



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E
PSICOLOGIA APPLICATA – FISSPA

CORSO DI STUDIO
IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE
CURRICOLO PRIMA INFANZIA

Relazione finale

L'ATTIVITA' MOTORIA NEI PRIMI TRE ANNI DI VITA DEL BAMBINO

RELATORE

Prof. Barbara Buldini

LAUREANDA Dalla Mutta Federica
Matricola 1072202

Anno Accademico 2015/2016

INDICE

INTRODUZIONE.....	7
CAPITOLO 1 – LO SVILUPPO DEL BAMBINO.....	9
1.1 – Il sistema nervoso	9
1.2 – Alla base del movimento	11
La vita prenatale	11
Il periodo post-natale	12
1.3 – Mente e corpo.....	15
Tono muscolare di fusione e diffusione	18
Il sistema sensomotorio	20
Schemi posturali e motori di base	21
1.4 – Schema corporeo.....	22
Fasi della strutturazione dello schema corporeo 0-36 mesi	22
Alcune definizioni di schema corporeo	23
1.5 – I fattori dello sviluppo e lo sviluppo motorio 0-36 mesi	25
1.6 – La teoria di Jean Piaget	27
0-18 mesi – Stadio del pensiero sensomotorio	28
18-36 mesi – stadio del pensiero simbolico	30
CAPITOLO 2 – INFLUENZA DELL’ATTIVITA’ MOTORIA SULLO SVILUPPO DEL BAMBINO	31
2.1 – Terminologia.....	31
2.2 – Movimento e sviluppo motorio.....	32
Picco di massa ossea.....	33
Principali fattori di rischio.....	34
2.3 – Stimolare i circuiti neuronali.....	34

2.4 – Stimolazioni motorie e vestibolari per il bambino	35
da 0 a 36 mesi.....	35
Dalla nascita ai 6 mesi	37
6-12 mesi	39
12 - 18 mesi	40
18-24 mesi	40
2anni e mezzo – 3anni e mezzo.....	41
2.5 – Un breve accenno alla psicomotricità	42
Il gioco sensomotorio	43
La relazione psicomotoria	45
Struttura e funzionamento della seduta di psicomotricità	47
CAPITOLO 3 – LA MIA PERSONALE ESPERIENZA DI TIROCINIO	49
3.1- Al nido.....	49
3.1 – Il tirocinio	50
L’osservazione	51
Le routine.....	52
Le mie attività	54
Considerazioni di fine percorso	68
CONCLUSIONE.....	71
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E SITOGRAFICI	73
RIVISTE E DOCUMENTI.....	74
RINGRAZIAMENTI	76

INTRODUZIONE

Da sempre il bambino veniva considerato come un adulto in miniatura e la prima infanzia era vista come un periodo di attesa in cui il piccolo cresceva più o meno in libertà.

Il periodo tra gli zero e tre anni, è da poco considerato come tappa fondamentale nello sviluppo di un individuo. In questo periodo di tempo si gettano le basi per agevolare lo sviluppo del bambino, ed eventuali traumi si potranno ripercuotere nella vita adulta. Numerosi studi hanno affermato che anche il periodo intrauterino ha una sua importanza per il periodo post natale. Il periodo dalla nascita ai sei anni è caratterizzata da progressi e nuove acquisizioni.

La struttura cerebrale verrà modellata e sviluppata dall'ambiente che la circonda; le funzioni biologiche si sviluppano spontaneamente, ma quelle psichiche hanno bisogno di input per poter accrescere: l'attività pratica del bambino è molto importante, come il gioco libero. Quest'ultimo motiva il piccolo a stare in movimento, a giocare, a scoprire, risolvere problemi tramite prove ed errori. Si tratta di un'occasione di apprendimento che sempre di più viene negata sostituendola con lezioni di danza o sport.

Il bambino è il proprio corpo: si deve saper identificare in esso, deve essere a proprio agio per meglio usarlo come strumento di sviluppo del sé.

Con questo elaborato mi propongo di sensibilizzare i genitori a spronare i propri figli ad uscire di casa, a correre e saltare non appena il piccolo sarà in grado di farlo.

Io stessa non ho dato importanza a tutto questo. Pur facendo sport due volte la settimana, nella maggior parte del mio tempo libero prediligivo giochi sedentari rifiutandomi spesso di divertirmi a correre con i miei amici. Ne pago ora le conseguenze ritrovandomi in un corpo impacciato in alcuni movimenti e nel quale non mi sento a mio agio.

Credo dunque che sin dal periodo della prima infanzia il genitore debba prestare grande attenzione alla corporeità del proprio bambino.

Il primo capitolo parla di come il bambino si sviluppa in termini biologici: dalla formazione e funzionamento del sistema nervoso tratterò anche l'importanza della vita

in utero. Ribadirò spesso che il corpo e movimento sono gli unici mezzi di comunicazione con cui il bambino può esprimersi. Verrà trattato l'argomento del tono muscolare, cos'è e a cosa serve, per poi passare all'importanza del sistema sensomotorio e agli schemi motori e posturali di base. In seguito parlerò velocemente delle fasi di strutturazione dello schema corporeo aggiungendo la definizione di qualche autore. In conclusione faremo riferimento a Jean Piaget per meglio comprendere le fasi di sviluppo del bambino dal punto di vista psichico.

Nel secondo capitolo ho voluto porre l'accento su come l'attività motoria possa influire sullo sviluppo del bambino, parlando dei rischi nei quali si può incorrere con una scarsa attività motoria e vita sedentaria. Esporrò alcune attività da far eseguire al bambino per ogni età, accennando anche a teorie con pareri discordanti come sul fatto di non intralciare il normale sviluppo del bambino lasciando che esso compia da solo per primo i diversi movimenti. Il capitolo termina con un accenno alla pratica psicomotoria, in cosa consiste e a cosa serve.

Per finire il terzo capitolo è dedicato alla mia esperienza di tirocinio con le tre attività che ho svolto al nido.

CAPITOLO 1 – LO SVILUPPO DEL BAMBINO

1.1– Il sistema nervoso

L'uomo, organismo pluricellulare, è in grado di muoversi grazie al *Sistema Nervoso*. La comunicazione tra le varie cellule avviene attraverso stimoli chimici, elettrici, e particolari molecole chiamate *neurotrasmettitori*. Il sistema nervoso si suddivide in *Sistema Nervoso Centrale (SNC)* e *Sistema Nervoso Periferico (SNP)*. Gli organi che compongono il SNC sono *encefalo* (formato da cervello, tronco cerebrale e cervelletto) e *midollo spinale*, rispettivamente protetti da cranio e colonna vertebrale. Questi due organi sono composti da *sostanza grigia* (formata da interneuroni, corpi cellulari dei neuroni motori e dalle cellule gliali) e *sostanza bianca*. Il midollo spinale comunica col cervelletto attraverso il tronco cerebrale.

Il SNP è invece formato dalle *vie sensoriali* (ricevono le informazioni dagli organi di senso e le trasmettono al SNC) e dalle *vie motorie* (trasmettono le informazioni agli organi effettori). Le vie motorie a loro volta fanno parte del *sistema somatico* (stimola i muscoli scheletrici) o del *sistema autonomo* (trasmette segnali ai muscoli lisci, muscolo cardiaco e alle ghiandole). Il sistema autonomo è suddiviso in *simpatico* e *parasimpatico*. Le fibre dei neuroni motori e sensoriali sono raggruppate in *nervi cranici* quando si connettono direttamente con il SNC, e *nervi spinali* se la connessione avviene con il midollo spinale.

Il sistema nervoso è in grado di controllare tutti gli altri organi attraverso i *neuroni*: queste cellule sono in grado di inviare informazioni da una parte all'altra del corpo. Vi sono tre tipi di neuroni: *sensoriali*, *interneuroni* (trasmettono le informazioni all'interno dell'encefalo e midollo spinale) e *neuroni motori*. Ognuna di queste cellule è formata da un *corpo cellulare*, un *assone* e *dendriti*. Nel SNC i corpi cellulari dei neuroni si ammassano in *nuclei*, mentre gli assoni in *tratti*. Nel SNP invece, i corpi cellulari formano i *gangli*, mentre gli assoni compongono i *nervi*. Le cellule gliali hanno la funzione di nutrire i neuroni, rimuovere i rifiuti del metabolismo e accelerare la conduzione

dell'impulso. Nel midollo spinale i neuroni sono spesso connessi tra loro tramite *archi riflessi*, i quali rispondono rapidamente ad uno stimolo¹.

Durante la gestazione all'incirca verso il 18° giorno, dalla *placca neurale* si sviluppano neuroni e cellule gliali. Pochi giorni dopo questa placca si ripiega su sé stessa e fonde le sue estremità, dando così origine al *tubo neurale*, il quale va incontro a numerose trasformazioni². Alcune zone del tubo neurale formeranno il midollo spinale, mentre altre, in seguito ad un ispessimento lasceranno il posto ad un sottile canale neurale. All'inizio del processo di differenziazione neuronale, le *cellule neuroepiteliali* sono disposte a colonna, formando la cosiddetta *zona ventricolare* che darà origine a tutti i neuroni e cellule gliali del sistema nervoso. Successivamente alla differenziazione di un altro strato di cellule neurali si formerà la *zona marginale* (in seguito sostanza bianca del sistema nervoso). Si assiste poi alla formazione dei *neuroblasti* (futuri neuroni)³. Il processo continua verso la quarta settimana di gestazione con la chiusura del tubo neurale e la comparsa di tre vescicole cerebrali primitive che danno origine a tre principali zone encefaliche: *prosencefalo*, *mesencefalo* e *romboencefalo*.

Il prosencefalo si suddivide in *telencefalo* e *diencefalo*: il telencefalo comprende il *cervello*, suddiviso in *emisfero cerebrale destro* e *sinistro* collegati dal *corpo calloso*, un insieme di fibre nervose. Il diencefalo è il luogo in cui transitano maggiormente impulsi da e verso l'encefalo, ed è composto da *talamo* ed *ipotalamo*. Il talamo presenta numerose sinapsi⁴ ed è composto da due masse ovoidali di materia grigia, i suoi neuroni captano tutte le informazioni sensoriali (tranne quelle provenienti dall'olfatto) per mandarle all'encefalo che le elabora. L'ipotalamo è collocato sotto il talamo e contiene dei neuroni che controllano l'attività sessuale, la fame, la sete, il piacere, il dolore, la rabbia e anche il termostato del nostro corpo.

¹ Curtis H., Barnes N. S., Gandola L., Odone R., (a cura di), *Invito alla biologia, Cellula, Genetica, Evoluzione, Fisiologia umana*, Bologna, Zanichelli, 2009, pp.498-501.

² Tratto da: [http://www.treccani.it/enciclopedia/sviluppo-del-cervello_\(Dizionario-di-Medicina\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/sviluppo-del-cervello_(Dizionario-di-Medicina)/)

³ Pavone L., Ruggeri M., *Neurologia pediatrica*, Milano, Masson, 2006, pp. 51-53.

⁴ Attraverso le sinapsi gli impulsi passano tra un neurone e l'altro. Nelle sinapsi elettriche i neuroni sono a diretto contatto, mentre in quelle chimiche dei neurotrasmettitori attivano l'impulso nel neurone posticipato.

