

Il corpo, la sua percezione ed il movimento in bambini dai 5 ai 7 anni

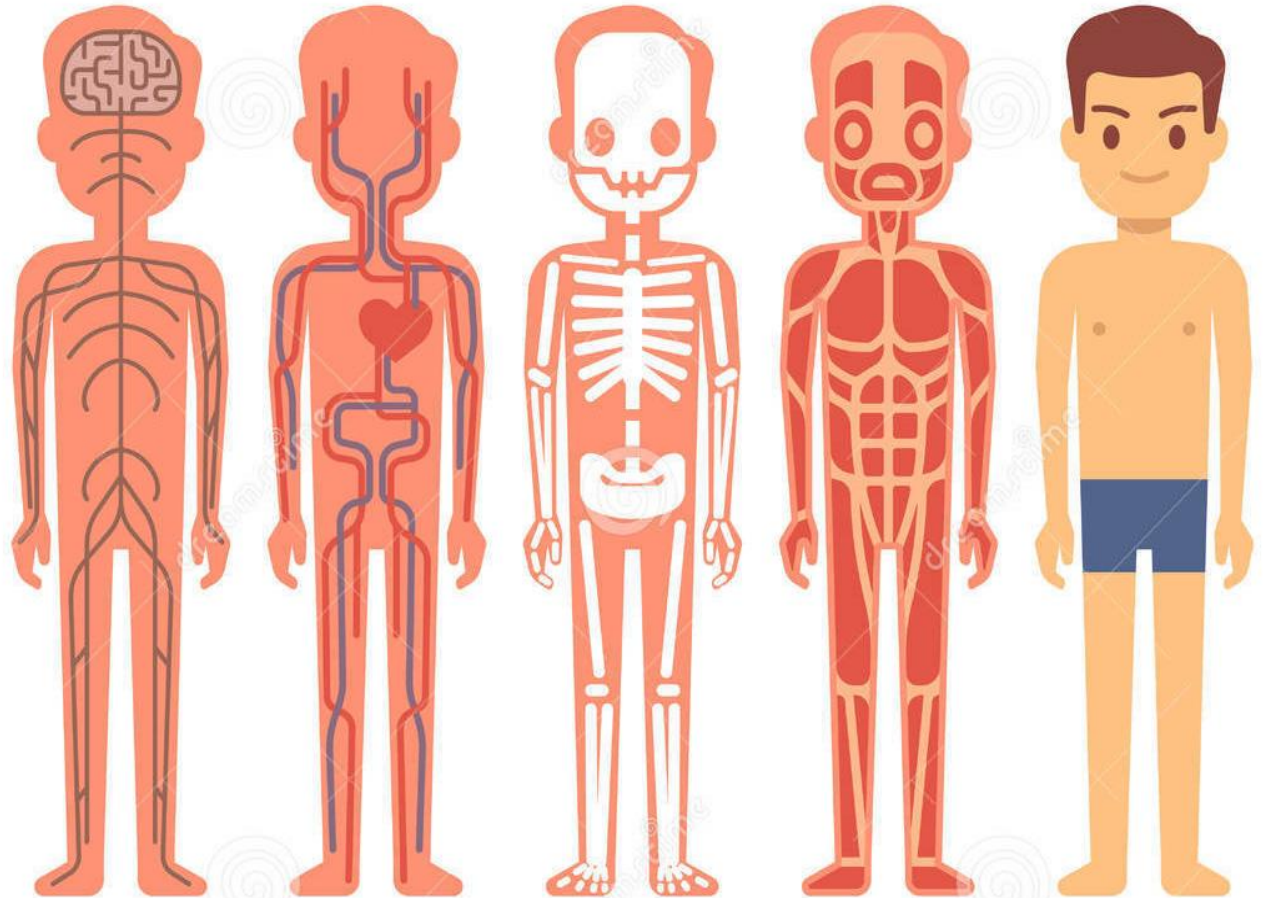
Progetto - Attenzione e Movimento
Centro Territoriale di Supporto della provincia di Varese

Il movimento
è
un aspetto
fondamentale



Il movimento è frutto dell'interazione tra diversi apparati:

- Muscolo-scheletrico;
- Cardiovascolare;
- Respiratorio;
- Sistema nervoso.

