



Prof. ssa Valentina Biino

a.a 2016-2017

8^a LEZIONE

**GIOCO E SPORT
IN ETA' SCOLARE**

GIOCHI IN AMBIENTE NATURALE

Come dai tempi di Ippocrate (460 a. C) e Galeno

L'attività fisica praticata all'aria aperta

**continua a rappresentare un
fondamentale mezzo per l'accrescimento
corporeo e lo sviluppo del bambino**

**Negli ambienti all'aperto il
bambino è spontaneamente attivo**

**in quanto l'ambiente *outdoor* offre
più stimolazione di quello *indoor***

...in quale modo?

INSIDE

-Dimensioni

(piccole o grandi e vuote)

- Superficie

naturale

(regolare e monotipo)

- Attrezzi di gioco

(tradizionali o di fortuna)

OUTSIDE

-Campi di gioco

(parchi, piazze...)

- superficie

**(varia: asfalto, erba,
sterrato...)**

- Equipaggiamenti

**di gioco presi
direttamente dalla natura**

I GIOCHI IN AMBIENTE NATURALE FAVORISCONO UNA MAGGIOR QUANTITA' DI ATTIVITA' FISICA

**l'ammontare del giocare all'aperto
è correlato ad un aumento
dell'attività fisica (Arja
Saakslanti, 2016)**

I giochi all'aria aperta supportano un complessivo sviluppo dei bambini nei seguenti ambiti (Arja Saakslanti, 2016)

- Muscoli, tendini, ossa e articolazioni**
- Sistema nervoso**
- Abilità motorie fondamentali**
- Sviluppo cognitivo**
- Funzione percettiva**
- Integrazione sensoriale**
- Consapevolezza dello spazio**
- Sistema cardio respiratorio**

I GIOCHI tradizionali IN AMBIENTE NATURALE

**presuppongono spazi da percorrere
maggiore di quelli che si possono
trovare in ambienti chiusi , perciò i
giochi durante i quali i bambini
corrono e si rincorrono assicurano
un'attività fisica da moderata a
vigorosa (MVPA) che per i bambini
corrisponde a una frequenza
cardiaca superiore a 140 bpm**

Giochi di attivazione, di corsa e rincorsa:

- “ La Catena” (tradizionalmente lo *Schiavo*)**
- “Guardie e ladri” giocato in ampio parco**
- Adunata!-**
- “Nascondino al rovescio” giocato in ampio parco - “Nascondino”-**
- “Nascosto”**
- “Quattro cantoni”**
- “La Bandiera all’italiana”**
- “Alce rossa”**

I GIOCHI tradizionali IN AMBIENTE NATURALE

Giocchi esercitativi:

-la Campana

-La palla solitaria

-La staffetta con il sasso

-Il gioco sui tronchi

DOMINIO BIOLOGICO

I muscoli i tendini, le ossa e le articolazioni sono stimolati da attività come trasportare, spingere, saltare, appendersi, arrampicarsi che ne rinforzano le strutture e ne allenano le funzioni

DOMINIO BIOLOGICO

Le attività motorie in ambiente naturale favoriscono l'indipendenza motoria relativa alle abilità locomotorie quali: camminare, correre, saltare, balzare, lanciare, prendere e afferrare, arrampicare, strisciare, rotolare, cadere e rialzarsi

DOMINIO COGNITIVO

Le funzioni percettive, l'integrazione sensoriale le situazioni di *problem solving* costituiscono i prerequisiti per un apprendimento complessivo e duraturo

DOMINIO COGNITIVO

L'ambiente esterno offre una stimolazione sensoriale eccezionale. Il tatto viene stimolato in quanto i materiali e le superfici del terreno di gioco sono varie e variabili (prato erboso, fogliame, sabbia, sassi...); i suoni sono molteplici e improvvisi, la percezione visiva è continuamente attiva

DOMINIO COGNITIVO

L'ambiente esterno spinge all'indipendenza del movimento e alla capacità di saper gestire se stessi all'interno di uno spazio ampio; sapersi spostare e sapersi ritrovare. Attiva meccanismi di memoria di lavoro, inibizione e flessibilità