Il mesencefalo è situato alla base dell'encefalo ed ha la funzione di mettere in comunicazione il prosencefalo con il romboencefalo. Questa parte contiene neuroni che inviano al cervello informazioni da elaborare provenienti dalla periferia del corpo. Il mesencefalo ha un importante ruolo nel controllo di vita e udito.

Il romboencefalo comprende il *midollo allungato* (sede del controllo del ritmo respiratorio e cardiaco, del riflesso della deglutizione e del vomito), il *ponte* (attraverso cui passano molte vie nervose sensoriali) e il *cervelletto* (ha la funzione di regolare l'equilibrio e coordinare tutti i movimenti muscolari di grande precisione)⁵.

Encefalo e midollo spinale sono ricoperti e nutriti da tre *meningi*: la *dura madre*, l'*aracnoide* e la *pia madre*. La corteccia cerebrale comprende quattro *lobi*: *frontale*, *parietale*, *temporale*, *occipitale* separati da *solchi*⁶.

1.2– Alla base del movimento

La vita prenatale

Il SNC del bambino inizia a formarsi già dalla decima settimana di gestazione per predisporre le basi del movimento: ciò è riconosciuto grazie all'esame ecografico. Il movimento del bambino in utero è molto importante, aiuterà il parto e i primi movimenti del neonato⁷.

Per agire nel mondo il bambino ha bisogno di alcuni stimoli e i vari organi di senso sono essenziali. La sensibilità cutanea è il primo sistema che compare (bocca, viso, mani, piedi, tronco e resto del corpo), poi a seguire si attivano l'apparato vestibolare, l'olfatto, il gusto, l'udito e la vista. Si è scoperto che durante la gestazione il sistema vestibolare è leggermente inibito per non far sentire al bambino ogni movimento della madre: quando quest'ultima si riposerà, il bambino comincerà a muoversi e a fare le capriole. Questo concetto ci porta ad affermare che una madre sempre in moto non fornisce molte occasioni di movimento al piccolo⁸. Le esperienze vissute in grembo modellano le

⁵ Curtis H., Barnes N. S., Gandola L., Odone R., (a cura di), *Invito alla biologia, Cellula, Genetica, Evoluzione, Fisiologia umana*, Bologna, Zanichelli, 2009, pp.517-518.

⁶ Ivi, pp. 51-519.

⁷ Cartacci F., *Movimento e gioco al nido, proposte di interazioni sensibili con bambini da 0 a 3 anni*, Trento, Erickson, 2014, pp. 75-80.

⁸ Ivi, pp. 75-80.

relazioni che il bambino avrà con sé stesso, con i genitori e con la vita in generale, influiranno sulla salute psicofisica e sulla costruzione del suo carattere e personalità. Già durante la 21esima settimana di gestazione è stata registrata l'espressione del pianto, prova del fatto che il feto ha dei sentimenti ed è in grado di interagire con il mondo esterno. Particolare è il legame con la madre: essa trasmette le proprie emozioni tramite via ormonale e battito cardiaco sin dalle prime settimane di vita. Allo stesso modo sempre la madre può trasmettere al bambino uno stato di stress. Nella vita intrauterina il feto reagisce agli stimoli che gli provengono: sorridendo, sbadigliando, scalciando ecc. Detto ciò è importante chiarire che anche il padre è in grado di influenzare la vita intrauterina del piccolo, molta importanza assumono infatti parole, baci e carezze principalmente dal 4°, 5° mese di gestazione⁹. I traumi subiti durante la gravidanza porteranno i propri effetti nella vita futura. Il movimento in utero è un indicatore di benessere del feto, e già dalla 6° settimana il piccolo compirà degli allungamenti, rotazioni del capo...fino ad una deglutizione e respirazione evidente intorno alla 12° settimana. Con l'avanzamento della gravidanza il feto compirà movimenti sempre più completi e raffinati e dalla 20° settimana compariranno i primi movimenti volontari in risposta a stimolazioni esterne. Dalla 30° settimana i movimenti diminuiscono, ma aumentano i movimenti oculari. Tutte le varie esperienze che il feto prova vengono memorizzate e andranno a costituire un bagaglio esperienziale per la vita futura¹⁰.

Il periodo post-natale

Una volta acquisiti determinati movimenti, se ripetuti più volte possono essere migliorati. Perché un gesto volontario venga concretizzato, molti centri cerebrali devono agire contemporaneamente e in sequenza. L'input del movimento parte dal SNC ed arriva ai muscoli, ma questa è una strada a doppio senso poiché le informazioni sensoriali dalla parte periferica del corpo giungono al SNC tramite fibre ascendenti¹¹.

⁹ Tratto da: <http://www.anep.org/associazione/il-bambino-prenatale/>.

¹⁰ Tratto da: http://www.isfar-firenze.it/storage/img_notizie/file/1311349165Losviluppopsicologicodelbambinonelperiodoprenatale.pdf

¹¹ Zoia S., *Lo sviluppo motorio del bambino*, Roma, Carrocci editore, 2004, pp. 27.

Il *controllo motorio* è dovuto principalmente a *tre aree della corteccia cerebrale: corteccia motoria primaria, corteccia premotoria e l'area motoria supplementare.*

La corteccia cerebrale è una superficie molto estesa avvolta su sé stessa, composta da giri e solchi o fessure. La mappa corticale maggiormente in uso è quella di *Brodman*¹²: suddivide la corteccia in circa 50 aree sulla base di *differenze citoarchitettoniche* (dimensioni e forma dei neuroni, spessore della corteccia). La corteccia presenta una struttura laminare e le caratteristiche citoarchitettoniche variano da una regione all'altra. Ogni area non ha una singola funzione, ma sono presenti svariate connessioni tra esse¹³.

Le tre aree della corteccia cerebrale inviano impulsi nervosi al midollo spinale. L'area premotoria e motoria supplementare inviano impulsi nervosi anche alla corteccia motoria primaria, importanti per la coordinazione e pianificazione di sequenze motorie complesse. Le informazioni visive e vestibolari sono integrate con le informazioni provenienti dal *troncoencefalo* e partecipano al controllo della postura. Nelle fibre neurali del troncoencefalo e nei neuroni delle cortecce motorie sono contenute delle *mappe somatotipiche*, questo è importante per la connessione tra le diverse aree cerebrali.

La corteccia motoria primaria: grazie a vari esperimenti, si è scoperto che tramite stimolazioni elettriche a cervello aperto è stato possibile riconsiderare il caso *Homunculus motorio*, e si è dimostrato che le regioni somatiche coinvolte in movimenti dettagliati (mani, lingua, labbra) hanno una rappresentazione corticale molto più ampia rispetto le altre parti del corpo. La corteccia primaria ha solo il ruolo di dare avvio al movimento e non di pianificarlo. Sempre a questa parte della corteccia spetta il controllo della forza e della direzione. La scarica dei neuroni sarà tanto più potente tanto più è richiesta forza per compiere l'azione.

¹² Anatomico tedesco 1868-1978.

¹³ Tratto da: <http://m.docente.unife.it/silvano.capitani/files-lezioni/medicina-e-chirurgia/neuroanatomia/neuro-16-corteccia-cerebrale.pdf>.

La corteccia premotoria: è strutturata in modo simile alla corteccia motoria primaria, e i neuroni hanno la funzione di predisporre i muscoli posturali per l'inizio del movimento, e di orientare corpo e braccio verso l'obiettivo.

La corteccia motoria supplementare: presenta un'organizzazione topografica diversa dalle due cortecce precedenti, ed ha bisogno di una stimolazione elettrica più intensa per invocare risposte motorie. Tutto ciò ha il ruolo di organizzare piuttosto che eseguire sequenze complesse di movimenti. Quest'area si attiva anche un secondo prima dell'inizio dell'attività muscolare (anche immaginaria).

Il cervelletto: controlla indirettamente la postura e il movimento. Le strutture cerebrali forniscono al cervelletto le informazioni riguardo il piano dei movimenti (es. sagittale ecc), chiamate *feedforward* interni o *scarica controllaria*. In seguito *feedback* esterno o riafferenze, cioè provenienti dalla periferia, forniscono informazioni sull'esecuzione del movimento stesso. Con l'aiuto degli *organi tendinei del Golgi* e i *fusi neuronali*, il cervelletto controlla anche il tono muscolare. Una lesione a queste parti del corpo provoca l'incapacità di coordinare i movimenti. Infatti il cervelletto si occupa anche delle sequenze di movimenti in quanto controlla il ritmo nella coordinazione muscolare. Detto ciò deve risultare chiaro che tutte le attività cerebrali possono essere modificate dall'esperienza. Responsabili del controllo motorio oltre al cervelletto, sono centri sottocorticali come i gangli della base.

Le strutture sottocorticali, i gangli della base: si tratta di nuclei sottocorticali che proiettano alle cortecce motorie. I nuclei principali controllano la velocità del movimento e la regolazione del tono muscolare, intervenendo nella costruzione della sequenza dei movimenti. I nuclei alla base controllano i movimenti involontari che accompagnano quelli volontari (Es: la postura durante il lancio di una palla).

Le cortecce sensoriali: sono state suddivise in base alle diverse informazioni provenienti dagli organi e recettori periferici: *cortecce visive, uditive, somatosensoriali e gustative*. A loro volta queste si dividono in aree primarie e di ordine superiore. Le prime ricevono informazione dai recettori periferici per mezzo delle vie ascendenti, mentre nelle seconde le informazioni vengono elaborate in modo più complesso. Parlando dell'organizzazione delle strutture visive, la *via ventrale* interviene nell'identificazione

degli oggetti in base a determinate caratteristiche, mentre *la via dorsale* comporta un'analisi spaziale. Tra le aree di ordine superiore vi è *la parietale posteriore*, unica area in grado di analizzare informazioni provenienti da più sensi e di integrarli con il movimento. L'analisi delle informazioni somatiche è presa in carico dalla *corteccia somatosensoriale*. Al SNC arrivano contemporaneamente i dati riguardo la posizione corporea, l'ambiente e le relative relazioni spaziali.

Le corteccie associative: sono le aree più ampie della corteccia celebrale ed hanno la funzione di integrare le diverse informazioni con lo scopo di eseguire un'azione specifica, mettendo in questo modo in comunicazione le corteccie sensoriali con quelle motorie. Di queste corteccie associative ricordiamo principalmente tre aree distinte: la *corteccia associativa temporo-parieto-occipitale* per la percezione, quella *prefrontale* per il movimento e quella *limbica* per la motivazione.

I sistemi sensoriali periferici: le informazioni sensoriali, quali visione, udito, tatto e propriocezione assumono un'importanza vitale. Nell'esecuzione e pianificazione del movimento, l'informazione visiva ha particolare importanza tanto che Von Hofsten (1979 e 1993) e Gordon (1994) sostenevano che i bambini fin dai primi giorni di vita usano informazioni visive per dirigere la mano verso un oggetto. Per propriocezione si intende la consapevolezza corporea (posizione degli arti e movimento di determinate parti del corpo). Questa informazione sensoriale è sempre attiva, anche in condizione di riposo. Tali dati provengono da tre tipi di recettori che segnalano la posizione statica di un arto, la direzione e il suo movimento. Tutte le informazioni sensoriali vengono trasmesse al SNC attraverso due canali distinti¹⁴.

