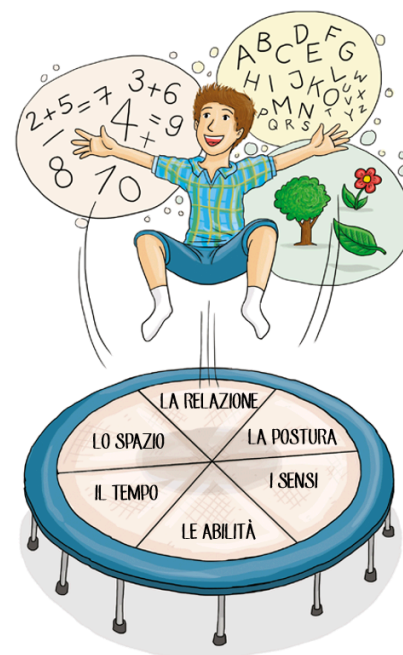


# Il movimento come strumento di apprendimento: I sei temi fondamentali

Le capacità di apprendimento sono la parte emergente di molte competenze che si acquisiscono fin dalla prima infanzia. A livello di psicomotricità, la pratica e la teoria aiutano a comprendere questa complessa struttura che prende origine dall'esperienza motoria, in un contesto relazionale predominante.



Per gli allievi che frequentano il primo e il secondo anno di scolarizzazione, i movimenti realizzati in coppia o in gruppo implicano importanti interventi di coordinazione da parte degli alunni stessi e dell'insegnante. Il tema della relazione (relazione con sé stessi e con gli altri) implica delle attività che prevedono adattamenti fisici, l'ascolto degli altri e il dialogo non verbale. Si consiglia di attuare tutte queste attività regolarmente.

Spinti dal piacere di fare movimento, gli allievi dai quattro ai sei anni rafforzano la loro postura, sviluppano la percezione dei loro senzi e delle loro abilità. Questi tre ambiti sono strettamente collegati fra di loro e si supportano a vicenda. È buona regola mescolare le attività dei vari ambiti menzionati.

Attraverso il tempo e lo spazio, gli allievi migliorano la loro consapevolezza e la loro capacità di adattamento all'ambiente che li circonda. Le attività proposte permettono di affrontare queste nozioni astratte in modo ludico e di imparare ad adattarsi ai vincoli spazio-temporali.

Grazie a questi sei temi, l'insegnante approfondisce e favorisce gli ambiti importanti per lo sviluppo psicomotorio dei bambini. Naturalmente, questi temi non sono esaustivi, ma direttamente collegati agli obiettivi scolastici dei primi anni.

## La relazione

Stare insieme, dialogare, posizionarsi uno di fronte all'altro o uno accanto all'altro, essere vicini. Alcuni bambini non sono ancora a proprio agio in questo genere di situazioni.

Soprattutto nei primi anni di vita, imparare a «stare insieme» assume un'importanza fondamentale. Le opportunità di gestire le emozioni e di comunicare con gli altri influenzano considerevolmente la scolarità del bambino. È quindi importante darsi il tempo per conoscere dapprima sé stessi, esprimere a parole ciò che si sente, assumere ruoli diversi (ascoltare per essere ascoltati, guardare per essere guardati, ecc....). Sapersi avvicinare agli altri e toccarsi con rispetto sono le chiavi per la convivenza futura.

→ [Forme di gioco](#)

---

## La postura

Il tono posturale è la tensione che permette di mantenere e modulare la posizione dell'asse del corpo. Questa capacità è la premessa necessaria per tutti i cambiamenti e adattamenti posturali.

Un asse ben strutturato permette di sedersi senza affaticarsi, di rilassare le braccia e le mani durante le attività grafo motorie e le funzioni articolari ed è utile per sostenere lo sguardo, ecc. Offrendo agli allievi l'opportunità di rafforzare il tono posturale, l'insegnante fornisce loro le basi necessarie per svolgere tutte le azioni quotidiane (parlare, disegnare, guardare, ecc.).

Si lavora sulla propriocezione congiuntamente al tono posturale. Questo sesto senso è molto importante, perché corrisponde alla capacità di conoscere, di sentire dall'interno la posizione del corpo. La propriocezione permette quindi di guidare le posture e i movimenti e di adeguarli costantemente. Offre anche una consapevolezza permanente del proprio corpo, anche nell'immobilità, e contribuisce alla sensazione di sicurezza interiore.

