

Arianna Fogliata e Mariapia Mazzella

Didattica del movimento infantile: strategie per la promozione di una crescita equilibrata

Guida per insegnanti, educatori e genitori


Erickson

Un'opera che offre una visione integrata,
umana e profonda dello sviluppo infantile.

Dalla Prefazione di Paola Aiello

Ogni bambino e ogni bambina crescono attraversando lo spazio mediante il corpo, lasciando impronte fatte di gesti, di ritmo, di meraviglia. Il movimento è il primo racconto di sé, la prima forma di conoscenza, l'inizio di ogni relazione. In un presente dominato dall'onnipresenza degli schermi e dalla fretta, questo libro spinge a riflettere sulla possibilità di vivere il tempo con maggiore consapevolezza: un tempo che sia fatto di ascolto, di contatto, di presenza viva. Le autrici ci portano a riscoprire l'infanzia come luogo di senso, dove il corpo parla, il gioco insegna e la fiaba custodisce ciò che è più vero.

Ogni pagina è un invito al cambiamento: nell'educare, nel guardare i bambini e nel modo di camminare accanto ad essi. Una guida pensata per chi si prende cura dell'infanzia, nella quale si intrecciano esperienza, sapere e sensibilità. Perché la crescita va accompagnata con fiducia, delicatezza e, soprattutto, autenticità.

€ 20,00



9 788859 104487 1

www.erickson.it

Indice

<i>Prefazione</i>	11
<i>Introduzione</i>	13
<i>Capitolo primo</i>	
Il movimento: la prima espressione della vita	15
<i>Capitolo secondo</i>	
Tecnologia e infanzia: il movimento intrappolato	39
<i>Capitolo terzo</i>	
Buone pratiche per una sana evoluzione motoria infantile	71
<i>Capitolo quarto</i>	
La caduta come opportunità: imparare dall'esperienza diretta	93
<i>Capitolo quinto</i>	
Dai primi mesi di vita allo svezzamento: movimento, contatto e autonomia	111
<i>Capitolo sesto</i>	
Le fiabe che fanno bene: il potere delle storie per crescere	127
<i>Capitolo settimo</i>	
Il bambino di 4-5 anni	141
<i>Capitolo ottavo</i>	
Checklist per educatori e genitori	155
<i>Conclusioni</i>	163
<i>Appendice: Consigli pratici per favorire lo sviluppo motorio e l'autonomia</i>	165

Prefazione

Il corpo è il primo accesso al mondo, il veicolo attraverso cui il bambino fa e trae esperienza orientandosi nella realtà che lo circonda. Infatti, sin dai primi anni di vita, le esperienze corporee sono strettamente interconnesse ai processi cognitivi, emotivi e relazionali, contribuendo in modo determinante alla costruzione dell'identità e all'inserimento del bambino nel mondo. In tale prospettiva, il movimento corporeo non costituisce, dunque, una mera abilità motoria, ma diviene una prima forma di pensiero e di linguaggio con cui ogni bambino inizia a intessere la propria relazione con il mondo.

Recependo tali suggestioni, la monografia proposta dalle autrici Arianna Fogliata e Mariapia Mazzella si sofferma sull'opportunità di recuperare la centralità del corpo come matrice dello sviluppo umano, cognitivo, emotivo e relazionale, soprattutto in un'epoca in cui l'infanzia è sempre più esposta a iperstimolazione digitale, a ritmi adultizzati e a spazi educativi alienanti, a volte orientati più all'efficienza che alla spontaneità e all'autonomia. Partendo da una riflessione incentrata sul movimento come prima espressione della vita, il testo individua nell'educazione al movimento il fil rouge espositivo, enucleato dagli otto capitoli della monografia, pregni di richiami teorici, analisi critiche e proposte operative. In quest'ottica le autrici, sottolineando efficacemente il legame profondo tra movimento e conoscenza e ripercorrendo alcuni significativi contributi pedagogici, valorizzano il ruolo centrale di educatori e genitori nello sviluppo globale del bambino. In aggiunta, particolarmente attuale risulta la trattazione della *vexata quaestio* sui rischi

o sulle opportunità dell'utilizzo della tecnologia fin dai primi anni di vita, con particolare attenzione agli impatti sulla corporeità infantile.

Il testo, proponendo buone pratiche per favorire un sano sviluppo motorio e declinando il tutto secondo la sinergica relazione tra teoria e prassi, valorizza il movimento come esperienza sensoriale, emotiva e creativa, con un focus anche sulla dimensione narrativa; tutto al fine di offrire strumenti concreti per promuovere un'educazione consapevole, rispettosa dei tempi e dei bisogni evolutivi del bambino.