1.3– Mente e corpo

In passato il bambino era stato riconosciuto come un adulto in miniatura, senza diritti. Da qualche decennio però il punto di vista si inverte (alcuni autori parlano di rivoluzione copernicana in campo educativo). Il bambino è un soggetto con propri diritti, va difeso e rispettato, stimolato e sostenuto, e gli vanno riconosciute determinate necessità. Già verso la fine del Settecento autori come Jean Jaques Rousseau¹⁵

¹⁴ Zoia S., *Lo sviluppo motorio del bambino*, Roma, Carrocci editore, 2004, pp. 27-39.

¹⁵ Filosofo e scrittore. 1712-1778.

cominciarono a dar voce alle esigenze e diritti speciali dei bambini. Dagli anni Duemila, in letteratura si parla molto del tema infanzia, sostenendo che il bambino è dotato di competenze e potenzialità da sviluppare, riesce a comunicare e quindi a farsi capire perché dotato di intenzionalità¹⁶. Dal momento in cui viene al mondo il neonato instaurerà un rapporto speciale con il suo caregiver: di solito è la madre, il padre, o il soggetto di riferimento che si prende cura del piccolo. Si tratta di una persona che si preoccupa dello sviluppo interiore, fisico e sociale del bimbo. Con il caregiver il neonato instaura una relazione d'amore dalla quale è molto difficile separarsi. Il piccolo si riferirà a questo soggetto in particolari situazioni come di difficoltà, tristezza, ma anche gioia e affetto. Questa particolare interazione predispone le basi per uno sviluppo psicosociale futuro¹⁷.

Non possedendo ancora l'uso della parola il piccolo deve far capire al suo caregiver di cosa ha bisogno, e per aiutarsi oltre al pianto usa il movimento (anche se inizialmente inconsapevole). Il corpo assume uno straordinario potenziale comunicativo non verbale che durerà anche in età adulta, ma è principalmente nel primo anno di vita che il corpo, tramite il movimento, permette al bambino di esplorare il mondo che lo circonda¹⁸.

“Il tono muscolare è l'elemento di base del linguaggio del corpo e le particolari variazioni della sua contrazione la forma più arcaica di comunicazione umana”¹⁹.

Questa citazione ci fa capire come nell'uomo mente e corpo siano integrate tra loro.

Fin dai primi giorni di vita il bambino sviluppa una sua dimensione corporea e motoria: lo sviluppo del bambino avviene attraverso corpo e movimento. È proprio attraverso il primo che il bambino fa esperienza del mondo che lo circonda e della propria mente²⁰. Lo sviluppo del movimento segue delle particolari tappe evolutive in

¹⁶ Cartacci F., *Movimento e gioco al nido, proposte di interazioni sensibili con bambini da 0 a 3 anni*, Trento, Erickson, 2014, pp.13-14.

¹⁷ Boffo V., *Relazioni educative: tra comunicazioni e cura*, Milano, 2011, p.9.

¹⁸ Lanni, R., *Giochi motori per la continuità*, “Bambini”, 4, 2011, pp.44-45.

¹⁹ Vecchiato M., *Il gioco psicomotorio*, Armando Editore, Roma, 2007, p.29.

²⁰ Carraro A., Lanza M. (a cura di), *Insegnare/Apprendere in educazione fisica*, Roma, Armando Editore, 2006, p. 32.

base alla maturazione del bambino stesso. Sviluppo motorio, cognitivo ed affettivo si sviluppano insieme e sono in relazione tra loro²¹. In questo senso un attaccamento sicuro²² con i propri genitori è molto importante, e proprio su questa relazione si basa lo sviluppo futuro del bambino. Saranno sempre gli adulti di riferimento che ad ogni nuova acquisizione del piccolo, andranno a spronarlo ancora di più e a lodarlo. Alcune ricerche a riguardo sostengono che un attaccamento non sicuro al proprio caregiver potrebbe portare ad un ritardo nello sviluppo in generale (non solo motorio)²³. In base a quanto detto, ogni bambino segue delle tappe evolutive, ma queste non si presentano in ciascun individuo con le stesse tempistiche. Va dunque rispettata l'unicità di qualunque essere umano senza sforzare troppo la riuscita di un movimento che ancora in piccolo non è pronto di compiere.

Il tono muscolare sta alla base dell'assunzione di determinate posture e funzioni cinetiche. Con le prime intendiamo letteralmente le posture che stanno alla base di ogni movimento, mentre le seconde indicano l'attività di spostamento. Nelle prime interviene l'equilibrio statico, e nelle seconde quello dinamico. Ogni posizione e funzione cinetica ha uno sviluppo preciso in base all'età. Le posture, da quella iniziale dorsale, si evolvono in posizione di fianco, ventrale, appoggiato con i gomiti di lato, semiseduto e seduto. I primi spostamenti invece sono i rovesciamenti ripetuti, il rotolare, lo strisciare, il gattonare, per poi giungere ai primi passi con un sostegno, alla prima deambulazione un po' incerta ma autonoma, per finire con una marcia maggiormente sicura. Osservando il bambino è molto semplice notare come egli modifica la propria postura attraverso dei riaggiustamenti continui²⁴.

Un tono muscolare disteso sta ad indicare che il piccolo è rilassato, a proprio agio, tranquillo, senza alcun bisogno immediato da soddisfare. Un tono muscolare contratto chiamato *ipertonìa*, esprime uno stato di malessere generale o un bisogno da soddisfare

²¹ Cartacci F., *Movimento e gioco al nido, proposte di interazione sensibili con bambini da 0 a 3 anni*, Trento, Erickson, 2014, p. 93.

²² J. Bowlby (1907-1990) psicanalista etologo afferma l'esistenza di diversi tipi di attaccamento tra il bambino e il suo caregiver: sicuro, insicuro evitante, insicuro ambivalente, disorientato/disorganizzato.

²³ Szanto-Feder A., *L'osservazione del movimento nel bambino, accompagnare lo sviluppo psicomotorio nella prima infanzia*, Trento, Erickson, 2014, p. 50.

²⁴ Ivi, pp. 200-203.

come la fame. Spesso quando un bambino viene preso in braccio da un adulto sconosciuto non si sente a proprio agio, così si irrigidisce e comincia a piangere. Tutte queste reazioni variano ovviamente in base allo sviluppo motorio²⁵. Questo non va mai intralciato con posizioni troppo avventate e forzate, o con un abbigliamento troppo intrappolante. Va lasciato al bambino la maggior libertà di movimento possibile. Ogni bimbo ha un suo personale sviluppo di movimento, e gli stimoli gli vanno offerti per assecondarlo e non velocizzarlo. Ci possono essere bambini precoci e altri un po' lenti nello sviluppo. La lentezza può dipendere da svariate motivazioni che vanno dalla pigrizia nel movimento ad una nascita prematura.

Tono muscolare di fusione e diffusione

Grazie alle contrazioni toniche del corpo possiamo comprendere i bisogni del bambino, e di conseguenza è possibile reagire in maniera adeguata.

Una volta nato il bambino perde i punti di riferimento che aveva prima, ed ha bisogno di sentire i contorni e la consistenza del suo corpo.

Si parla di fusione mamma-bambino quando quest'ultimo presenta un tono muscolare molto basso e rilassato, chiamato appunto *tono muscolare di fusione*. È il bambino a volere un contatto affettivo/emozionale profondo con il proprio caregiver, creando un clima intimo e rassicurante. Il genitore si accorge di quello che sta succedendo dalla contrazione del tono muscolare e dalla respirazione che si calma e amplia. Nella maggior parte delle volte il piccolo assume la posizione fetale, rilassa il corpo e minimizza i movimenti. Il bimbo ripiega le estremità (mani, piedi e capo) il più possibile verso di sé rilassandole per prime. Anche lo sguardo non è più rivolto al mondo circostante. Si crea una superficie morbida, ma con diversi gradi di contrazione: la parte centrale del corpo è l'ultima nel processo di rilassamento. In questo modo il tono muscolare del lattante fa sì che anche quello della madre si abbassi fino al raggiungimento più acuto di fusione in cui gli unici movimenti saranno quelli dovuti alla respirazione e ritmo cardiaco, più lenti rispetto al solito. Per un breve lasso di tempo, che

²⁵ Szanto-Feder A., *L'osservazione del movimento nel bambino, accompagnare lo sviluppo psicomotorio nella prima infanzia*, Trento, Erikson, 2014, p. 205.

può variare da poco meno di un minuto a qualche minuto, i due corpi diventano uno solo.

Questo particolare tono muscolare, proprio per i diversi gradi di contrazione si differenzia dal tono muscolare rilassato durante il sonno²⁶.

Dopo aver sufficientemente vissuto una situazione di fusione, il bambino si dirige spontaneamente verso una situazione di *diffusione* e affermazione del sé. Il tono muscolare aumenta, così come il respiro e la frequenza cardiaca. Segue una progressiva apertura del torace e sollevamento del ventre, per poi ampliare il movimento alle estremità del corpo. Non vi è un passaggio repentino tra i due momenti, ma un alternarsi di situazioni che mantengono il contatto ma diminuiscono progressivamente la compenetrazione tonica.

Il tono varia a seconda che prenda una *direzione centripeta o centrifuga*.

- Tono di diffusione centripeta: il bambino può prediligere un movimento e un'azione orientata verso sé stesso, che attua per sperimentare particolari sensazioni cinestetiche o propriocettive e in particolare il piacere sensomotorio che accompagna queste esperienze, che crea la spinta motivazionale a continuare e a imparare a conoscersi sempre di più. Il tono muscolare in questo caso è alto ma non troppo. Alcune parti del corpo hanno un tono più alto, mentre altre più basso, quasi a ricevere il movimento predisponendo un contatto corporeo più morbido, che si adatti alla maggior rigidità della parte in movimento, creando i presupposti per un'esperienza sensomotoria piacevole.
- Tono di diffusione centrifuga: in questi casi il movimento è diretto verso l'ambiente esterno; tutto il corpo è impiegato in un'azione di diffusione che ha come obiettivo la scoperta e la sperimentazione del proprio corpo nello spazio circostante. È un'esperienza di diffusione-affermazione. Il tono è molto più alto, in quanto il bambino deve aumentare il suo equilibrio statico e dinamico per permettere movimenti più agili.

²⁶ Vecchiato M., *Il gioco psicomotorio, psicomotricità psicodinamica*, Roma, Armando editore, 2007, pp. 47-50.

Da un lato c'è una successione di contrazione tonica muscolare da un segmento corporeo ad un segmento contiguo per rendere il movimento più agile ed economico, dall'altro la tonicità sarà più o meno rigida a seconda delle caratteristiche dell'ambiente esterno. Il bambino opporrà all'ambiente che incontra una tonalità adeguata (superficie rigida, tonicità morbida; superficie morbida, contatto tonico più alto per favorire l'unione)²⁷.

Il sistema sensomotorio

Il sistema sensomotorio richiede cinque vie nervose (analizzatori/organi di senso), essi sono:

- *Analizzatore visivo*: ci fornisce la percezione di spazio e tempo, quindi la distanza, il movimento ecc.;
- *Analizzatore uditivo*: ci fornisce le informazioni sonore come suoni, voci, rumori di vario tipo provocati dall'azione;
- *Analizzatore tattile*: i recettori sono sparsi su tutta la pelle e raccolgono le informazioni di contatto, pressione e temperatura. Si tratta di un aspetto importante anche per quanto riguarda la motricità fine;
- *Analizzatori cinestetici o sistema dei propriocettori*: recettori specifici mandano informazioni dai tendini, muscoli e articolazioni a questi analizzatori. Quello che si rileva è il grado di tensione e rilassamento dei muscoli e la posizione articolare. Un'anomalia a questo analizzatore potrebbe essere dovuta ad un insufficiente sviluppo del tono muscolare²⁸;
- *Analizzatore vestibolare*: situato nell'orecchio interno fornisce informazioni sulla posizione nello spazio. Questo perché i recettori avvertono informazioni riguardo accelerazioni, decelerazioni, rotazioni, improvvisi cambiamenti di movimento. Tutto questo è fondamentale per raccogliere informazioni per il controllo dell'equilibrio.