DOMINIO COGNITIVO

L'ambiente esterno crea situazioni di potenziale attività creativa visto l'equipaggiamento di gioco spesso da rimandare ad attrezzi di uso tradizionale come la palla o l'utilizzo dello spazio in funzione allo scopo del gioco. Gli illimitati terreni e le grandi distanze consentono tempi sufficienti per elaborazione di risposte motorie originali e realmente efficaci

DOMINIO COGNITIVO

**L'ambiente esterno fornisce per giocare
attrezzi poveri e presi direttamente
dalla natura. Enfatizza l'importanza di
valorizzare la creazione del giocattolo,
di discriminarlo e individuarlo in mezzo
a tanto "disordine" o cercarlo in mezzo
ad un ampio spazio vuoto**

DOMINIO SOCIO-AFFETTIVO

L'ambiente esterno fornisce molti contesti di gioco ovvero “problemi da risolvere”, stimola la curiosità e presenta molte situazioni di sfida. Questo conduce alla auto realizzazione ovvero ad uno stato psicologico vissuto quando si raggiunge il pieno potenziale, la crescita personale e il compimento creativo.

DOMINIO SOCIO-AFFETTIVO

**L'ambiente esterno favorisce
l'acquisizione di abilità autovalutabili
da parte del bambino. E un individuo
che possiede i pre requisiti di abilità è
più capace di realizzare obiettivi**

DOMINIO SOCIO-AFFETTIVO

Dal punto di vista sociale, le attività ludiche in ambiente naturale favoriscono l'apprendimento del gioco a regole tra coetanei, maturano le relazioni e stimolano l'autonomia.

DOMINIO SOCIO-AFFETTIVO

Nel gioco collettivo in ambiente naturale confluiscano molte motivazioni quali:

Relazionarsi con i coetanei

Creare amicizie

Gioire del giocare insieme

Lasciare fuori il mondo, l'autorità degli adulti e il tempo che scorre (i giochi proposti le dimensioni dei terreni e lo scopo dei giochi determinano tempi di gioco molto lunghi)

DOMINIO SOCIO-AFFETTIVO

Nel gioco in ambiente naturale oltre alle abilità motorie fondamentali, viene favorito anche l'apprendimento delle abilità di vita-

Life skills

Abilità di vita: l'attività motoria è un potente strumento di formazione della persona.
(Hodge et al., 2012)

Interpersonali
relazione

intrapersonali
autonomia-competenza

Abilità di vita interpersonali:

Empatia

Comunicazione

Relazioni efficaci

Cooperazione

Lavoro in team

Abilità intrapersonali di AUTONOMIA

Consapevolezza di sé

Gestione delle emozioni e dello stress

Autocontrollo

Goal setting

Abilità intrapersonali di COMPETENZA

Problem solving

Decision making

Raggiungimento dell'obiettivo

Pensiero critico

Soluzioni di creatività

Il termine abilità è lo stesso usato per le abilità motorie, come queste ultime esse vanno apprese e richiedono pertanto processi di apprendimento.

C'è molta più variazione nei giochi per bambini giocati in una foresta che nei cortili delle scuole. (Ingunn Fjortoft, 2004)

I bambini che hanno giocato in una foresta hanno:

- Più gioco fisicamente attivo**
- Capacità di attività di costruzione e blocco**
- gioco simbolico (regole del gioco e gioco immaginativo)**

Negli ampi terreni dell'ambiente naturale il bambino è libero di muoversi, di soddisfare curiosità, di immaginare e risolvere problemi, ricrearli e risolverli ancora, generando un flusso di esperienze ad obiettivi naturalmente individualizzati.

Attraverso le proposte di giochi di gruppo e di giochi di *performance* oltre ad arricchire l'ambiente dei bambini legato allo loro sviluppo si soddisfa una richiesta a loro necessaria che Montessori esprimeva molto bene con la seguente frase:

“ Aiutami a fare da solo ”