Il risultato si traduce in un'opera che, rivolgendosi a chi si assume l'onore e l'onere della responsabilità dell'educare, offre una visione integrata, umana e profonda dello sviluppo infantile. Il lettore è invitato a recuperare il momento dell'ascolto, dell'osservazione del movimento infantile per favorire il sano sviluppo motorio dei bambini in età prescolare. Opportunamente, dunque, le autrici restituiscono una proposta didattica che invita coloro che educano ad agire intenzionalmente e criticamente, con la consapevolezza che il corpo ha un valore educativo significativo e che è necessario restituire all'infanzia la dimensione della spontaneità e della libertà per evitare la deriva rischiosa della standardizzazione e dell'alienazione.

Paola Aiello

Professoressa ordinaria di Pedagogia speciale e didattica
Direttore del Dipartimento di scienze umane, filosofia e istruzione; Università di Salerno
Membro del Consorzio per la formazione e lo sviluppo di insegnanti inclusivi

Capitolo primo

Il movimento: la prima espressione della vita

Mariapia Mazzella

La centralità del corpo nello sviluppo umano

Il corpo rappresenta la matrice primaria dell'esperienza umana, il fulcro attraverso cui si esprime la vita fin dai suoi primi istanti. Ancor prima che il linguaggio si strutturi è il movimento a tracciare il primo codice comunicativo del neonato, una sorta di alfabetizzazione somatica radicata profondamente nel suo essere. Attraverso il movimento il bambino esplora il mondo circostante e costruisce il proprio mondo interno, stabilendo connessioni essenziali tra percezione, emozione e conoscenza. A ben vedere, sin dall'utero materno il feto compie gesti primordiali che, secondo scienziati moderni, non sono soltanto il risultato di riflessi innati, ma rappresentano vere e proprie esperienze di sé nello spazio. Questo dialogo corporeo con l'ambiente intrauterino si traduce, alla nascita, in una continua esplorazione motoria che funge da fondamento per ogni altro aspetto dello sviluppo, dal cognitivo al sociale, fino all'emotivo. Pertanto, il movimento è un linguaggio complesso e stratificato che sostiene e modella l'intero processo evolutivo.

Dopo la nascita il bambino avvia un viaggio straordinario di scoperta del sé e del mondo circostante; questo processo ha il corpo come primo protagonista e i sensi come alleati indispensabili. Tra questi, la propriocezione emerge come una bussola interiore, un senso profondo e spesso invisibile, ma sostanziale per percepire e comprendere il proprio corpo, i propri

bisogni e stabilire una relazione con l'altro. Attraverso recettori situati nei muscoli, nelle articolazioni e nei tendini, il neonato inizia a raccogliere e organizzare informazioni sul proprio stato corporeo, sui movimenti e sulle posture, ma anche su tutto ciò che perturba il suo equilibrio divenendo fonte di frustrazione.

La propriocezione si intreccia strettamente con il tatto, secondo senso primordiale attraverso cui il bambino si connette al mondo esterno e, allo stesso tempo, percepisce sé stesso. Questo intreccio fa sì che il tatto, oltre a un valido strumento per ricevere stimoli dall'esterno, come ad esempio la morbidezza di una carezza o la resistenza di un oggetto, sia anche un mezzo per riconoscere le sensazioni interne legate alla presenza del corpo: ad esempio, quando il neonato stringe il dito di una mano, il tatto e la propriocezione collaborano nel fornire un'immagine corporea sia del dito stretto che della mano che stringe, che diviene giorno dopo giorno sempre più chiara e definita. Attraverso il contatto con superfici e/o materiali diversi, il bambino comincia a esplorare il confine tra sé e l'altro, tra il proprio corpo e l'ambiente. L'interazione con il pavimento, il tocco delle mani materne, il contatto con la coperta che lo avvolge sono esperienze che arricchiscono la mappa sensoriale e sostengono lo sviluppo della comprensione del sé corporeo. Ogni movimento genera sensazioni che il bambino gradualmente associa a parti specifiche del corpo, come le gambe che spingono contro il materasso o la testa che si solleva per pochi istanti. In queste piccole conquiste, la propriocezione diventa il mezzo attraverso cui il bambino impara a esistere come entità autonoma in relazione con ciò che lo circonda, superando il senso di frustrazione generato dal cambiamento del suo stato interno.