²⁷ Ivi, pp. 50-53.

²⁸ Zoia S., *Lo sviluppo motorio del bambino*, Roma, Carrocci editore, 2004, p.23.

Il sistema sensomotorio si forma nei primissimi anni di vita (entro i due) e da questo dipendono i vari schemi motori di base²⁹.

Schemi posturali e motori di base

Sin dai primi giorni di vita il corpo di un bambino si sviluppa in maniera incredibile fino all'età adulta, sono proprio i primi anni di vita quelli più significativi poiché gettano le basi per uno sviluppo futuro. In questa fase compaiono la comunicazione verbale e non (schemi motori di base). Bisogna ricordare che la consapevolezza corporea è data dalla locomozione e dalla prensione, che permettono di percepire il mondo esterno e sperimentarlo. Il movimento è strutturato *in schemi motori di base e schemi posturali*. Gli schemi motori di base sono i primi a comparire, numerosissimi, basi per una futura motricità. Ognuno di essi è dato da aree specifiche del Sistema Nervoso Centrale e la rappresentazione mentale del movimento stesso. Sono dinamici e quadridimensionali collocati quindi nello spazio e tempo. Le azioni più comuni sono: strisciare, saltare, rotolare, gattonare, correre, camminare, prendere, lanciare, arrampicarsi, dondolarsi, mirare, afferrare, schivare. Anche se questi gesti si sviluppano principalmente tra i 2-6 anni, il loro arricchimento è continuo, portando a movimenti sempre più complessi e articolati. Questi schemi si sviluppano grazie al gioco spontaneo³⁰.

Gli schemi posturali invece, possono essere statici o statico-dinamici (se una parte del corpo resta ferma ed una si muove). Le posture sono schemi tridimensionali in quanto collocate nelle tre dimensioni dello spazio (piano sagittale mediano, trasversale, frontale o coronale). Queste posture riguardano il busto (erigere, flettere-estendere, inclinare, circondurre), e gli arti inferiori (piegare, elevare-inclinare, addurre). Gli schemi posturali possono essere anche di massa, e riguardano estensione e flessione, abduzione e adduzione, rotazione esterna e interna. Altri schemi riguardano gli arti superiori come elevare, abbassare, flettere, ruotare, oscillare le braccia. Ulteriori schemi

²⁹ Carraro A., Lanza M. (a cura di), *Insegnare/Apprendere in educazione fisica*, Roma, Armando Editore, 2006, p.157.

³⁰ Carraro A., Lanza M. (a cura di), *Insegnare/Apprendere in educazione fisica*, Roma, Armando Editore, 2006, pp.169-170.

si riferiscono ad altri segmenti corporei come il collo, gomito, la mano, le dita, il ginocchio e i piedi³¹.

Sia gli schemi motori che posturali si sviluppano secondo stadi e possono sempre essere migliorati attraverso ripetizioni ed esercizi. Come detto prima il bambino migliorerà in modo naturale i propri gesti attraverso azioni quotidiane e gioco spontaneo e libero. Un bambino di 4 anni con uno sviluppo psicomotorio normale possiede già tutti gli schemi motori di base³².

1.4 – Schema corporeo

Secondo la neurologia, il controllo dello schema motorio è dovuto alla corteccia del lobo parietale destro, e a determinate zone del corpo corrispondono diversi tipi di neuroni cerebrali³³ (Homunculus motorio e sensitivo)³⁴.

Il concetto di immagine corporea (o schema corporeo), si riferisce a come noi percepiamo il nostro corpo e a come gli altri ci percepiscono. Questo sta ad indicare l'influenza di fattori psicologici e sociali. La madre, i condizionamenti familiari e sociali hanno un ruolo cruciale sulla formazione dello schema corporeo³⁵.

Fasi della strutturazione dello schema corporeo 0-36 mesi

Durante la gravidanza inizia la formazione dello schema corporeo del bambino, in quanto lo schema della madre va ad influenzare quello del piccolo. Nei primi mesi di vita il bambino non è in grado di comprendere di essere una persona divisa dalla mamma. Inizialmente gli stimoli ambientali vengono colti grazie ai movimenti della madre, fino a quando il bimbo diventato adulto e quindi in grado di coglierli tramite il suo stesso movimento nello spazio.

³¹ Materiale didattico docente Silvia Tolomio. Università degli Studi di Padova, Scienze dell'educazione e della formazione – EPI, Educazione al corpo e al movimento, A.A. 2015-2016.

³² Carraro A., Lanza M. (a cura di), *Insegnare/Apprendere in educazione fisica*, Roma, Armando Editore, 2006, p.157

³³ Tratto da: <http://www.neuropsicomotricista.it/argomenti/149-tesi-di-laurea/immagine-di-se-e-schema-corporeo-149/506-neuroanatomia-evoluzione-dello-schema-corporeo.html>.

³⁴ Penfield W., 1950. Suddivisione della corteccia cerebrale come una mappa. A sinistra è rappresentato l'emicorpo destro, e a destra l'emicorpo sinistro.

³⁵ Tratto da: <http://www.neuropsicomotricista.it/argomenti/149-tesi-di-laurea/immagine-di-se-e-schema-corporeo-149/506-neuroanatomia-evoluzione-dello-schema-corporeo.html>.

Secondo J. De Ajuriaguerra e H. Wallon, la formazione dello schema corporeo avviene in tre stadi: *corpo vissuto* (3 mesi-3 anni), *percepito* (3-6/7 anni) e *rappresentato* (6/7-12/14 anni). J. Le Boulch aggiunge lo stadio del *corpo subito* (0-3 mesi). Essendo questa una relazione incentrata sulla prima infanzia, mi concentrerò sui primi due stadi: corpo subito e vissuto.

- *Corpo subito* (0-3 mesi): il bambino dipende totalmente dalla madre e non percepisce nessuna differenza tra i due. Si muove grazie agli automatismi primari innati (respirazione, fame...) e ai riflessi arcaici. In questo stadio si parla anche di narcisismo primario).

- *Corpo vissuto* (3 mesi – 3 anni): il bambino viene a conoscenza del proprio corpo grazie all'esplorazione e conoscenza del mondo (aspetto sensomotorio). Questo è possibile grazie ai movimenti elementari svolti dal bambino. In questo modo inizia un processo di differenziazione tra sé e l'altro. Dal secondo al sesto mese i riflessi arcaici scompaiono. In questo periodo la percezione del proprio corpo è legata all'azione, infatti vi è un impegno enorme della motricità. Il bambino piano piano acquisisce le diverse posture (supina, prona, seduta...), e grazie all'imitazione dell'adulto comincia a crescere un proprio "Io"³⁶.

Alcune definizioni di schema corporeo

In letteratura si sente spesso parlare di schema corporeo, che non è altro se non l'immagine che noi percepiamo del nostro corpo. Ma a questo termine, simile a schema posturale, immagine corporea ecc. ogni autore assegna una personale definizione a seconda del proprio pensiero.

- *P. Bonnier (1905)*: usa il termine "schema corporeo" in riferimento alla rappresentazione topografica e spaziale del corpo che permette l'orientamento nell'ambiente esterno. Quest'ultimo è dovuto principalmente all'attività vestibolare. Quando la capacità di rappresentazione è alterata, si parla di aschematia.

³⁶ Tratto da: <http://www.neuropsicomotricista.it/argomenti/149-tesi-di-laurea/immagine-di-se-e-schema-corporeo-149/508-le-fasi-della-strutturazione-evoluzione-dello-schema-corporeo.html>.

- *A. Pick (1908)*: definisce *autopagnosia* l'incapacità di individuare le proprie parti del corpo. Egli ipotizza che durante lo sviluppo l'uomo si crea (soprattutto attraverso la vista) un'immagine del proprio corpo.

- *H. Head (1920)*: con il termine schema posturale, si intende l'immagine tridimensionale del corpo, che comprende tono posturale e la posizione del corpo nello spazio. In questa definizione spicca la temporalità in quanto Head sostiene uno schema corporeo non statico ma in continua evoluzione.

- *P. Shilder (1935)*: sostiene che l'immagine del corpo umano non è altro che la rappresentazione mentale che un individuo ha del suo corpo, essa viene costruita in base alle sensazioni tattili, uditive, visive, cinestetiche che provengono dal nostro corpo. Detto ciò, lo "schema corporeo" è l'immagine tridimensionale che ognuno ha del suo corpo, si può anche parlare di immagine corporea. Questo sta ad indicare che il nostro corpo non è solo un'immagine mentale (è l'immediata esperienza che ci fa percepire la presenza di un'unità corporea), ma che esso assume un certo aspetto anche rispetto a sé stesso. Shilder afferma che lo schema corporeo non è solo fatto da sensazioni e percezioni (dati fisiologici e neurologici), ma anche dalla rappresentazione che il soggetto ha del proprio corpo.

- *J. De Ajuriaguerra (1973)*: lo schema corporeo è una rappresentazione del proprio corpo (fermo o in movimento) nello spazio, una pratica sempre in sviluppo grazie all'esplorazione e imitazione.

- *J. Piaget (1945)*: parla secondo il punto di vista psicogenetico: il bambino sin dal primo giorno di vita, è in grado di attuare dei riflessi automatici (comportamenti innati ed istintivi) originati da stimoli interni o esterni (entero ed esteroceppivi). Inizialmente questi movimenti non hanno uno scopo preciso, ma poi con la ripetizione, il bambino comincia a formare degli schemi motori da attuare in situazioni con obiettivi specifici e già ottenuti in precedenza. In questo modo però, il bambino risponde agli stimoli a proprio piacimento, dimostrando così l'inizio di una rappresentazione corporea personale.

- *J. Le Boulch (1983)*: lo schema corporeo è una conoscenza immediata del nostro corpo fermo o in movimento, è un'intuizione d'insieme, del rapporto tra le diverse parti,

e dei suoi rapporti con lo spazio. Secondo Le Boulch l'apprendimento è una conseguenza dell'esperienza. Lo schema corporeo è infatti una rappresentazione derivante da esperienze passate o presenti, di tipo cinestetico, visivo e posturale, condizionato da esperienze affettive ed esperienze biologiche.

- *R.C. Russo (2000)*: crea una distinzione tra immagine e schema corporeo. Lo schema corporeo è una rappresentazione mentale e percezione del corpo nello spazio date dalle sensazioni che provengono dal corpo stesso. Il corpo è spesso in relazione con un altro, quindi non è possibile dimenticare la relazione affettiva. Con immagine motoria invece, si intende la rappresentazione mentale che ognuno ha del proprio corpo.³⁷

1.5 – I fattori dello sviluppo e lo sviluppo motorio 0-36 mesi

Il bambino comincia a muoversi fin dalla 7ª settimana di vita in utero della madre con piccoli gesti per poi mano a mano arricchire il repertorio. Nel periodo post-natale il piccolo riprodurrà dei movimenti simili a quelli eseguiti nel periodo pre-natale; in questo periodo assumono una grande importanza per lo sviluppo del feto (impediscono che la pelle si danneggi nel contatto con l'utero...) e per la regolazione dell'apparato muscolo-scheletrico. Altri movimenti senza scopo nella vita intrauterina lo avranno in quella futura (deglutizione, chiusura palpebre...). Il bambino alterna periodi di movimento con quelli di riposo che andranno poi a segnare il ritmo sonno-veglia³⁸.

