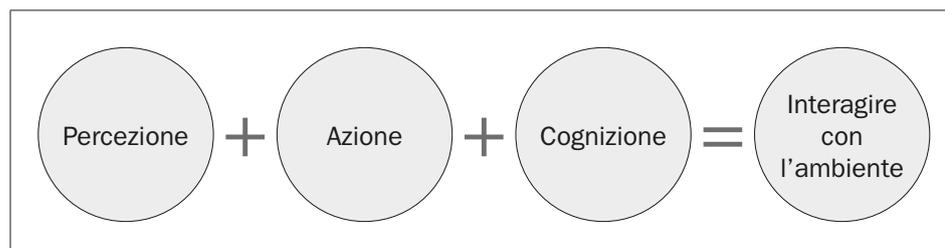


Fig. 2 Il trinomio percezione-azione-cognizione.

Nello sviluppo del bambino l'intenzionalità svolge pertanto un ruolo fondamentale, ed è importante a tale scopo porre il bambino in un ambiente adeguato. Le azioni intenzionali mirate a uno scopo vengono selezionate secondo criteri di economia e accuratezza per merito di meccanismi intrinseci di feedback e feedforward e della verifica dei risultati. Nel bambino gli atti intenzionali derivano dalla verifica degli adattamenti comportamentali che sono stati per lui rinforzanti (soddisfacenti). La consapevolezza e controllo di sé al fine di pianificare atti intenzionali mirati a uno scopo prendono il nome di *metacognizione*. La metacognizione ha funzione di rappresentazione mentale, pianificazione, feedback e feedforward.

Da queste osservazioni emerge quanto sia importante adeguare l'ambiente affinché il bambino possa sperimentare e verificare i risultati ottenuti al fine di potenziare le funzioni adattive. «In chiave neuropsicologica, considerando l'estrema plasticità del sistema nervoso, soprattutto nei primi anni di vita, tutto questo può essere inteso anche in funzione del potenziamento delle reti neurali e dell'aumento delle connessioni all'interno di esse» (Sabbadini, 2005).

Sulla base di quanto detto si comprende che la metacognizione non è propria del bambino piccolo, ma viene costruita mano a mano che realizza esperienze favorevoli e aumenta le capacità attentive e di inibizione delle risposte non adeguate, ossia man mano che sviluppa le funzioni esecutive. Avere capacità di metacognizione, pertanto, significa non soltanto conoscere ed eseguire una procedura, ma interiorizzarla al punto di saperla generalizzare in vari contesti e con minimo dispendio energetico. In altre parole, significa avere sviluppato anche la flessibilità e la fluency dell'azione, quindi aver acquisito le abilità prassiche.

Le abilità prassiche

Secondo Piaget, per «prassia» si intende un sistema di movimenti coordinati in funzione di un'intenzione o di un risultato. Le abilità prassiche iniziano

a costituirsi già nel feto, per poi svilupparsi appieno tra i 3 e i 6 anni. Secondo Sabbadini (2005), «la prassia è una funzione cognitiva adattiva e si sviluppa attraverso l'interazione e l'integrazione di più sistemi: cognitivo e metacognitivo, socioambientale, emotivo, percettivo, motorio tenendo conto dell'importanza, in particolare, dei sistemi di controllo».

Possiamo classificare le prassie in:

- *ideative*: azioni che non implicano l'utilizzo di oggetti;
- *ideomotorie*: azioni, semplici o complesse, che implicano l'utilizzo di oggetti e richiedono problem solving;
- *visuo-costruttive*: realizzazione di modelli con oggetti o grafici su copia o da rappresentazione mentale;
- *oro-bucco-linguali*: gesti finalizzati del cavo orale;
- *di sguardo*: movimenti oculari finalizzati;
- *verbali*: aspetti articolatori del linguaggio.

Progressivamente il bambino apprende strategie motorie sempre più efficaci, che vengono selezionate a seguito di esperienze motorie favorevoli (si veda sopra). In pratica, inizialmente si ha un'esperienza motoria casuale, che risulta essere favorevole, cui poi segue un'esperienza metacognitiva data dall'individuazione delle strategie che hanno determinato il successo. Sulla base di quest'ultima vengono costituiti i processi di feedforward e di feedback in base al risultato che si desidera ottenere.

