

## **“RECLUSI MA NON IMMOBILI”**

Per i bambini nulla è più naturale del gioco: si possono infatti osservare le loro attitudini, gli approcci relazionali e rimanere piacevolmente sorpresi dalle loro risorse che sono infinite.

Si apre un mondo, un mondo puro e ricco, dal quale gli adulti hanno molto da imparare (anzi da ricordare perché abbiamo avuto tutti il nostro piccolo mondo a quell'età).

Il nostro lavoro ruota intorno all'importanza che il movimento riveste nell'esperienza esplorativa del bambino. Egli sperimenta, tramite il movimento, la realtà su vari livelli:

-livello fisico, apprezzando limiti e possibilità del proprio corpo;

-livello emotivo;

-livello sociale, grazie ai rapporti che si creano tra compagni d squadra;

Il bambino sperimenta, anche se a piccole dosi, ciò che affronterà nel mondo di domani: si relaziona e confronta con gli altri, sperimenta e impara a rielaborare le vittorie e le sconfitte con le relative emozioni che queste suscitano, può organizzare un'attività o dirigerla fungendo da leader o ancora sperimentare come in gruppo si possa essere più forti che da soli, conosce le possibilità e i limiti motori del corpo umano, amplia i propri orizzonti abbattendo le barriere e superando i limiti mentali che la società impone. Insomma, ha letteralmente una finestra che tramite piccoli episodi, come tante diapositive in successione, mostrano un trailer del mondo che lo aspetta.

L'educatore dovrebbe essere la guida dei bambini nel loro percorso di crescita, aiutandoli a maturare fisicamente, insegnando correttamente i movimenti per evitare il consolidamento di schemi motori errati che sono difficili da correggere, ma soprattutto mentalmente, trasmettendo loro sani principi, dal rispetto verso il prossimo al proseguimento di uno stile di vita sano del quale lo sport è una componente essenziale.

Uno dei temi che più allarmano gli educatori al giorno d'oggi è sicuramente la sedentarietà alla quale sempre più bambini sono abituati, spesso a causa di mancanza di tempo da parte dei genitori per svolgere delle attività all'aperto. In situazioni come quella che stiamo attualmente vivendo, dove la sedentarietà è praticamente un obbligo, il problema si aggrava portando all'accentuarsi non solo della staticità quotidiana che molti bambini sono soliti vivere, con il conseguente rifugio degli stessi nell'uso sicuramente sbagliato di dispositivi quali cellulari, tablet, ecc.

Si è praticamente testimoni del rapporto maniacale dei bambini con la tecnologia e il loro allontanamento dalla vita reale, da una vita sana e attiva come di norma dovrebbe essere per determinate fasce d'età.

Per rendere meno tedioso la permanenza in casa, abbiamo pensato a delle attività che i bambini possono svolgere insieme ad altri membri della famiglia, attività il cui scopo è non solo lo sviluppo di capacità e schemi motori essenziali, ma anche l'educazione in termini di rispetto delle regole in casa ad esempio, rispetto del prossimo ed educazione alla collaborazione.

Di seguito elenchiamo alcune attività definite TRASVERSALI poiché importanti per lo sviluppo ed indicate per diverse fasce d'età:

*Movimento libero*: migliora la coordinazione del movimento come salti, capriole, stretching;

*Musica*: favorisce il movimento ma anche linguaggio e apprendimento.



Specifichiamo che le attività dovrebbero essere svolte con l'ausilio dei genitori. Se i genitori sono attivi, anche i figli lo saranno! I genitori dovranno scegliere un luogo sicuro della casa in cui poter giocare e muoversi in sicurezza.

Per la fascia d'età compresa dai 6/7 agli 8/9 anni, le attività scelte sono queste:

**FREEZE**: Riprodurre una musica a piacimento. Il gioco prevede che venga interrotta e i bambini dovranno immediatamente immobilizzarsi nella posizione scelta dai genitori. Esempio: in equilibrio su una sola gamba, sdraiati, con le braccia in alto. Ripetere fino al termine della musica. Se qualcuno si muove ha perso e bisognerà far cominciare la musica da capo.



**CATENA DI MOVIMENTI**: Una persona inizia il gioco eseguendo un movimento a piacere, il giocatore successivo esegue il primo movimento aggiungendone un altro e così via per tutti i giocatori. Formando così una catena di movimenti. Si continua fino a che la catena non viene interrotta per errore o dimenticanza!