Noi siamo quel che siamo grazie ai fattori genetici e ambientali. I primi si riferiscono al patrimonio ereditario, mentre i secondi a fattori quali l'alimentazione, le condizioni socioeconomiche, psicologiche e l'attività motoria. Vi è una continua interazione tra l'ambiente e l'individuo³⁹.

Lo sviluppo motorio in sé è invece, connesso ad aspetti biologici, fisiologici e psicologici.

Per sviluppo intendiamo un processo di mutamento delle capacità funzionali, sequenziale, continuo e correlato all'età, caratterizzato da cambiamenti nel

³⁷ Tratto da: <http://www.neuropsicomotricista.it/argomenti/149-tesi-di-laurea/immagine-di-se-e-schema-corporeo-149/502-alcune-definizioni-concetto-di-qschema-e-di-qimmagine.html>.

³⁸ Zoia S., *Lo sviluppo motorio del bambino*, Roma, Carrocci editore, 2004, pp.9-10.

³⁹ Ivi, p. 18.

comportamento motorio. Va sempre tenuto a mente che lo sviluppo motorio infatti, dipende dalla combinazione di maturazione biologica, aumento delle capacità cognitive, sviluppo di personalità, motivazione e stimoli esterni.

Il neonato attraverso i primi movimenti esplora differenti pattern di attivazione muscolare e di forza (un bambino può mostrare movimenti di braccia ampi e forti, mentre un altro individuo della stessa età compie movimenti piccoli e di scarsa velocità). In seguito a questi movimenti il piccolo seleziona quella serie di azioni che occasionalmente lo hanno portato all'oggetto desiderato. Nel comportamento motorio ci sono movimenti (o sequenze d'azione – *intertask*) semplici, fino a quelli più elaborati⁴⁰.

Secondo questo punto di vista propongo di seguito lo sviluppo del bambino dai 0 ai 36 mesi d'età.

Esercizio dei riflessi

0-1 mese: compaiono in questa fase i riflessi di base come la fonazione, suzione, afferramento, riflessi pupillari e palpebrali. Questi gesti portano al perfezionamento dei meccanismi percettivi e motori di base e allo sviluppo delle strutture anatomiche sottostanti.

Fase dello sviluppo

2-3 mesi: controllo del capo;

3-4 mesi: primi schemi motori (es. portare oggetti alla bocca);

4-6 mesi: inizio controllo del tronco (es. sta seduto da solo) e prima motricità delle dita;

6-8 mesi: controllo completo del tronco (siede senza appoggio per breve tempo), prensione (afferra un oggetto per mano), inizia a utilizzare il pollice nella prensione.

8-10 mesi: gattona, conquista la posizione eretta, primi movimenti di camminata, prensione a pinza;

10-12 mesi: sta in piedi da solo e cammina con un sostegno;

12-18 mesi: deambulazione autonoma (es. salire da solo le scale a carponi se aiutato);

⁴⁰ Ivi, pp. 15-17.

18-24 mesi: maggiore coordinazione (corsa);

24-36 mesi: il bambino possiede alcuni schemi (es. lancia una palla, sale su una sedia ecc.);

3 anni: il bambino ha imparato a camminare, correre, salire e scendere le scale, sa saltare da un gradino con entrambi i piedi contemporaneamente, sa rotolare, strisciare, scivolare ecc.⁴¹

“La differenziazione e l’affinamento di queste attività proseguiranno negli anni successivi e si combineranno tra loro con altri schemi”⁴².

Principalmente nello sviluppo della prima infanzia un coinvolgimento neurologico è piuttosto alto⁴³.

1.6 – La teoria di Jean Piaget

Ci rifacciamo ora alla teoria di Jean Piaget⁴⁴. Egli era abituato ad osservare la natura, e per rispondere agli interrogativi sui processi dello sviluppo si è riferito a due meccanismi fondamentali degli esseri viventi: tutti, dall’ameba alla specie umana, rispondono ai principi di adattamento all’ambiente, e tale adattamento avviene attraverso meccanismi di assimilazione (da fuori a dentro) e accomodamento (da dentro a dentro e da dentro a fuori). Nel primo passaggio il bambino, in alcune situazioni, usa uno schema mentale che fa già parte del suo repertorio e che non viene modificato. Successivamente, il bambino può svolgere un’osservazione attiva sull’ambiente tentando di dominarlo. In questo modo le vecchie risposte si modificheranno. Anche l’imitazione è una forma di accomodamento.

Apprendimento e sviluppo dell’intelligenza umana sono esempi di adattamento dell’ambiente attraverso complessi meccanismi di assimilazione e accomodamento. In particolare il modello evolutivo è descritto da Piaget come un processo stadiale: per

⁴¹ Materiale didattico docente Giuliana Pento. Università degli Studi Di Padova. Corsi speciali abilitanti SCFORMAZIONE Barbara Arfè.

⁴² Ibidem.

⁴³ S. Zoia, *Lo sviluppo motorio del bambino*, Roma, Carrocci editore, 2004, p.26.

⁴⁴ (Neuchâtel, 9 agosto 1896 – Ginevra, 16 settembre 1980) è stato uno psicologo, biologo, pedagogista e filosofo svizzero. È considerato il fondatore dell’epistemologia genetica, ovvero dello studio sperimentale delle strutture e dei processi cognitivi legati alla costruzione della conoscenza nel corso dello sviluppo, e si dedicò molto anche alla psicologia dello sviluppo.

stadio evolutivo lui intende un periodo di tempo in cui tutti i soggetti della specie umana tendono a maturare secondo alcuni meccanismi universali come i contesti culturali. Oggi le ricerche non parlano di *stadi*, ma di *finestre evolutive*⁴⁵. Questa *scala gerarchica* è molto importante nella teoria di Piaget: egli afferma che in ogni finestra evolutiva il pensiero e comportamento del bambino rispecchiano una determinata struttura mentale. Per chiarire i meccanismi evolutivi Piaget definisce modifiche quantitative quelle che avvengono all'interno di uno stadio e qualitative universali quelle che avvengono nel passaggio tra uno stadio e l'altro. Il passaggio da uno stadio all'altro non è netto, ma può essere graduale e variabile in ogni individuo. Ogni finestra evolutiva è qualitativamente diversa dalla precedente, ma le acquisizioni dello stadio precedente si integrano con quelle dello stadio successivo in strutture più evolute⁴⁶.

In sintesi, gli stadi identificati da Piaget sono:

0-18 mesi: stadio del pensiero sensomotorio;

18-36 mesi: stadio del pensiero simbolico;

3-6 anni: stadio del pensiero pre-operatorio

6-12 anni: stadio del pensiero operatorio concreto

12-14/15 anni: pubertà, adolescenza, pensiero ipotetico deduttivo.

Essendo questo elaborato concentrato sullo sviluppo del bambino nella fascia 0-36 mesi, farò riferimento solo alle prime due finestre evolutive⁴⁷.

0-18 mesi – Stadio del pensiero sensomotorio

Comprende sei sottostadi:

- Esercizio dei riflessi (0-1 mese): fin dalla nascita il bambino compie dei movimenti automatici (suzione, prensione, fonazione, pianto, vocalizzo, visione, audizione ecc.). In questo modo il soggetto ha l'occasione di entrare in relazione con l'ambiente che lo circonda, e la ripetizione di tali gesti, fa sì che si

⁴⁵ Materiale didattico docente Daniela Lucangeli. Università degli studi di Padova, Scienze dell'Educazione e della Formazione – EPI, Psicologia dello sviluppo, A.A 2014-2015.

⁴⁶ Tratto da: http://www.psicologia1.uniroma1.it/repository/289/Capitolo_1_Piaget.pdf.

⁴⁷ Materiale didattico docente Silvia Tolomio. Università degli studi di Padova, Scienze dell'Educazione e della Formazione – EPI, Educazione al corpo e al movimento, A.A 2015-2016.

- consolidino nel repertorio del piccolo trasformandoli in comportamenti intelligenti.
- Reazioni circolari primarie (1-4 mesi): in questo periodo entra in gioco l'esperienza. Quando un bambino ottiene casualmente un risultato gradevole, cercherà successivamente di riprodurlo. Proprio attraverso la ripetizione il bambino acquisirà un nuovo schema mentale. L'aggettivo "primaria" significa che il bambino non comprende nessun punto di vista se non il suo. Questa fase viene anche infatti denominata come egocentrica o autistica. Il bambino non è minimamente interessato al mondo esterno. In questa fase il bambino raggiunge l'uso della prensione.
 - Reazioni circolari secondarie (4-8/9 mesi): l'aggettivo secondaria indica che il bambino prova un interesse verso il mondo esterno. Successivamente alla prensione il bambino sviluppa una coordinazione oculo-motoria che insieme gli permetteranno di raggiungere gli oggetti desiderati del suo campo visivo portandoseli davanti agli occhi. Li scuote, li prende, li tira, ponendo molta attenzione alla relazione che la sua mano ha con l'oggetto stesso.
 - Coordinazione degli schemi secondari e loro applicazione a situazioni nuove (8/9-12 mesi): il bambino fa una distinzione tra i mezzi e i fini, nasce dunque l'intelligenza sensomotora. Tramite l'esplorazione il bambino, una volta scelto l'oggetto desiderato, sceglie uno schema d'azione appropriato per raggiungerlo. Le azioni possono essere usate per scopi differenti, alcune fungono da mezzi e altre da fine. Il piccolo manifesta questa intenzionalità anche verso gli adulti.
 - Reazioni circolari terziarie e la scoperta di mezzi nuovi attraverso la sperimentazione attiva (12-18 mesi): con l'aggettivo terziario si vuole chiarire l'interesse del bambino verso un elemento della realtà esterna che lo porta ad agire sempre in modo diverso, quasi fosse una sperimentazione pratica atta a comprendere le variazioni dell'azione stessa. In questo modo il bambino è in grado di procedere per prove ed errori. I nuovi schemi vengono applicati a più gesti.

- L'invenzione di mezzi nuovi attraverso la combinazione mentale (18-24 mesi): a questo punto il bambino compie un atto mentale, non procedendo più per prove ed errori si anticipa l'effetto dell'azione nella mente aiutandosi con l'uso delle parole. In questo modo compare la rappresentazione tanto da saper imitare un modello anche se al di fuori del suo campo percettivo⁴⁸.