Per acquisire una prassia occorrono tre fasi:

1. *preparazione*: questa fase richiede grande controllo; l'azione viene svolta lentamente e scomposta nelle sue parti;
2. *composizione*: si ha maggiore velocità esecutiva ma sono presenti errori;
3. *proceduralizzazione*: l'azione viene svolta in maniera automatica, è acquisita.

Sulla base di ciò è facile capire che le sequenze motorie inefficaci verranno abbandonate a favore di quelle risultate efficaci: si può parlare di un vero e proprio apprendimento che, per realizzarsi, necessita di esperienze favorevoli. In questo apprendimento sarà fortemente implicato il sistema attentivo supervisore, il cui coinvolgimento diminuirà progressivamente mano a mano che il sistema diviene fluente.

Una prassia pertanto non è solo un insieme di atti motori finalizzati, ma include capacità di rappresentazione mentale dell'azione, pianificazione e sequenziazione, inibizione e controllo, flessibilità e fluidità.

Il bambino cercherà le esperienze necessarie ad acquisire fluidità nelle prassie tanto maggiormente quanto più grande sarà la sua motivazione nel realizzarle. Queste esperienze avverranno pertanto primariamente in contesto ludico.

Il gioco

Giocare è la condizione in cui il bambino cerca e trova nuove emozioni, in cui realizza nuove esperienze; è il modo più semplice, più efficace e più piacevole per apprendere e per modificarsi (Ferrari, 1997). Il gioco unisce la dimensione espressiva, la comunicazione, l'esercizio di abilità, la scoperta dell'ambiente, la

conoscenza corporea, la crescita cognitiva, l'apprendimento, la necessità di rispettare le regole, la dimensione affettiva ed emozionale del bambino, la sua capacità di socializzazione. Nel gioco i bambini apprendono per imitazione, ascoltando, per meccanismi di prova ed errore, ragionando e comunicando.

Perciò il gioco è strettamente collegato allo sviluppo psicomotorio del bambino, lo influenza e ne è a sua volta influenzato. Negli anni si sviluppa in parallelo allo sviluppo del bambino, seguendone le tappe di maturazione.

Il gioco è fondamentale per creare l'interazione, osservare le competenze, sviluppare la proposta da presentare e strutturare in maniera adeguata l'ambiente. Per essere significativo nello sviluppo del bambino, il gioco deve essere adeguato al suo livello di sviluppo cognitivo e motorio, ma al tempo stesso stimolare il progresso delle funzioni adattive implicate. Gradualmente, i giochi si complicano, sulla base dell'obiettivo che si intende raggiungere, in maniera tale da garantire il successo del piccolo, quindi l'esperienza favorevole, stimolando al tempo stesso le funzioni che si intendono potenziare. Per stabilire come giocare con il bambino in maniera motivante e al tempo stesso perseguendo gli obiettivi di sviluppo che si desidera sarà importante valutare i seguenti aspetti: scopo del gioco, prerequisiti, ambiente, materiali, modalità di gioco e di relazione.

Abilità prassiche e apprendimento

Con «prerequisiti scolastici» si intende l'insieme delle abilità che devono essere strutturate e automatizzate prima dell'ingresso alla scuola primaria e che permetteranno al bambino gli apprendimenti in età scolare. L'apprendimento della letto-scrittura e dei prerequisiti logico-matematici coinvolge abilità visuo-cinestesiche, cognitive, procedurali e di pianificazione oltre che mnesico-attentive. Su queste abilità si va a lavorare soprattutto nell'ultimo anno della scuola dell'infanzia, ma è opportuno che vengano approcciate prima.

A tale scopo è importante osservare già nei precedenti anni di scuola dell'infanzia:

- le abilità manuali;
- la motricità globale;
- le autonomie;
- il comportamento relazionale e sociale.