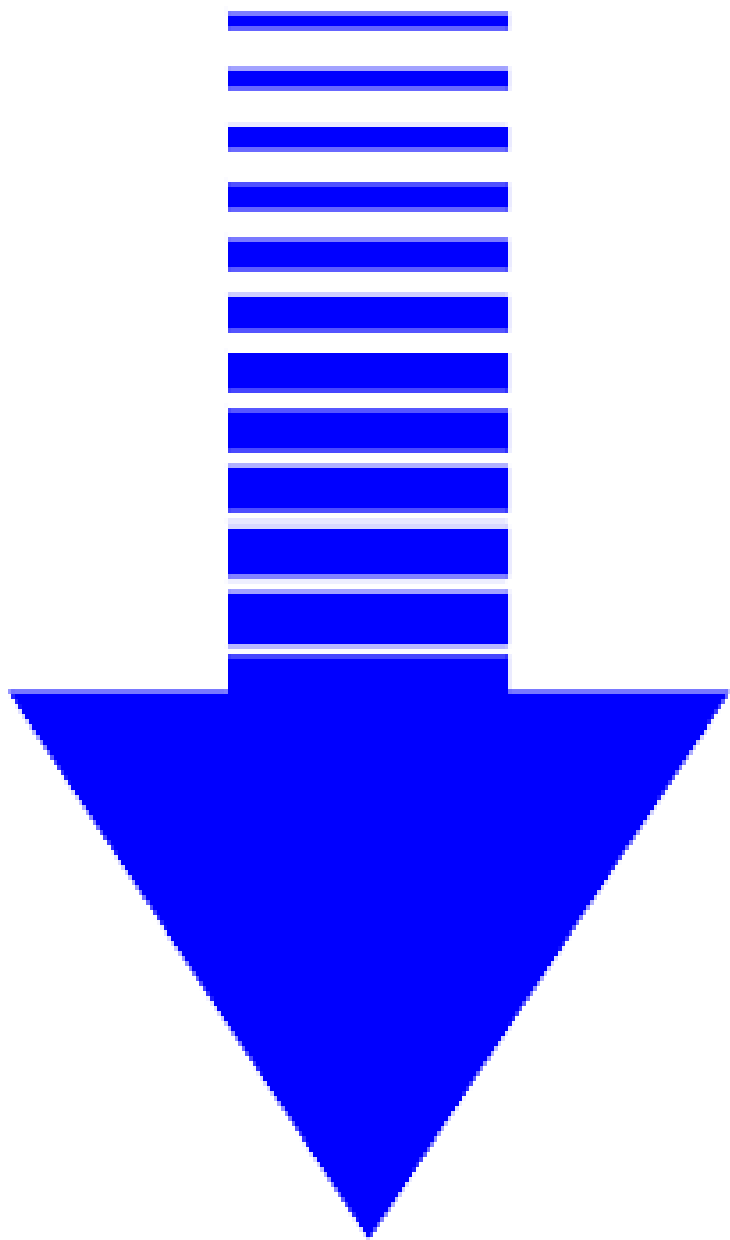


L' insegnante predispone un ambiente stimolante, propone attività adeguate alle capacità dei bambini e adattate al gruppo che si trova di fronte



Disarmonia staturo - ponderale

TURGOR	PROCERITAS
• equilibrio ponderale a carico del sistema muscolare; • recupero atteggiamenti posturali; • adattamento ottimale dell'apparato cardiovascolare; • buona efficienza dell'apparato respiratorio; • maggior predisposizione all'apprendimento motorio.	• crescita in lunghezza e in dimensioni dell'apparato scheletrico; • aumento della statura; • ipotonia dell'apparato muscolare; • cuore sottodimensionato rispetto all'aumentata richiesta di ossigeno; • diminuzione della coordinazione; • atteggiamenti posturali scorretti.



Età	Fase di sviluppo
2-4 anni	Turgor primus
5-7 anni	Proceritas prima
8-11 anni	Turgor secundus
Pre-puberale	Proceritas secunda
Post-puberale	Turgor tertius

Se uno dei periodi
più problematici è
proprio quello che
va dai 5 ai 7 anni,
dobbiamo aver
paura di proporre
attività motoria