→ [Forme di gioco](#)

---

## I sensi

I sensi permettono di captare le informazioni del mondo esterno. Saperle trattare significa, fra le altre cose, riuscire a distinguere con facilità ciò che sentiamo (qualità, intensità, orientamento, ecc.) e selezionare le informazioni pertinenti da quelle che non lo sono. Per sviluppare una buona capacità di attenzione, un allievo necessita di almeno due di queste capacità.

Un buono sviluppo sensomotorio permette all'allievo, ad esempio, di dirigere l'attenzione verso informazioni rilevanti o di evitare che il minimo rumore o il riflesso del sole sulla finestra lo irritino o lo distraggano eccessivamente. L'orientamento dello sguardo durante la lettura o il dosaggio della pressione durante la scrittura dimostra pure l'importanza di sollecitare gli allievi a esplorare i loro sensi.

Nella relazione con gli altri è necessaria anche la modulazione delle azioni in base alle proprie sensazioni. I bambini della scuola dell'infanzia si comportano spesso in modo maldestro (contatti o sguardi mal gestiti, scarsa capacità di ascolto). Questi atteggiamenti riflettono un sistema sensoriale in graduale sviluppo, con grandi differenze da un bambino all'altro.

→ [Forme di gioco](#)

---

## Le abilità

Essere a proprio agio nel proprio corpo spesso va di pari passo con una certa fiducia in sé stessi. Il bambino che possiede una buona consapevolezza corporea e che ha sviluppato una certa scioltezza a livello di motricità sarà in grado di indirizzare tutta la sua attenzione ai progetti di gioco o di apprendimento, perché si sente sicuro nel proprio corpo.

Proponendo regolarmente delle attività in movimento, l'insegnante incoraggia la realizzazione dei movimenti di base necessari per lo sviluppo di movimenti più complessi. Per dirla più semplicemente, le capacità motorie globali acquisite consentono di sviluppare la motricità fine, che sta alla base del grafismo. Ogni tappa è quindi di per sé importante e serve a preparare la successiva. L'allievo che può contare su un buono sviluppo psicomotorio si stanca di meno e ha una migliore disponibilità emotiva e cognitiva nei confronti dell'apprendimento

→ [Forme di gioco](#)

---

## Il tempo

Riuscire ad adattare il proprio movimento a un segnale, al tempo o a un ritmo del gruppo è di grande utilità per gli allievi. Le attività scelte per questo tema si concentrano su due tipi di competenze: la capacità di strutturare la propria attività in relazione al tempo (comprensione e nozione) e l'aggiustamento interno del proprio livello di attività (adattamento).

Giocare in movimento aiuta a comprendere gli eventi ciclici (ad esempio le stagioni), a percepire la durata e ad acquisire delle nozioni temporali collegando percezione e rappresentazione.

Saper modulare il proprio livello di attività in relazione al compito o al contesto è una grande risorsa su cui si può lavorare con dei giochi in movimento. Gli allievi sviluppano la loro capacità ad attivarsi o a rifocalizzarsi in modo adeguato, senza l'aiuto di terzi.

Il movimento in classe è quindi un ottimo strumento per imparare a ritrovare la calma. È nelle sfumature infatti che gli allievi riescono a sviluppare i propri metodi di concentrazione. Tutti i giochi con segnali per indicare l'inizio o la fine di un'attività (sonori, visivi, tattili) favoriscono questo sviluppo.

→ [Forme di gioco](#)

---

## Lo spazio

Il bambino scopre dapprima lo spazio del suo corpo (parte alta, parte bassa, dentro e fuori, ecc.). In seguito generalizza questi concetti dapprima nello spazio concreto e poi in quello rappresentato (disegno, piano, ecc.). I giochi sullo schema corporeo permettono di acquisire le nozioni legate allo spazio apprese grazie a una buona conoscenza del proprio corpo.

Il movimento, per definizione, è organizzato nello spazio ed è naturale integrare le prime nozioni spaziali attraverso delle esplorazioni in movimento. Con istruzioni semplici, che includono anche punti di riferimento spaziali, gli allievi integrano gradualmente le nozioni di base e le associano più facilmente ai punti di riferimento rappresentati (schede, piani, ecc.).

Inoltre, i giochi in uno spazio condiviso, spesso proposti in gruppo, permettono di imitare e di rendere gli esercizi più divertenti per i bambini che non hanno punti di riferimento.

Fonte: Aline Schoch Prince, coordinatrice del progetto «Youp'là bouge! à l'école», Marianne Fluck Felix e Annette Matthey-Christen, insegnanti di scuola dell'infanzia



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**