18-36 mesi – stadio del pensiero simbolico

Il bambino comincia a rielaborare le informazioni a livello astratto: i simboli. Si tratta di un periodo delicatissimo. Questo salto qualitativo viene reso noto dalla comparsa del linguaggio, dall'imitazione differita e dal gioco simbolico. Nello stadio sensomotorio in gioco è manipolativo, infatti grazie ai sensi i bambini esplorano l'ambiente in modo istintivo: toccano, leccano, gettano, scuotono, aprono, rompono.... Attraverso questi procedimenti i bambini sono in grado di integrare tutte le informazioni sensoriali percepite. Tra gli 8-10 mesi l'esplorazione porterà il bambino a raggiungere il gioco di funzione: l'oggetto viene riconosciuto e usato per quel che serve realmente: il cucchiaino per mangiare, la palla per lanciare, la scatola per mettere.... Tra i 18-20 mesi un altro salto qualitativo porta il bambino al gioco simbolico: il cucchiaino diventa un aereo o un pettine, la scatola diventa un tesoro. Avviene dunque la comparsa del pensiero immaginario, processo da guidare con grande saggezza educativa. Se il bambino presta un ritardo nella conquista delle fasi di sviluppo del gioco, questo va considerato come un indicatore cui prestare molta attenzione.

Tra i 18 e 36 mesi l'imitazione differita è una conquista straordinaria su cui si basa poi lo sviluppo della teoria della mente. In particolare per imitazione differita si intendono quei comportamenti in cui il bambino non imita solo le azioni ma le intenzioni⁴⁹.

⁴⁸ S. Zoia, *Lo sviluppo motorio del bambino*, Roma, Carrocci editore, 2004, pp. 20-21.

⁴⁹ Materiale didattico docente Daniela Lucangeli. Università degli studi di Padova, Scienze dell'Educazione e della Formazione – EPI, Psicologia dello sviluppo.

CAPITOLO 2 – INFLUENZA DELL'ATTIVITA' MOTORIA SULLO SVILUPPO DEL BAMBINO

2.1 – Terminologia

Prima di addentrarci nello specifico in come lo sviluppo del bambino è influenzato dall'attività fisica, è bene chiarire alcuni termini.

Capacità motorie: si intende quello che potenzialmente si può fare e comprendono quattro grandi categorie che dipendono proprio dalle potenzialità dell'individuo:

- capacità condizionali o organico muscolari: forza, resistenza, velocità;
- flessibilità: mobilità articolare ed estensibilità muscolare
- coordinative generali: capacità di apprendimento e controllo motorio e capacità di adattamento ed eventuale modifica di movimenti
- coordinative speciali: capacità di combinazione ed equilibrio, destrezza fine, capacità di reazione, orientamento e anticipazione, fantasia motoria, capacità di differenziazione spazio-temporale e di differenziazione dinamica (modulazione della forza) e capacità di ritmizzazione¹.

Queste capacità motorie dipendono sia da tratti ereditari ma anche da quanto vengono sviluppate con l'attività fisica. Sono stabili e durevoli.

Abilità motorie: sono tutte quelle azioni che vengono apprese, consolidate e automatizzate grazie alla ripetizione del gesto. Questo significa che tali abilità si attuano senza il controllo del sistema nervoso centrale. Si possono sviluppare e modificare, sono infinite e dipendono da diverse capacità. Consentono di minimizzare il dispendio energetico².

¹ Tratto da: <http://www.my-personaltrainer.it/allenamento/capacita-motorie.html>.

² Tratto da: http://archivio.pubblica.istruzione.it/essere_benessere/moto.shtml .

Abilità e capacità motorie sono strettamente correlate tra loro, poiché le abilità si sviluppano grazie alle capacità, ma contemporaneamente queste abilità favoriscono l'incremento delle capacità motorie coordinative e condizionali³.

Competenza motoria: si intende la capacità di usare in determinate situazioni le abilità motorie adatte. Si tratta di un ragionamento che parte dalla percezione della situazione e alla sua analisi. In seguito si sceglie e si attua l'abilità motoria presa in considerazione⁴.

Comportamento motorio: si tratta di un'interazione tra il soggetto, il compito che questo intende eseguire e l'ambiente. Il risultato è una conseguenza dell'obiettivo del movimento stesso e della relazione tra la percezione del movimento e l'azione effettivamente svolta⁵.

2.2 – Movimento e sviluppo motorio

La relazione più importante che il bambino instaura fin da subito è quella con la madre. Il contatto reciproco nei primi anni di vita è un indicatore⁶ per una relazione futura⁷.

Lo sviluppo motorio necessita di essere ampliato attraverso il movimento, quindi con l'aumento della forza muscolare e della resistenza. Il bambino questo lo fa naturalmente giocando: corre, salta, si arrampica, si tratta di azioni molto serie perché il bambino inconsapevolmente mette alla prova le sue competenze. La forza è molto importante in quanto favorisce la stabilizzazione delle articolazioni, la crescita della massa ossea, la propriocezione e la coordinazione. I giochi in cui si eseguono salti o giochi di lotta per esempio, sono l'ideale in quanto si sollecitano densità e stabilità ossea: le ossa si adeguano allo sforzo irrobustendosi.

I giochi di movimento in cui è prevista la corsa sono invece l'ideale per allenare la resistenza, necessaria per la protezione del cuore (allenano il sistema cardiovascolare e

³ Carraro A., Lanza M. (a cura di), *Insegnare/Apprendere in educazione fisica*, Roma, Armando Editore, 2006, p.116.

⁴ Ivi, pp. 115-117.

⁵ Ivi, p.115.

⁶ In riferimento ai diversi tipi di attaccamento descritti da Bowlbi.

⁷ Catracci F., *Movimento e gioco al nido, proposte di interazioni sensibili con bambini di 0 a 3 anni*, Trento, Erickson, 2014, P.9.

respiratorio). Queste attività *aerobiche*, sono anche l'ideale per mantenere un adeguato peso corporeo in quanto comportano un elevato dispendio di energia⁸.

Durante il gioco, o movimento in generale, il corpo del bambino libera particolari ormoni (endorfine) deputati a rendere piacevole e divertente l'azione in corso. In questo modo il bambino viene stimolato a muoversi conoscendo maggiormente il mondo che lo circonda. Deve essere anche l'adulto a fornire degli stimoli, a praticare egli stesso per primo movimento, perché il bambino agisce anche per imitazione⁹. Spesso quest'ultimo passaggio, per le più svariate ragioni, non avviene, riducendo così gli unici momenti di esperienza all'asilo nido. A scuola o a casa il bambino stesso vuole imparare a compiere determinati gesti, punta ad una propria autonomia. Molte volte può non riuscire nel suo intento, motivo in più per alzarsi e ricominciare a provare¹⁰.

Ribadiamo l'importanza del gioco libero per lo sviluppo dell'intelligenza grazie alla varietà di esperienze che si possono fare in questo modo¹¹. Di questo ne parla anche Vygotskij¹² con la sua *zona di sviluppo prossimale*. Durante un gioco o un'attività il bambino deve affrontare situazioni un po' più complicate rispetto il suo stadio di maturazione. Durante il gioco il bambino supera sempre le sue reali potenzialità, si mette alla prova ponendo attenzione al procedimento, e alle regole. In ogni caso il gioco è libero, quindi anche le regole sono flessibili¹³.

Picco di massa ossea

Intorno ai 20-25 anni l'osso raggiunge la sua definitiva struttura, sia in lunghezza che robustezza poiché durante infanzia e adolescenza l'osso è andato incontro a processi di rinnovamento e accrescimento. Il *picco di massa ossea* è la quantità di tessuto minerale osseo presente alla fine dell'accrescimento. Nonostante questo però, l'osso continuerà a rimodellarsi. Questo processo prevede che la percentuale di osso riassorbito venga

⁸ Materiale didattico docente Giuliana Pento. Università degli Studi Di Padova. Corsi speciali abilitanti SCFORMAZIONE Barbara Arfè.

⁹ Cartacci F., *Movimento e gioco al nido, proposte di interazioni sensibili con bambini da 0 a 3 anni*, Trento, Erickson, 2014, p.10.

¹⁰ Ivi, pp. 93-94.

¹¹ Schenetti M., *Introduzione, "Infanzia, rivista di studi ed esperienze sull'educazione 0-6 anni"*, 40, 2013, p.85.

¹² 17 novembre 1896 -11 giugno 1934. Psicologo sovietico, padre della scuola storico-culturale.

¹³ Ceciliani A., *Il bambino giocoso, "Bambini"*, 10, 2015, pp. 46,47.

sostituito da una stessa quantità di osso appena formato. Nell'anziano invece il processo non è più lo stesso, tanto da non venire completamente sostituita la percentuale di osso riassorbita; è facile la comparsa di osteoporosi. Anche per questo motivo si consiglia ai genitori di stimolare l'attività fisica e una dieta sana durante l'infanzia e l'adolescenza: un osso ben formato consentirà il riassorbimento di una sua stessa parte e senza provocare danni. A questo riguardo la *legge di Wolf* ci dice che l'osso necessita di stimoli per mantenere la sua forma e densità, e che per aumentare la massa ossea è indicata l'attività fisica di tipo globale (polivalente, polisportiva, multilaterale) durante l'età dello sviluppo. In condizioni contrarie infatti (riposo assoluto a letto e assenza di gravità) si ha una perdita di massa ossea¹⁴.

Principali fattori di rischio

L'*obesità infantile* è risultato di cause più o meno evidenti che interagiscono tra loro: eccessiva/cattiva alimentazione, ridotta attività fisica, fattori di tipo genetico/familiare, alterazioni ormonali (ipotiroidismo o disfunzioni surrenali)¹⁵. Alcune ricerche sostengono che i bambini avranno una aspettativa di vita minore di quella dei loro genitori: vivranno cinque anni in meno a causa dell'obesità e dell'inattività fisica¹⁶. La *sedentarietà* è frutto di uno stile di vita sbagliato anche se purtroppo in crescente aumento. L'attività fisica e l'esplorazione attiva sono fondamentali per il bambino in crescita, stabilisce un equilibrio tra massa magra e grassa e favorisce il dimagrimento se necessario. Il bambino fin da piccolo va stimolato al gioco libero e movimento, ma lo stesso vale per l'adulto in quanto quest'ultimo è considerato dal piccolo uomo come un modello da imitare¹⁷.

2.3 – Stimolare i circuiti neuronali

Moltissime persone ignorano il fatto che mente e corpo sia tutt'uno anche per quanto riguarda l'attività fisica. In realtà questa incide molto sulle prestazioni cerebrali in quanto il sistema nervoso è plasmato secondo gli stimoli che provengono dal mondo

¹⁴ Tratto da: <http://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/massaossea.html>

¹⁵ <http://www.obesitainfantile.org/obesita/>

¹⁶ Alcune ricerche sostengono che i bambini avranno una aspettativa di vita minore di quella dei loro genitori: vivranno cinque anni in meno a causa dell'obesità e dell'inattività

¹⁷ <http://www.obesitainfantile.org/obesita/>

esterno. Ecco quindi che sistema nervoso centrale e periferico si adeguano all'ambiente. Una buona attività motoria stimola le connessioni neuronali, in questo modo le informazioni viaggiano in modo più veloce e preciso. Al contrario, scarse esperienze motorie porteranno ad un'atrofizzazione di queste connessioni. Per il bambino il movimento è necessario, sperimentando i propri limiti e possibilità. Ogni fascia d'età corrisponde ad alcune situazioni motorie che soddisfino il ragazzo nel bisogno di movimento. L'attività motoria deve adattarsi alle caratteristiche individuali per uno sviluppo armonico di tutte le aree della personalità¹⁸.