Accanto alle competenze fonologiche e metafonologiche, i prerequisiti agli apprendimenti sui quali è necessario lavorare al fine di semplificare gli apprendimenti stessi sono:

- le capacità senso-motorie (schema corporeo);
- le abilità visuo-spaziali e visuo-costruttive;
- la coordinazione oculo-manuale;
- la coordinazione grosso e fino-motoria e l'equilibrio;
- il controllo posturale;
- l'organizzazione prassica;
- le abilità grafo-motorie;
- le sequenze e procedure (organizzazione spazio-temporale);



1

PERCEZIONE CORPOREA

1. Dove sono?

ETÀ Dai 2 anni in su.

OBIETTIVI Promuovere la capacità di ascolto del proprio corpo e l'attenzione.

MODALITÀ Individuale o di gruppo; in modalità di gruppo si può chiedere ai bambini di giocare tra loro supervisionati, scambiando le coppie.

MATERIALI OCCORRENTI Tappeto, benda; un oggetto morbido tipo pelouche, una penna di metallo o altro oggetto freddo, un giocattolo ruvido, una penna liscia, una matita appuntita per le varianti.

TEMPI Da pochi minuti per i bambini più piccoli con importanti difficoltà attentive e percettive a 15 minuti circa, soprattutto se si gioca in piccolo gruppo.

COSA FARE Bendare il bambino e posizionarlo sul tappeto, in modo che sia comodo e rilassato. Toccarlo, inizialmente in modo deciso, in un punto e chiedergli se è stato toccato e dove. Progressivamente rendere il tocco più leggero, così che richieda maggiore attenzione per essere percepito. All'aumentare dell'età del bambino, richiedere maggior precisione.

VARIANTI/SVILUPPI Possono essere variati gli stimoli, come morbido, liscio, ruvido, freddo, ecc. (si vedano i materiali occorrenti).

Il bambino può dire dove è stato toccato mostrando la parte o verbalizzandola. Si può inoltre variare la velocità con cui vengono proposti gli stimoli.

2. Musica e... stop!

ETÀ Dai 2 anni in su.

OBIETTIVI Favorire l'attenzione, l'inibizione, la percezione del contrasto *in movimento/fermo*.

MODALITÀ Individuale o di gruppo.

MATERIALI OCCORRENTI Musica gradita al bambino o ai bambini; grande tappeto, materassino o cuscino, sedie o spazi definiti dove fermare il movimento (facoltativi). Quando il piccolo ha appreso il gioco è sufficiente uno spazio adeguato per correre e fermarsi senza farsi male.

TEMPI Da 5 a 20 minuti, soprattutto se l'attività viene svolta in gruppo.

COSA FARE Disporre il grande tappeto, materassino o cuscino al centro della stanza. Inserire di sottofondo una musica che piace al bambino e invitarlo a ballare, correre, saltare, ecc. Interrompere improvvisamente la musica e chiedere al bambino di tuffarsi sul tappeto, materassino o cuscino e riprendere a ballare solo quando la musica riparte. Si possono inoltre utilizzare altri spazi definiti come sedie e cerchi sul pavimento dove chiedere al bambino di fermarsi al cessare della musica.

VARIANTI/SVILUPPI Si può richiedere al bambino di inventare tre o più modi differenti di tuffarsi (o sedersi o fermarsi) e dare a questi un nome. Al fermarsi della musica l'operatore dirà il nome del tuffo richiesto e il bambino dovrà tuffarsi in maniera corretta.

3. Ci passo?!

ETÀ Dai 2 anni in su.

OBIETTIVI Migliorare la consapevolezza dei confini corporei, le capacità di inibizione e pianificazione del movimento, lo schema corporeo, le abilità visuo-costruttive.

MODALITÀ Individuale o di gruppo (in questo secondo caso il gioco viene fatto a turno).

MATERIALI OCCORRENTI Materiali, anche di recupero, per costruire dei percorsi, ad esempio cuscini, cubi da psicomotricità, sedie e tavoli, tunnel, birilli o bottiglie.

TEMPI Da 5 a 15-20 minuti; il tempo maggiore è necessario se si inserisce la costruzione autonoma del percorso.