Ovviamente anche gli altri sensi contribuiscono a questo dialogo profondo tra interno ed esterno, corpo e spazio, ma con tempi e modalità differenti, dettati dallo sviluppo neuro-sensoriale specifico per ciascuno di essi. La vista, ad esempio, all'inizio della vita si presenta come un senso ancora acerbo e limitato. Nei primi mesi, il neonato percepisce il mondo visivo in modo bidimensionale e indistinto, con una capacità di focalizzazione che si concentra su oggetti o volti posti a una distanza di circa 20-30 centimetri, non oltre. La profondità e la tridimensionalità dello spazio visivo emergono gradualmente nei mesi successivi, parallelamente alla maturazione delle connessioni cerebrali e alla pratica motoria. All'inizio, quindi, il bambino

non riconosce pienamente la correlazione tra ciò che vede e ciò che sente o tocca; si limita a osservare movimenti semplici e contrasti cromatici netti, che lo aiutano a iniziare a orientarsi nel suo ambiente.

L'udito, invece, è un senso sorprendentemente maturo già alla nascita. Il bambino mostra fin dai primi giorni di vita una chiara sensibilità ai suoni, in particolare a quelli familiari, come la voce materna che ha ascoltato già durante la vita intrauterina e che diventa un ponte tra l'interno e l'esterno, una guida che generalmente dona ritmo al movimento. I rumori prodotti dalle proprie azioni, come il fruscio di una coperta o il tintinnio di un oggetto, arricchiscono l'esperienza motoria del bambino, che nelle prime fasi sembra percepirli come *unicum* per sviluppare solo successivamente la relazione di causa-effetto. L'udito, per l'infante, è partecipe attivo alla costruzione della consapevolezza spaziale e temporale del gesto motorio.

L'olfatto, anch'esso ben sviluppato alla nascita, è importante nella costruzione di un senso di familiarità e sicurezza soprattutto verso l'odore della madre, in particolare quello della sua pelle e del latte, che rappresentano i primi riferimenti di conforto, appartenenza e appagamento alla frustrazione. Oltre a rafforzare il legame affettivo e migliorare le possibilità di sopravvivenza, questo senso offre un'ulteriore dimensione sensoriale da integrare. Sebbene l'olfatto non sia direttamente legato al movimento esso sostiene la spinta verso il contatto corporeo e l'avvicinamento del bambino alla madre durante l'allattamento, consolidando indirettamente l'azione motoria.

Infine, il gusto è strettamente connesso all'olfatto, nonché presente sin dalle prime poppate. Ogni esperienza gustativa, dalla dolcezza del latte materno ai primi sapori esplorati, almeno 9 mesi più avanti, con lo svezamento contribuisce a un apprendimento multisensoriale che integra la percezione del corpo, del movimento e del mondo. Anche in questo caso, pur non essendo direttamente correlato alla propriocezione o al movimento, il gusto offre un ulteriore tassello alla costruzione del sé rispetto all'ambiente.

In questo complesso intreccio sensoriale primario, quindi, la propriocezione, l'udito, l'olfatto e il gusto agiscono come una rete coordinata, supportiva e complementare che permette lo sviluppo della percezione e dell'esplorazione del sé. La vista, invece, emerge come un senso che si evolve gradualmente, inizialmente dipendente dal supporto degli altri sensi e dal movimento, fino a diventare uno strumento più autonomo e raffinato nei mesi successivi.

Capitolo terzo

Buone pratiche per una sana evoluzione motoria infantile

Arianna Fogliata e Mariapia Mazzella

Come evidenziato nei capitoli precedenti, il movimento costituisce la base fondamentale per lo sviluppo integrale del bambino nei primi anni di vita, e pertanto non può essere considerato un semplice aspetto legato al fisico e al suo rapporto con lo spazio. Esso coinvolge infatti anche dimensioni cognitive, emotive e sociali, favorendo l'acquisizione di competenze motorie, la percezione del corpo e l'interazione con l'ambiente circostante. In questo senso, il movimento diventa un mezzo attraverso cui il bambino esplora il mondo, costruisce la propria identità e sviluppa le abilità necessarie per affrontare le sfide future. Inoltre, il movimento stimola il sistema nervoso e contribuisce alla maturazione dei processi cognitivi, come l'attenzione, la memoria e la coordinazione, influenzando positivamente anche lo sviluppo emotivo e relazionale. Pertanto, è fondamentale considerare il movimento come un aspetto centrale e multidimensionale, che va integrato in ogni fase del percorso educativo e che favorisce una crescita integrale e armoniosa.