I vantaggi del movimento

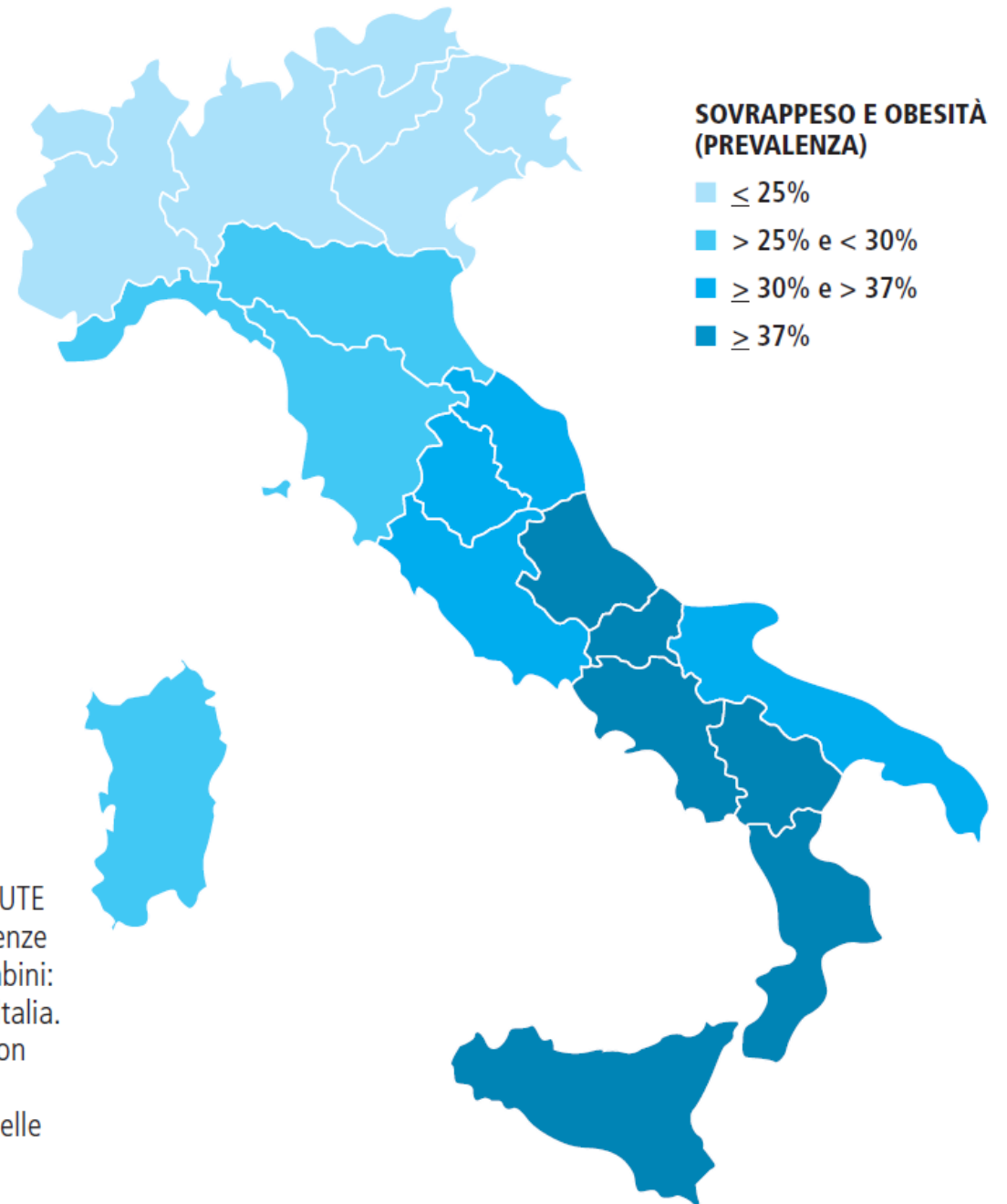
1 - Combatte sovrappeso e obesità

2 - Fortifica l'apparato muscolo-scheletrico

3 - Previene l'abitudine alla sedentarietà

4 - Facilita la collaborazione e l'inclusione

5 - Sviluppa l'apprendimento cognitivo e migliora le funzioni esecutive



2 - Fortifica l'apparato muscolo-scheletrico

- Legge di Wolf : stimolo funzionale = modificazione dell'osso
- Legge di Roux : aumento di forma pressoria = nuovo tessuto osseo
diminuzione di forza applicata = mancata produzione
- Legge di Delpech : pressioni costanti e sproporzionate rallentano la crescita del tessuto osseo
- Legge di Arnolt-Shultz : deboli eccitamenti = origine ad attività vitale
eccitamenti medi = stimolazione al tessuto
eccitamenti forti = danneggiamento del tessuto
eccitamenti violenti = arresto crescita dell'osso

3 – Previene l'abitudine alla sedentarietà

I bambini devono saper sfruttare al meglio le opportunità di gioco che si creano, devono riuscire a uscire dall'abitudine di avere «tutto e subito». L'attività motoria a scuola li aiuta a porsi degli obiettivi e a trovare le strategie migliori per raggiungere il fine prescelto. Il movimento li aiuta a mobilizzare la colonna vertebrale e impedisce che atteggiamenti posturali scorretti mantenuti per troppo tempo diventino vere e proprie patologie.



4 – Facilita la collaborazione e l'inclusione

Le attività motorie devono essere adattate al gruppo classe, qualsiasi gioco può essere modificato e ogni variante scelta può facilitare l'esecuzione del compito e renderla adeguata a tutti i bambini.

Le esercitazioni a piccoli gruppi incentivano maggiormente la collaborazione e la cooperazione tra i compagni.



5 – Sviluppa l'apprendimento cognitivo

Si possono creare esercitazioni e attività che vadano a stimolare il bambino nella risoluzione del compito: l'aspetto del problem-solving è essenziale, e può essere perseguito già dalla prima infanzia. I giochi e le attività proposte devono essere sì adeguate all'età e alle competenze cognitive dei bambini, ma devono anche essere una sfida alle loro capacità e abilità, così da permettere un maggior coinvolgimento di tutte le funzioni cognitive e un miglioramento nell'apprendimento.



Il movimento è un aspetto *fondamentale* nello sviluppo motorio, cognitivo e sociale del bambino!