Detto ciò, queste varie informazioni dovrebbero essere attuate in un asilo nido, ponendo molta attenzione agli spazi, ai materiali in modo che i bambini possano esprimersi attraverso il corpo ogni volta che ne sentono il bisogno. Le attività fisiche andrebbero proposte ai bambini con cadenza settimanale in modo che anche il piccolo ne comprenda l'importanza, gli spazi ovviamente devono essere adeguati per permettere una buona sperimentazione.

2.4 – Stimolazioni motorie e vestibolari per il bambino

da 0 a 36 mesi

Come ribadito più volte, fino alla comparsa della parola il bambino sarà costretto ad esprimersi esclusivamente attraverso il corpo, ecco l'importanza di aiutarlo in uno sviluppo motorio adeguato¹⁹.

Ci sono diverse teorie di pensiero riguardo lo sviluppo del movimento. Alcuni autori pensano che il bambino si evolverebbe ugualmente in assenza dell'adulto, altri invece sostengono l'intervento non indifferente sin dai primi giorni di vita. In riferimento alla prima teoria troviamo Emmi Pikler²⁰. La pediatra sostiene che l'adulto non deve far fare alcun movimento specifico al bambino, modificando il meno possibile il suo naturale sviluppo. Non vanno anticipati movimenti che il bambino non ha ancora raggiunto da

¹⁸ Materiale didattico docente Giuliana Pento. Università degli Studi Di Padova. Corsi speciali abilitanti SCFORMAZIONE Barbara Arfè.

¹⁹ Szanto-Feder A., *L'osservazione de movimento del bambino, accompagnare lo sviluppo psicomotorio nella prima infanzia*, Trento, Erickson, 2014, p.27.

²⁰ (Vienna 1902 - Budapest 1984) laureatasi in medicina nel 1927 a Vienna, si specializza in pediatria nella Clinica Pediatrica universitaria viennese.

solo, egli partendo dalla posizione dorsale continuerà con uno sviluppo motorio per giungere a sedersi, reggersi in piedi e camminare da solo²¹. Il piccolo è un essere attivo fin dalla nascita, capace di prendere delle iniziative. Prima è interessato al proprio sé, ma poi al mondo circostante, tanto da sfruttare a pieno le possibilità presenti.

Lasciare il bambino libero di muoversi, non significa abbandonarlo, ma avere degli accorgimenti per non intralciare il naturale sviluppo. Alcuni di essi sono il non lasciare il piccolo quando non necessario dentro a ovetti o girelli, assicurarsi che il bambino si muova in un ambiente sicuro (assenza di spine, vetri rotti ecc), controllato ma abbastanza grande per permettere il movimento. L'adulto si deve assicurare che nel suo campo d'azione siano presenti i giochi preferiti del bimbo. I vestiti vanno scelti in modo che il piccolo abbia la totale libertà di movimento senza bloccare le articolazioni. Un ulteriore accorgimento riguarda la presa in braccio, da attuare sempre in relazione allo stadio di sviluppo del bambino²².

L'autrice si sofferma molto sulla questione del porre il piccolo a pancia in giù. In letteratura molti autori incoraggiano questa posizione per piccoli intervalli di tempo per lo sviluppo del tono muscolare e messa a fuoco della vista. Emmi Pikler sostiene invece che il bambino starà in quella determinata posizione solo quando sarà egli stesso ad arrivarci. Le sue osservazioni su oltre 3000 bambini mostrano addirittura come bambini posti in posizione ventrale siano maldestri, con movimenti disordinati e maggiormente predisposti a brutte cadute²³.

In modo diverso pensa Margaret Sassè, autrice del libro *Pronti, attenti, via!* Secondo lei, il movimento e ogni tipo di attività fisica sono importantissimi per lo sviluppo fisico e intellettuale del bambino. Degli esercizi pensati specificatamente per quel tipo di bambino di quella specifica età vanno a stimolare la capacità di apprendimento e servono a raggiungere uno stato di salute e benessere.

²¹ Szanto-Feder A., *L'osservazione de movimento del bambino, accompagnare lo sviluppo psicomotorio nella prima infanzia*, Trento, Erickson, 2014, p.30-33.

²²Ivi, p.33-35.

²³ Ivi, p.39.

Questo tipo di attività non per forza devono essere svolte da personale esperto perché anche lo stesso genitore può attuarle. L'ideale sarebbe eseguirle per 10 minuti circa, anche più volte durante il giorno. Ogni singola attività non deve però durare più di 2 minuti. Vanno svolte molto lentamente ma ripetute spesso per aiutare lo sviluppo²⁴.

Dalla nascita ai 6 mesi

- attività di base: una delle principali azioni che il bambino compie in questa delicata fascia d'età è l'allattamento. Che sia al seno o al biberon è necessario porgergli sia il seno destro che sinistro oppure il biberon sia dalla parte destra che sinistra. Questo per consentirgli di muovere entrambe le mani verso il seno o i vestiti della mamma.
- Il bambino va sdraiato sulla pancia il prima possibile (anche entro cinque giorni dalla nascita) in modo da rafforzare il collo e favorire l'istinto innato dello strisciamento.
- Promuovere lo sviluppo del neonato: in un neonato le vie uditive sono più sviluppate di quelle visive. È bene quindi stimolare l'udito tramite canzoncine a basso volume e letture con linguaggio ritmico e ripetitivo. I bimbi amano i movimenti e il ballo, stimolazioni per l'apparato vestibolare. Danzando si fa percepire al bambino equilibrio, spazio e forma. Il ballo allena ritmo, memoria e coordinazione. È bene far ascoltare al bambino suoni e rumori di diversa intensità. Quest'attività aiuta il bambino a parlare.
- Inibizione dei riflessi primitivi: come già detto prima i movimenti (in questo caso riflessi) favoriscono lo sviluppo del cervello e i conseguenti movimenti volontari. Ecco quindi l'importanza di massaggiare le terminazioni nervose nelle articolazioni, muscoli, legamenti e orecchio interno.
- Massaggi: sin dai primi giorni di vita il bambino va massaggiato seguendo il proprio istinto. Le mani e l'ambiente circostante devono essere caldi ed è necessaria una crema. Mano a mano che il bambino cresce è possibile introdurre elementi nuovi al massaggio. Un modo per iniziare è soffiare sulle varie parti del

²⁴ Sassè M., *Pronti, attenti, via! Giochi per il corpo e la mente*, Trento, Erickson, 2012, p. 9.

corpo del bambino per poi procedere con l'uso delle mani. Vanno alternate carezze delicate a pressioni un po' più decise. In questo modo si stimolano le terminazioni nervose e il bambino prende consapevolezza del suo corpo. Per aiutare quest'ultimo passaggio è bene denominare le parti del corpo che si vanno a toccare magari con una dolce canzoncina.

- Sviluppo delle gambe e addominali (2-3mesi) e dondolio laterale: il bambino va tenuto e mosso con delicatezza, ma allo stesso tempo con decisione. Bisogna sempre prestare attenzione a sostenere il collo. Quando il tono muscolare è troppo basso, può essere sintomo di cattiva coordinazione, in questo caso il dondolio potrebbe aiutare.
- Rivoltare delicatamente il bambino, movimenti delle braccia, spinte delle gambe in posizione supina: esercizi atti a rilassare il bambino ma sviluppare in lui tono muscolare e consapevolezza corporea. Non bisogna forzare nessun movimento.
- Stimolazione vestibolare: dall'orecchio interno dipendono equilibrio, udito, gravità e movimento. Oscillazioni e dondolii sono utili per inibire i riflessi primari e sviluppare l'equilibrio. Si possono usare anche delle sedie a dondolo che aiutano il sonno
- Esercizi motori come la rotazione, aiutano il bambino ad organizzare le sensazioni nel cervello.
- La visione: alla nascita il bambino è dotato di percezioni visive ma non visioni vere e proprie. La visione vera e propria dipende anche da altre percezioni sensoriali come tatto, udito, olfatto, gusto, movimento. I giochi da lettino aiutano il piccolo a sviluppare la percezione della profondità e distanza. Verso i 2-3 mesi agitando le manine colpirà i giochi e poi aprirà la mano per afferrarli. Verso i sei mesi il bambino raggiunge una buona coordinazione oculo-manuale
- Avanzamento e strisciamento: verso i sei mesi il bambino con questi movimenti stimola i neuroni del cervello a stabilire relazioni tra loro.
- Stimolazione di gambe, piedi e mani: i piedi hanno bisogno di percepire molti messaggi. Gli esercizi delle gambe sono utili per il tono muscolare²⁵.

²⁵ Ivi, pp. 13-36.

6-12 mesi

A quest'età i bambini cominciano a spostarsi stimolando lo sviluppo di connessioni nervose. Inizia il gattonamento e piano piano il piccolo comincia a reggersi in piedi.

- Il massaggio: i segnali che la nostra pelle riceve, li invia tramite le terminazioni nervose, al cervello per decifrarli. Esistono diversi tipi di massaggio, quello con le mani, con un tessuto, oppure è un massaggio anche far rotolare il bambino su una coperta, dalla quale riceverà molti stimoli sensoriali. Una musica distensiva in questi momenti può essere molto stimolante.
- La posizione prona: questa posizione sarà utile al bambino per la messa a fuoco degli oggetti, e da qui comincerà a strisciare, azione molto importante per lo sviluppo del cervello. Grazie a questa posizione il tono muscolare si rafforzerà maggiormente. Il bambino sarà quindi pronto presto per le prime deambulazioni. Non bisogna mai forzare il bambino a stare seduto o in piedi prima del tempo, perché questo potrebbe causare problemi posturali.
- Equilibrio: i movimenti di equilibrio devono essere ripetuti nel tempo in modo da sviluppare le vie nervose del cervello. Difficoltà nell'equilibrio possono essere causate da un tono muscolare ridotto. Gli esercizi vestibolari sono molto importanti in questo caso.
- Il gattonamento: fondamentale per lo sviluppo del tono muscolare, stimolazione sensoriale e sviluppo visivo. In questo modo i bimbi hanno una conquista maggiore dello spazio, esplorano l'ambiente e migliorano l'equilibrio.
- Le scale: i bambini ne sono molto attratti. La ripetizione di questo esercizio costringerà il cervello a creare nuove vie nervose. Il movimento del ginocchio si consolida.
- Dondolo e cavalluccio: come già detto i riflessi primitivi vengono inibiti grazie alla stimolazione vestibolare e linguaggio. Il ritmo è molto importante, essenziale per il linguaggio, sviluppo e apprendimento. L'altalena è un esercizio molto divertente ed efficace²⁶.

²⁶ Ivi, pp. 37-51.

12 - 18 mesi

Questo particolare periodo di tempo viene chiamato bilaterale, in quanto i due lati del cervello imparano a lavorare insieme. L'attività motoria è molto importante in questo stadio tanto da far passare in secondo piano lo sviluppo del linguaggio. È necessario stimolare il bambino a camminare ogni giorno e a farlo correre.