Esiste un'unicità e una reciprocità che connette corpo, mente ed emozioni nel processo di crescita, ed è l'armonico svilupparsi e intrecciarsi di questa dimensione che spinge il bambino verso la crescita sana. Un bimbo che si muove, ad esempio, esplora lo spazio circostante e contemporaneamente prepara le proprie competenze cognitive attraverso un costante dialogo tra il corpo e ambiente. Questa connessione, apparentemente istintiva-innata, è il risultato di un processo evolutivo che ha radici nella natura stessa dell'essere

umano e che, se rispettata nei suoi tempi e modi espressivi, può diventare la chiave per un'esperienza educativa completa.

Nei primi anni, infatti, il movimento rappresenta la principale modalità di interazione del bambino con il mondo; ogni gesto, dallo strisciare al gattonare, dal camminare al correre, è una risposta a stimoli ambientali che premono verso l'attivazione di reti neurali complesse. Questi schemi motori, inizialmente frammentari, si trasformano gradualmente in azioni coordinate che consentono al bambino di esplorare l'ambiente, di comprendere la propria collocazione nello spazio e di compiere movimenti sempre più complessi.

Valutare oggi il movimento come una risposta automatica a uno stimolo è quindi riduttivo, poiché in queste fasi è rappresentativo di un'esperienza cognitiva e relazionale: ogni gesto motorio è accompagnato da una dimensione sensoriale e percettiva che rafforza l'integrazione delle informazioni raccolte attraverso la vista, il tatto, l'udito e il sistema vestibolare, creando le basi per l'equilibrio psicomotorio. Le prime esperienze motorie del bambino, quindi, avvengono spontaneamente, e rappresentano il terreno su cui si costruiscono abilità cognitive complesse come il pensiero sequenziale, la risoluzione ai problemi e l'attenzione sostenuta. Quando un bambino cerca di prendere un oggetto, ad esempio, allunga la mano per afferrarlo, e per farlo elabora strategie, anticipa movimenti e valuta l'efficacia delle sue azioni. Questo processo di sperimentazione attraverso il corpo è il caposaldo dell'apprendimento, confermato anche dalle neuroscienze che correlano sempre di più gesti motori infantili e attivazione delle aree cerebrali coinvolte nell'elaborazione cognitiva, come la corteccia motoria e il cervelletto.

Tale settore di ricerca sta dimostrando che, in generale, l'educazione motoria evolutiva non dovrebbe essere separata dallo sviluppo intellettuale e affettivo, e viceversa. Attraverso il corpo il bambino scopre i propri limiti e potenzialità, sviluppando la capacità di affrontare il rischio in modo progressivo e imparando a modulare le proprie emozioni in risposta agli stimoli esterni. Questo processo è evidente quando, per esempio, un bambino, esplorando un nuovo ambiente, alterna momenti di curiosità espansiva e di retroazione cautelativa, quasi a costruire gradualmente una mappa emotiva che lo aiuti a orientarsi nella novità.

Le esperienze motorie sono quindi esperienze partecipate, mai neutre dal punto di vista emotivo: ogni gesto è accompagnato da varie sensazioni,

siano esse di piacere, frustrazione, eccitazione, paura o soddisfazione, che contribuiscono a definire l'identità complessiva del bambino. È attraverso il movimento che il bambino sviluppa anche la resilienza, poiché ogni conquista motoria rappresenta una prova superata, un'esperienza di successo che rafforza l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità. Inoltre, un aspetto spesso sottovalutato del movimento è il suo ruolo nella costruzione delle competenze sociali; fin dai primi mesi di vita il bambino utilizza il corpo come strumento di comunicazione, esprimendo bisogni, emozioni e intenzioni attraverso gesti, posture e movimenti. Queste interazioni corporee rappresentano il primo linguaggio del bambino, che precede e accompagna lo sviluppo della comunicazione verbale. Ad esempio, quando un bambino tende le braccia per essere preso in braccio sta usando un linguaggio non verbale, mentre il gattonare verso un coetaneo è un idioma, e ancora quando imita i movimenti di un adulto sta imparando un gergo; in definitiva, sta costruendo un repertorio di competenze sociali che saranno fondamentali per tutta la vita anche quando saprà parlare.

Il movimento è quindi definibile come un atto relazionale che crea connessioni, rafforza i legami e permette la sopravvivenza. Crescendo attraverso il gioco motorio, il bambino impara a negoziare, collaborare e risolvere conflitti o a crearne, sviluppando competenze sociali ed emotive che saranno alla base delle sue future relazioni. Attenzione, però, perché per svolgere pienamente il suo ruolo nello sviluppo globale è essenziale che il movimento avvenga in un contesto di libertà e di rispetto dei ritmi. Ogni bambino ha un modo unico di muoversi, che riflette la sua personalità, le sue inclinazioni e il suo livello di sviluppo; l'intervento dell'adulto, per quanto animato da buone intenzioni, rischia di alterare questo equilibrio naturale se si traduce in un controllo eccessivo o in una standardizzazione delle esperienze motorie. Educatore o genitore deve concepire sé stesso unicamente come un accompagnatore o un supporto, senza sovrapporsi alla spontaneità motoria del bambino.

