

# Stretching... che favola!

*Favorire lo sviluppo psico-motorio nei bambini*



## PREMESSA

I ritmi e gli stili di vita familiari sono caratterizzati sempre più da sedentarietà e inattività fisica (utilizzo del computer, TV, playstation, mancanza di spazi e tempo per stare all'aperto ecc.), con ridotta possibilità di fare esperienza motoria. Risulta importante quindi promuovere, sin dall'infanzia, lo sviluppo di tali capacità. Queste attività non solo favoriscono un più armonico sviluppo psico-motorio ed emotivo ma contribuiscono ad acquisire un atteggiamento positivo nei confronti dell'attività motoria.

Per l'a.s. 2020/21 il progetto sarà integrato con incontri e attività a distanza in forma digitale.

## DESTINATARI

Docenti della scuola dell'Infanzia

Alunni e famiglie della scuola dell'infanzia

## OBIETTIVO GENERALE

Promuovere elementi di stretching sotto forma di gioco simbolici

## OBIETTIVI SPECIFICI

Prevenire e ridurre la sedentarietà proponendo movimenti divertenti e allo stesso tempo educativi

Stimolare lo sviluppo dello schema motorio in età sensibile

Alfabetizzazione emozionale

## CONTENUTI

Attraverso il gioco di imitazione dei personaggi di una favola, inventata appositamente e strutturata sulla base dei principi dello stretching, viene offerta al bambino l'opportunità di scoprire il piacere del gioco di movimento nei momenti di vita scolastica e a casa. Lo stretching abbinato alla favola agisce da stimolo allo sviluppo del pensiero simbolico e del sé corporeo, principali mediatori delle relazioni tra il mondo interno e quello esterno del bambino..

## ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Le azioni del progetto saranno costruite e concordate ad hoc tenendo conto della realtà organizzativa di ciascuna scuola in relazione all'emergenza Covid.

Il programma prevede l'organizzazione di un incontro di formazione teorica-pratica tenuto in una sede scolastica. Dopo la formazione gli insegnanti programmeranno le esperienze motorie acquisite con i bambini delle proprie classi. Sarà divulgato materiale illustrativo con le posture dei movimenti corretti da svolgere e da effettuare in base al racconto della favola scelta o ideata.

È previsto un incontro informativo con le famiglie per una sensibilizzazione delle attività di stretching orientate all'acquisizione di una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri stati emotivi. Sarà trasmesso materiale illustrativo alle famiglie e agli insegnanti con la rappresentazione dei movimenti e delle posture corrette da svolgere in base al racconto della favola scelta o ideata

## METODOLOGIA

Intervento teorico-pratico basato sui principi della Mindfulness da svolgere in presenza o in forma digitale

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Report finale

## OPERATORI COINVOLTI

Operatori Azienda USL Toscana centro: Promozione della Salute, Riabilitazione Funzionale VDN, Medicina dello Sport

## REFERENTE

Elena Pierozzi

## AMBITO TERRITORIALE

Firenze zona Firenze