COSA FARE Costruire percorsi con tunnel, ponti, strettoie con qualsiasi materiale e far ragionare il bambino sulla sua corporeità, se riesce a passare e come deve modificare la sua postura per ottenere il risultato.

VARIANTI/SVILUPPI Chiedere al bambino di costruire egli stesso percorsi da eseguire in una data modalità. Se si lavora con un gruppo, il ruolo di «costruttore» del percorso verrà assunto a turno da tutti i bambini, così che ognuno possa progettare il proprio circuito e tutti possano eseguirli (naturalmente, in tal caso i tempi si dilateranno in relazione al numero di bambini).

4. Tocca quello giusto

ETÀ Dai 2 anni in su.

OBIETTIVI Migliorare la consapevolezza dello schema corporeo e della lateralità, anche riferiti alla rappresentazione simbolica e sull'altro.

MODALITÀ Individuale. Si può giocare anche in piccolo gruppo facendo a turno per rispondere alle domande.

MATERIALI OCCORRENTI Bambola.

TEMPI 5-10 minuti.

COSA FARE Mostrare la bambola e chiedere al bambino di individuare su di essa e su un altro bambino o sull'operatore le seguenti parti del corpo:

- 2-3 anni: testa, capelli, occhi, naso, bocca, orecchie, pancia, schiena, mani, piedi;
- 4 anni: le precedenti più denti, fronte, guance, labbra, mento, collo, spalle, pollice, unghie, gomito, ginocchia, talloni;
- 5 anni: le precedenti più sopracciglia, ciglia, narici, polsi (a partire dai 5 anni si chiede anche di individuare la destra e la sinistra);
- 6 anni: le precedenti più caviglie;
- 7 anni: le precedenti più nuca, zigomo, anche. Spesso i più grandi conoscono anche avambracci, palmi, polpacci e tempie.

VARIANTI/SVILUPPI Per arricchire l'attività e contestualmente sviluppare la motricità fine si può chiedere al bambino di mettere alla bambola bracciali, guanti, scarpe o altri accessori nel posto indicato.

5.

Gli alberi

ETÀ Dai 2 anni in su.

OBIETTIVI Favorire le capacità di imitazione, la capacità di orientare nello spazio gli arti superiori e la singolarizzazione del movimento di questi rispetto al resto del corpo.

MODALITÀ Individuale o di gruppo.

MATERIALI OCCORRENTI Serve fantasia per proporre storie adeguate. Ad esempio si può inventare la storia dell'albero che in primavera allunga i rami (braccia che progressivamente si flettono in alto) in su, sempre più su verso il cielo; poi il sole (cerchio con le braccia) scalda i rami (i bambini si fanno aria con le mani a mo' di ventaglio) e spuntano i fiorellini (mani si aprono e si chiudono nello spazio). In primavera ed estate l'albero diventa grande (braccia che si aprono su tutti i piani dello spazio) e fa le foglie (mani giunte). In autunno però arriva il vento che sbatte i rami da una parte all'altra (braccia che si muovono a destra e a sinistra) e fa cadere le foglie (braccia che cadono più volte). A volte, prima di cadere, le foglie volano un po' (mani giunte che scendono piano con movimento sinusoidale), altre si sparpagliano (braccia che si muovono lentamente in tutte le direzioni), altre vengono mosse velocemente dal vento (braccia che si muovono rapide in tutte le direzioni). Alla fine dell'autunno le foglie sono tutte per terra (mani sul pavimento). L'albero ha freddo (i bambini si stringono con le braccia).

Cartellone o fogli e pennarelli per la variante.

TEMPI Almeno 15 minuti; se si abbina il disegno anche mezz'ora.

COSA FARE Raccontare la storia di cui sopra (o similari: spazio alla fantasia!) che ha per protagonisti gli alberi con i loro rami, le braccia. Il bambino dovrà imitare le posizioni

delle braccia suggerite nei vari momenti della storia, come indicato tra parentesi nella storia riportata sopra. Attenzione che le radici (i piedi) siano ben stabili.

VARIANTI/SVILUPPI Disegnare su un grande cartellone la forma dell'albero con i suoi rami, ovvero del bambino con le braccia in alto. Oppure chiedere al bambino di rappresentare la storia mimata.