**CACCIA AL TESORO DOMESTICA:** Un gioco in cui i bambini dovranno trovare oggetti nascosti in tutto l'ambiente domestico. Questo favorirà l'esplorazione, il movimento e l'apprendimento.



**RECLUSI MA NON IMMOBILI!**

**IL PERCORSO DEL GUERRIERO:** L'attenzione che viene raccomandata ai genitori, per prevenire incidenti, è quella normalmente usata in casa con bambini piccoli, stare in ambienti liberi da intralci e lontani da spigoli, fare indossare scarpe o calze anti-scivolo, supervisionare lo svolgimento delle attività.

Ogni attività avviene in uno scenario virtuale, che sarà tanto più "veritiero" quanto più sarà descritto con enfasi e dettagli avvincenti da parte del genitore che dirige il gioco. Se in casa ci sono più fratelli/sorelle i giochi possono essere svolti a turno o, se è il caso, in forma di gara fra loro, adattando ogni attività al livello e all'età di ciascun bambino.

A seconda dell'età il percorso potrà essere dritto per i più piccoli eseguito a mani libere, mentre per i più grandi potrà essere svolto con delle modifiche: aumentare il grado di difficoltà o far svolgere il percorso tenendo in mano un giocattolo.

Il materiale necessario è quello facilmente reperibile in casa: barattoli, stoffe o capi d'abbigliamento, sedie, e tutto ciò che può rappresentare un ostacolo da oltrepassare.

La prima tappa del percorso consisterà nel "saltare tra gli scogli". Basterà simulare gli scogli con della carta da giornale o delle stoffe distanziati 40 cm l'uno dall'altro, il bambino dovrà saltarvi sopra evitando di porre i piedi al di fuori del giornale.

La seconda tappa del percorso sarà "schiva le meduse" immaginando di essere al mare si porranno dei barattoli lungo una linea retta, il bambino dovrà superarli facendo slalom tra un barattolo e un altro.

La terza tappa, Strisciare lungo il tunnel. Ponete le sedie una di fianco all'altra affinché la parte inferiore possa ricordare un tunnel, il bambino strisciando dovrà attraversarle senza spostarne alcuna.

Ultima tappa “il canestro” Si prende un catino per la biancheria e lo si mette su una superficie stabile. Ci si allontana di 2-5 passi (a seconda dell'età/capacità del bambino) e poi si lancia una palla nel catino. Un punto ogni centro.

Alla fine del percorso si può decidere di premiare il bambino con una ricompensa se raggiunge una certa quantità di punti, o premiarlo a prescindere visto la maturità con cui affrontano ogni giorno questa situazione di pandemia.

A questo possono essere aggiunte molte attività che renderanno più impegnativo il perso, come saltare, cercare degli oggetti nascosti in casa, rimanere in equilibrio su un piede, saltare su un piede, tutto dipende dall'età del bambino.

Questo progetto nasce con lo scopo di offrire un piccolo contributo alla società odierna che, costringendoci a rimanere in casa, ha cambiato la quotidianità di intere generazioni.

In particolar modo, abbiamo pensato ai bambini, i quali indubbiamente soffrono più di tutti proprio perché abituati ad una vita frenetica, movimentata, energica. Una vita colma di stimoli ed esperienze uniche che li aiutava a conoscere il mondo esterno e quello più intimo, il proprio corpo.

È dunque necessario intervenire per migliorare la qualità dello stile di vita attualmente adottato. Difatti un'attività ludico-sportiva può contribuire ad arricchire le giornate dei bambini e ad aiutarli nel loro percorso di crescita psico-fisica.

L'attività fisica, inoltre, abbassa il rischio di contrarre virus respiratori e aumenta in generale le difese immunitarie del corpo. Proprio per questo è necessario che i più piccoli vengano coinvolti in attività sportive stimolanti, creative e soprattutto divertenti.

Quindi, a voi la scelta e BUON DIVERTIMENTO!



Con il nostro piccolo contributo, speriamo di offrire momenti di spensieratezza, allegria che portino al benessere generale di tutti voi.

Con l'augurio che tutto ciò possa aiutarvi a rendere la vostra permanenza in casa meno pesante.

Cirrone Dalila, Miccichè Martina, Moncada Silvia, Scala Flavia.  
Facoltà di Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate,  
Università degli Studi Enna Kore.

