



## ***PROGETTO PSICOMOTRICITA' "ALLA SCOPERTA DEL BOSCO" A.S. 2011/2012***

Attraversando un bosco immaginario tutti i bimbi vengono coinvolti per praticare esercizi motori.

Con la fantasia si conquisterà una maggiore autonomia fisica e si arriverà a uno sviluppo cognitivo che permetterà ai bimbi, dopo qualche lezione, di conoscere e anticipare i movimenti memorizzati anche senza l'imitazione della dada.

Con lo scopo del gioco e del divertimento si acquisiranno regole, si rispetteranno i compagni e le dade e si impareranno nuovi tempi da rispettare esterni alle routine giornaliere.

Data l'età dei bimbi cercheremo di intraprendere un "viaggio" più giocoso che altro che inconsapevolmente attiverà in loro, con la modalità della mediazione corporea, aspetti psicologici-emotivi e relazionali che emergeranno dal gioco spontaneo libero da consegne.

Gli obiettivi sono:

- ⊗ favorire la creatività come espressione motoria, sonora e verbale.
- ⊗ Potenziare le risorse del singolo all'interno del gruppo.
- ⊗ Riconoscere ed esprimere le proprie emozioni per rendere il pensiero emotivamente ricco.

## ***ESERCIZI MOTORI***

ARTI SUPERIORI :

- ⊗ Volare come gli uccellini ( braccia aperte e simulare le ali)
- ⊗ Raccogliere le mele ( muovere le braccia verso l'alto alternandole)
- ⊗ Raccogliere i funghetti (muovere le braccia verso il basso alternandole)
- ⊗ Spostare le foglie (muovere le braccia in avanti alternandole)
- ⊗ Schiacciare le zanzare ( battere le mani in alto)
- ⊗ Salutare il sole ( gesto del saluto con le mani verso l'alto)
- ⊗ Fare cucù agli animalletti (aprire e chiudere le braccia con le mani davanti agli occhi /gomiti piegati)

## ARTI INFERIORI:

- ⚙ Camminare
- ⚙ Saltare come le rane ( saltelli da accovacciati)
- ⚙ Cercare di toccare gli alberi più alti ( salti a piedi pari)
- ⚙ Strisciare come i serpenti
- ⚙ Camminare come i lupi ( a 4 zampe)
- ⚙ Evitare i sassi ( camminare sollevando le ginocchia alternandole)
- ⚙ Schiacciare la terra ( battere i piedi a terra facendo rumore)

## SVILUPPO COGNITIVO:

- ⚙ Fare silenzio/piano per non disturbare gli animali ( camminata invitandoli al silenzio)
- ⚙ Distinguere lento e veloce ( esercizi svolti lentamente e velocemente)
- ⚙ Battere le mani per l'impegno messo nella lezione/complimentarsi
- ⚙ Raggiungere il bagno e prepararsi al pranzo ( lezione terminata)