6. Pesante e leggero

ETÀ Dai 2 anni in su.

OBIETTIVI Favorire la consapevolezza corporea e l'acquisizione del concetto *pesante/leggero*.

MODALITÀ Individuale o di gruppo.

MATERIALI OCCORRENTI Oggetti di pesi differenti, ad esempio scatola piena e vuota, sedia, matita, ecc. Serve anche fantasia per proporre storie adeguate. Ad esempio si può inventare la storia del leone che ha mangiato troppo ed è diventato pesante, perciò va dal dottore, che gli dà la medicina e il leone torna leggero; oppure la storia dell'astronauta che sulla luna è leggero e sulla terra pesante. O, ancora, quella del cappello magico che, se indossato, rende leggeri le persone e gli animali che lo portano, ma, quando viene tolto, li lascia pesanti per un po'.

TEMPI Almeno 15 minuti; se si abbina il disegno anche mezz'ora.

COSA FARE Raccontare le storie di cui sopra (o similari: di nuovo, spazio alla fantasia!), dove i protagonisti sono leggeri e pesanti. Chiedere al bambino di camminare e muoversi come se fosse molto pesante e poi molto leggero a seconda di quanto accade ai protagonisti delle avventure raccontate. Alla fine il bambino può disegnare un aspetto, a sua scelta, del gioco fatto.

VARIANTI/SVILUPPI Per favorire ulteriormente l'acquisizione del concetto si può consegnare al bambino un oggetto pesante/leggero da trasportare (si vedano i materiali occorrenti). Ai bambini più grandi si può chiedere di individuare nella stanza un oggetto pesante e uno leggero da trasportare.

7. Lento e veloce

ETÀ Dai 2 anni in su.

OBIETTIVI Favorire il controllo del livello di attività, le capacità di inibizione e regolazione del tono.

MODALITÀ Individuale o di gruppo.

MATERIALI OCCORRENTI Anche in questo caso serve fantasia per proporre storie adeguate. Ad esempio si può inventare la storia della lepre e della tartaruga che corrono verso un traguardo;



2

COORDINAZIONE DINAMICA ED EQUILIBRIO

71. Percorsi psicomotori

ETÀ Dai 3 anni.

OBIETTIVI Favorire la coordinazione, l'equilibrio e il rispetto delle regole.

MODALITÀ Individuale o di gruppo.

MATERIALI OCCORRENTI Cerchi, coni, bastoni, tavoli, sedie, tunnel, ecc.

TEMPI 10-15 minuti.

COSA FARE Costruire percorsi psicomotori con cerchi, coni, bastoni e quant'altro si abbia a disposizione, chiedendo al bambino di svolgerli.

VARIANTI/SVILUPPI Creare percorsi a staffetta, in cui il bambino debba rispettare le regole inserite in un gruppo con uno scopo comune.

72. Rigori

ETÀ Dai 4 anni.

OBIETTIVI Lavorare sull'equilibrio, sul carico monopodalico, sulla coordinazione dinamica generale e sulla coordinazione occhio-piede.

MODALITÀ Individuale o in gruppo a turno.

MATERIALI OCCORRENTI Palla, materiali per costruire la porta, ad esempio due coni.

TEMPI 5-10 minuti.

COSA FARE Il bambino posiziona la palla sotto al piede e resta in equilibrio. Al via calcia la palla verso un obiettivo stabilito anticipatamente, come fosse una porta nel gioco del calcio. Nei casi di disprassia di sguardo o di scarsa coordinazione occhio-piede sarà opportuno ricordare al bambino di osservare l'obiettivo prima di calciare la palla e di mantenere lo sguardo finché non l'avrà calciata.

VARIANTI/SVILUPPI Il bambino può iniziare a saltare sul posto e poi posizionarsi più velocemente possibile al «via» prima di tirare. Così facendo si lavorerà maggiormente sulla capacità di inibire il movimento e strutturarne velocemente uno nuovo.

73. Equilibrio con la palla

ETÀ Dai 4 anni e mezzo.

OBIETTIVI Migliorare l'equilibrio e la coordinazione occhio-piede; sviluppare la capacità di carico monopodalico.