Qui emerge l'importanza di una riflessione approfondita sugli errori più comuni nell'educazione motoria, errori che, spesso per ignoranza o eccesso di zelo, finiscono per compromettere il delicato equilibrio su cui si fonda lo sviluppo motorio naturale: parliamo di pratiche che, anziché sostenere il percorso del bambino, lo ostacolano, introducendo forzature che limitano

la sua autonomia o interferiscono con il suo ritmo di apprendimento. Il secondo capitolo è stato dedicato all'uso prematuro della tecnologia; in questo, invece, analizzeremo come alcune pratiche, strumenti e atteggiamenti, pur considerati innocui o addirittura utili, possano interferire negativamente con il naturale sviluppo motorio del bambino. Come diceva Jan Piaget (1952), «ogni volta che insegni qualcosa a un bambino, gli impedisca di scoprirlo da solo».

Uso corretto degli strumenti di supporto motori

L'utilizzo di strumenti di supporto o giochi motori come girelli e biciclette senza pedali, ma anche l'assistenza manuale dell'adulto, sono spesso giustificati dall'intenzione di facilitare il bambino nelle sue prime esperienze motorie. Tuttavia tali ipotetiche favorevoli pratiche sono in realtà controproducenti, perché interferiscono con lo sviluppo motorio autonomo e alterano i naturali schemi e tempi di apprendimento. Questi strumenti, benché probabilmente progettati con l'intento di aiutare, introducono meccanismi artificiali che bypassano processi evolutivi fondamentali o che ignorano la reale biomeccanica del movimento, nonché le necessità dello sviluppo neuro-motorio e sensoriale.

Prendiamo ad esempio il girello, uno strumento molto diffuso e apparentemente innocuo; anche i nostri genitori l'hanno usato con intento benevolo. Il suo utilizzo però forza l'infante in una postura eretta prima che i muscoli, le articolazioni e il sistema nervoso siano pronti a sostenere il carico del peso del corpo in modo fisiologicamente corretto. Il tipo di movimento che il girello induce, inoltre, è biomeccanicamente irrealistico, e la sua memorizzazione altera la creazione del corretto schema motorio della camminata. A questo aggiungiamo come lo spostamento indotto del baricentro di massa possa generare squilibri nelle future capacità di distribuzione e gestione del peso corporeo, funzionalmente riducendo la possibilità di un corretto allineamento scheletrico. Il movimento vincolato del girello ostacola l'esplorazione autonoma del pavimento, punto fisso per eccellenza, sostanziale per la formazione di schemi motori complessi, come il gattonare o per lo sviluppo della cinestesia.

Capitolo sesto

Le fiabe che fanno bene: il potere delle storie per crescere

Arianna Fogliata e Mariapia Mazzella

Le fiabe esistono fin dai tempi antichi e sono state tramandate dapprima oralmente e successivamente per modalità scritta; tra gli autori più importanti, i fratelli Grimm, Andersen, Basile e Perrault hanno narrato vicende ancestrali in modo semplice. Esse rappresentavano e rappresentano archetipi universali che parlano direttamente al cuore e alla mente del bambino. Queste storie sono spesso crude e dense di simbologie; talvolta possono apparire persino spaventose, ma è proprio in questa autenticità che risiede il loro potere trasformativo. A differenza delle versioni moderne, rese più docili e moralizzanti, le fiabe di autori tradizionali si confrontano con temi profondi come la paura, la perdita, la morte e la rinascita con crudezza, offrendo ai piccoli lettori/ascoltatori strumenti potenti per affrontare i turbamenti della vita.

Ovviamente ogni fiaba deve essere accuratamente proposta all'età corretta, e per questa ragione le principali collane di libri per bambini riportano in copertina l'età consigliata. Prendiamo come esempio «Cappuccetto Rosso»: nella versione dei fratelli Grimm è una storia che nel nucleo originario è assimilabile ad un viaggio iniziatico. Il bosco rappresenta il regno dell'ignoto, dove la protagonista deve confrontarsi con le proprie paure e con la duplicità del mondo adulto, simboleggiata dal lupo. La nonna, inghiottita e poi salvata, incarna l'esperienza e la continuità del sapere, che il bambino deve riscoprire per costruire il proprio senso di identità.