MODALITÀ Individuale o in gruppo a turno.

MATERIALI OCCORRENTI Palla.

TEMPI 5 minuti.

COSA FARE Il bambino posiziona la palla sotto al piede e resta in equilibrio. Al via inizia a muoverla in senso circolare, avanti e indietro con il piede, mentre resta in equilibrio sull'altro.

VARIANTI/SVILUPPI Si può richiedere, a un secondo «via», che il bambino posizioni la palla per tirare (sempre senza toccarla con le mani e senza perdere l'equilibrio) ed esegua un tiro.

74. Tiro in porta con ostacoli

ETÀ Dai 4 anni e mezzo.

OBIETTIVI Migliorare l'equilibrio e la coordinazione occhio-piede, nonché la capacità di dosare la forza del tiro (inibizione del tono).

MODALITÀ Individuale o in gruppo a turno.

MATERIALI OCCORRENTI Palla, materiali per costruire il percorso come birilli, cerchi, coni, bastoni, ecc.

TEMPI 5-10 minuti.

COSA FARE Posizionare il bambino con la palla distante dalla «porta» (che potrà essere costruita con due coni o due birilli a distanza variabile) dove dovrà tirare e creare in mezzo un percorso a ostacoli che possa essere svolto calciando la palla, ad esempio uno slalom. Il piccolo dovrà eseguire il percorso prima di tirare.

VARIANTI/SVILUPPI Nel percorso possono essere introdotti piccoli salti da compiere tenendo la palla ferma tra i piedi o punti di stop dove sostare qualche secondo prima di ripartire.

75. Birilli con i piedi

ETÀ Dai 4 anni.

OBIETTIVI Favorire la coordinazione occhio-piede e il controllo del movimento.

MODALITÀ Individuale o in gruppo a turno.

MATERIALI OCCORRENTI Birilli e palla piccola (circa 10 cm di diametro).

TEMPI 10 minuti.

COSA FARE Giocare al tradizionale gioco dei birilli, ma richiedere al bambino di tirare la palla con un calcio.

VARIANTI/SVILUPPI I birilli possono essere posizionati in varie zone dello spazio, ad esempio su un rialzo o più a lato rispetto la linea mediana del bimbo.

76. Schemi crociati

ETÀ Dai 4 anni e mezzo.

OBIETTIVI Migliorare le capacità di sequenziare i movimenti integrando i due emilati.

MODALITÀ Individuale.

MATERIALI OCCORRENTI Fascette di stoffa o di carta crespa di due colori diversi.

TEMPI 5 minuti.

COSA FARE Mettere al bambino delle fascette di due colori, in modo che abbia il medesimo colore su braccio e gamba opposti. Introdurre lo schema crociato del cammino con questa facilitazione.

VARIANTI/SVILUPPI Proporre salti con schema crociato per movimento simultaneo e sequenziale, tipo schermidore.

77. Canestro con i piedi

ETÀ Dai 4 anni e mezzo.

OBIETTIVI Stimolare l'equilibrio, la coordinazione occhio-piede e i movimenti fini del piede in dorsiflessione.

MODALITÀ Individuale o in gruppo a turno.

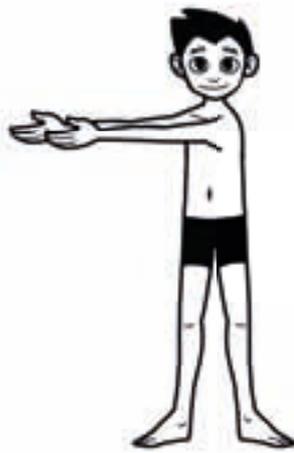
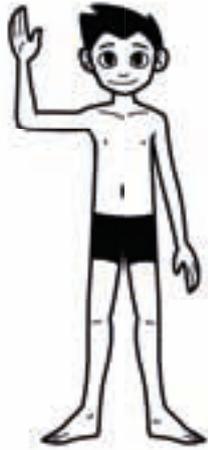
MATERIALI OCCORRENTI Cerchio, mattoncino o altro rialzo dove fissare il cerchio.

TEMPI 10 minuti.

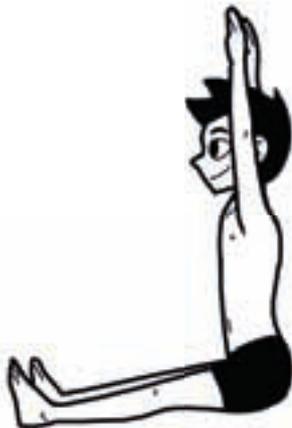
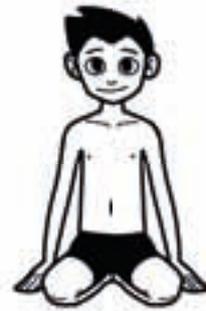
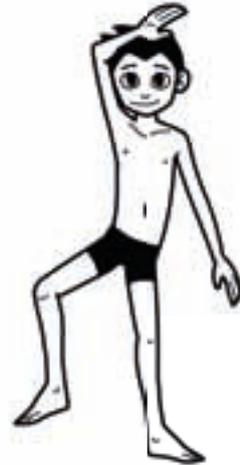
COSA FARE Predisporre un canestro posizionando un cerchio in verticale a 10 cm circa da terra. A tale scopo si può utilizzare anche un mattoncino per la psicomotricità. Il bambino deve fare canestro calciando la palla.

VARIANTI/SVILUPPI Si può complicare il tiro richiedendo lo stesso esercizio con il «canestro» più alto, ad esempio inserendo il cerchio in un cono o diminuendo le dimensioni del cerchio.

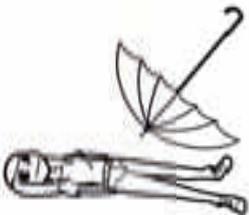
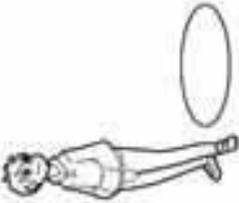
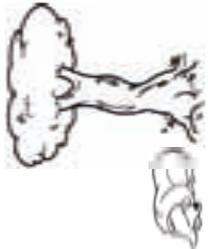
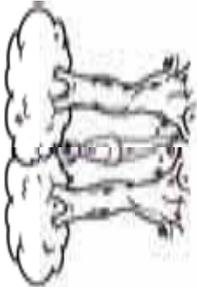
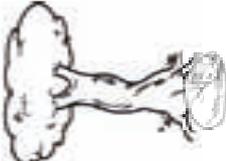
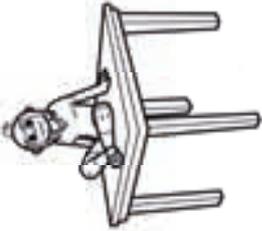
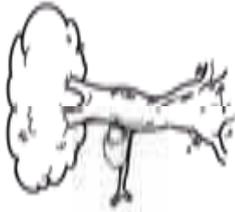
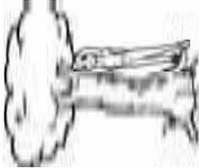
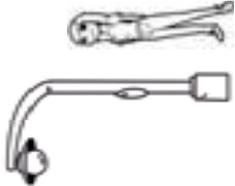
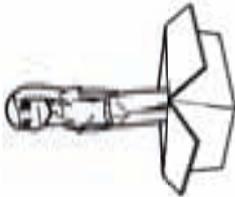
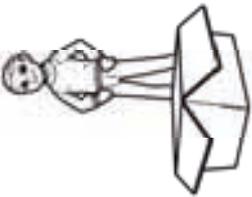
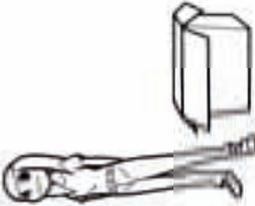
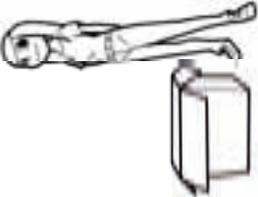
Tombola delle posizioni



Tombola delle posizioni



Indovina chi

Carte delle prassie