- Il massaggio: a quest'età il bambino non si ferma tanto facilmente quindi è necessario massaggiarlo durante il cambio del pannolino, il bagnetto ecc, oltre alle mani si possono passare sul suo corpo vari oggetti come asciugamani morbidi e ruvidi. Sarebbe bene che il massaggio venisse sempre accompagnato a ritmo di musica. Attenzione a non forzare alcun movimento.
- In sequenza: sono esercizi molto importanti per stimolare il cervello a lavorare su dei movimenti sequenziali come alzare un ginocchio e poi l'altro per salire una scala o il passare sotto una sedia o scavalcare un oggetto gattonando.
- Equilibrio: in questi esercizi all'inizio il bambino va aiutato. Sono molto importanti perché la vista e i piedi devono mandare gli stessi stimoli al cervello.
- Stimolazione vestibolare: ha un'importanza vitale in quanto aiuta la crescita delle vie nervose. Aumenta la consapevolezza motoria e spaziale ed è utile per la capacità di ascolto.
- Anche a quest'età va stimolato il senso del ritmo per lo sviluppo dell'intelligenza e le sue capacità linguistiche. Anche ballare stimola il ritmo e le inclinazioni sono utili per lo sviluppo del tono muscolare.
 - Giochi di visualizzazione: per passare dalla messa a fuoco da vicino a quella da lontano²⁷.

18-24 mesi

Il cervello è composto da due emisferi, il lato destro controlla il lato sinistro del corpo e viceversa. A quest'età i bambini sono ancora nello stadio bilaterale, usano cioè

²⁷ Ivi, pp. 53-65.

entrambi gli emisferi per compiere la stessa azione. Il salto diventa una grande conquista, possibile grazie alle nuove vie nervose create nel cervello.

- Il massaggio: deve essere camuffato in gioco e possibilmente sempre con canzoncine e musiche.
- Esercizi sonori: per sviluppare il ritmo sarebbe utile fare degli esercizi seguendo la musica, magari riguardante le parti del corpo. Il ballo libero è un buon esercizio.
- Camminare come gli animali: cantare canzoni sugli animali e muoversi come loro, aumenta lo sviluppo del ritmo e della visualizzazione.
- Equilibrio: se nell'età precedente era bene aiutare il bambino, ora tenerlo per mano sarebbe controproducente.
- Esplorazione: non è un aspetto da sottovalutare. Al giorno d'oggi i bambini sono sempre di più rinchiusi in appartamenti, quando invece se si lasciasse loro un po' di libertà, questi sperimenterebbero il mondo che li circonda. In questo modo si avrebbe uno sviluppo tra le connessioni nervose e le percezioni sensoriali aumentano.
- Palle: per lanciare una palla serve una consapevolezza spazio temporale. La coordinazione oculo manuale deve essere adeguata. Anche l'uso di palloncini è ottimo per la consapevolezza temporale della velocità, ritmo e motricità stessa.
- Inseguimento visivo: essenziale per la vista è seguire gli oggetti in movimento²⁸.

2anni e mezzo – 3anni e mezzo

Lo sviluppo in questa fase compie un salto enorme. Il cervello comincia ad integrare informazioni provenienti da più organi di senso. I due lati del corpo agiscono in modo indipendente, superata quindi la precedente fase bilaterale, si parla ora di lateralità. Il piccolo si muove con sicurezza nello spazio riconoscendo le persone.

²⁸ Ivi, pp. 67-86.

- Massaggio: particolarmente nella posizione del cocodrillo il massaggio continua ad essere un ottimo stimolatore per il cervello, intensità, frequenza e durata incidono molto.
- Gattonare: ora viene fatto con molta accuratezza. In questo esercizio si possono inserire diverse variabili, esse vanno ad incidere sul tono muscolare, stimolazione sensoriale ma anche apprendimento meccanico.
- Le dita: le terminazioni nervose di questa parte del corpo sono molto sensibili, spalle, braccia e mani sono coinvolte. L'esercizio in questo caso influisce molto, come la durata e l'intensità dello stesso. Le vie neurali devono avere il tempo per formarsi.
- Rebounder: stimolazione vestibolare.
- Consapevolezza corporea: è molto importante che il bambino abbia una consapevolezza del proprio corpo, piano piano giungerà a comprendere anche i piani, la lateralità e la direzionalità.
- Equilibrio: posizione degli animali, sviluppo della lateralità attraverso la tavola oscillante.
- Musica: importante per il ritmo e la pianificazione motoria. È utile far aspettare il bambino il proprio turno prima di ballare in quanto questa è l'età dell'indipendenza. Si possono usare le bacchette di un tamburo per sviluppare la coordinazione e imparare a dosare la forza. Utili per la coordinazione oculo manuale.
- Hula hop: si possono usare in diversi modi e in differenti parti del corpo.
- Visualizzazione: a quest'età un ruolo importante assume la visualizzazione periferica. Si possono fare degli esercizi in cui il bambino deve focalizzarsi su una palla mantenendo comunque l'attenzione anche sull'ambiente circostante²⁹.

2.5 – Un breve accenno alla psicomotricità

Ancora oggi si fa molta confusione tra l'attività motoria e la psicomotricità. La prima ha come scopo l'apprendimento e lo sviluppo delle attività motorie. Quando si parla di psicomotricità invece, ci si riferisce ad azioni motorie in relazione con

²⁹ Ivi, pp. 103-121.

l'emotività, considerando tutte le dimensioni della persona. Tramite alcune attività il bambino è libero di esprimere tutto ciò che ha dentro³⁰.

Il termine psicomotricità si usa in Italia a partire dagli anni Sessanta e Settanta proprio per parlare della relazione corpo-psiche. Autori come Tissè, Ajuraguerra, Winnicot, Piaget, Wallon, Freud, Jang, Itard, Provolo e Montessori sono solo alcuni di quelli che hanno fornito basi teoriche per l'argomento pur non parlando di preciso di psicomotricità³¹.

Queste particolari pratiche sono utili per prevenire *Disturbi Specifici di Apprendimento o Bisogni Educativi Speciali*, e ci forniscono una buona valutazione sullo sviluppo motorio³². Si può ricorrere a queste pratiche anche come una vera terapia per comportamenti inadeguati.

Il gioco sensomotorio

Le neuroscienze affermano il concetto di *plasticità cerebrale*: il cervello è un continuo divenire (*autopoiesi*). Vari esperimenti hanno dimostrato come si possa accrescere l'intelligenza grazie all'aumento dell'attività neuronale. Durante la gestazione nel bambino si formano i neuroni, tanto che alla nascita li possiede quasi tutti, cento miliardi. Durante la vita a cambiare sono le connessioni tra queste cellule grazie all'esperienza e all'evoluzione biologica, e queste influiscono sulle nostre capacità di pensare, apprendere, ricordare e pianificare strategie comportamentali. Ecco perché alcune deprivazioni nel periodo infantile possono interferire con lo sviluppo cerebrale³³.

Per gioco sensomotorio si intende il movimento innato con cui si muove il nostro organismo, è molto piacevole e indispensabile per la crescita in quanto comprende anche una dimensione emozionale.

Il movimento provocherà delle sensazioni esogene ed endogene che, se piacevoli il movimento verrà ripetuto. Maggiore sarà il movimento, maggiori saranno le stimolazioni interne o esterne del corpo.

³⁰ Venera M., *Educazione e... gioco, corpo, movimento, sport*, "Bambini", 10, 2015 p. 30.

³¹ Pento G., *Psicomotricità versus educazione motoria?* "Bambini", 6, 2012, pp.25-27.

³² Simonetta E., *Le funzioni psicomotorie come prevenzione*, "Bambini", 9, 2014, p.47.

³³ Tratto da: <http://www.neuroscienze.net/?p=3138>.

- Gioco sensomotorio centripeto sensoriale: fino ai due anni il bambino tende ad usare molto il suo corpo, cerca i suoi confini, è interessato alle cavità... l'esplorazione del corpo è massima. Una volta che il piccolo ha raggiunto una buona conoscenza del proprio corpo, volge l'attenzione al mondo che lo circonda per sperimentare sensazioni diverse e il suo potere sugli oggetti. Durante queste azioni il bambino usa molto le mani, gli piace manipolare e sentire sensazioni diverse come duro-morbido-ruvido-appuntito...

- Gioco sensomotorio centripeto globale: in questo caso il bambino, una volta percepita l'unità del proprio corpo, sperimenta con tutta la sua superficie corporea. Dai 18 mesi circa il bambino proverà spontaneamente a compiere dei giochi di equilibrio-disequilibrio senza l'aiuto dell'adulto. Vuole sfidare la forza di gravità, non ha paura di cadere in quanto sa come comportarsi nel caso succedesse grazie ad una sviluppata deambulazione. Il piccolo ricerca oggetti come la palla che gli permettano di provare la sensazione di dondolio, per poi provare la caduta. Egli rilassa le gambe per cadere rumorosamente sui glutei. In questo modo passa repentinamente da un equilibrio statico a uno dinamico. Molto divertente è la capovolta ribaltando l'asse del corpo, e lo spostarsi nello spazio. Lo scivolare procura al bambino molto piacere usando schiena e pancia. Per muoversi il bambino si aiuta con mani e gambe, stimolando la loro coordinazione. Dallo scivolamento, il movimento si evolve nel rotolare. In questo modo il piccolo perde la cognizione della sua posizione. Girare su sé stessi con l'uso delle vocalizzazioni è molto divertente. Il girotondo fa perdere l'equilibrio provocando la caduta. Dai due anni il bambino si diverte molto a saltare a piè pari, ed è una testimonianza della propria maturazione sia a livello di percezione del corpo come oggetto unitario, che di controllo della propria motricità.

- Gioco sensomotorio centrifugo settoriale: una volta raggiunta l'acquisizione della motricità fine con le mani, il piccolo si diverte a toccare tutto per conoscerlo. Tocca un particolare oggetto per conoscerne le caratteristiche e i possibili usi, ma dopo poco passa all'esplorazione di un oggetto differente.

- Gioco sensomotorio centrifugo globale: attraverso svariate modalità di movimento al bambino piace giungere in punti diversi nello spazio, in questo modo si sente molto potente. Si sposta ancora a gattoni anche se ha già appreso la

deambulazione. Con il passo e la corsa il raggio d'azione del bambino si allarga, conquista un equilibrio dinamico. Dai 2-3 anni il piccolo acquisisce fiducia in sé stesso, e la sperimenta con lo scontrarsi con l'altro perdendo poi l'equilibrio. Una volta raggiunta una discreta coordinazione (18 mesi) il piccolo comincia a scavalcare, movimento che poi si svilupperà in arrampicata (2-3 anni). Questo passaggio sta ad indicare una maturazione del bambino. È ora in grado di coordinare i movimenti di spinta, presa ed equilibrio. Una volta raggiunto un punto elevato rispetto il suolo il piccolo salterà verso il basso. Alla categoria del gioco sensomotorio centrifugo globale appartiene anche l'interesse per le cavità: penetrare, riempire, svuotare... queste azioni vengono fatte per conoscere lo spazio che lo circonda, ma è anche una penetrazione simbolica, per lasciarsi andare in vissuti regressivi. Anche tramite il riempire e svuotare il bambino esprime varie dimensioni della vita psichica (nutrimento ed evacuazione), in più si aggiunge la coordinazione oculo – manuale e la previsione di causa - effetto³⁴.

La relazione psicomotoria

Lo psicomotricista, per aiutare il bambino a sviluppare le proprie potenzialità deve emanare fiducia, e creare una relazione con esso. Deve stimolare il bambino facendo attenzioni alle situazioni spazio-temporali a lui più consone. All'interno del programma educativo di psicomotricità ci devono essere corpo e movimento.

- L'ascolto: il modo principale in cui il bambino comunica è proprio attraverso il movimento, e l'adulto deve essere bravo a captare i suoi segnali, deve cercare di guardare il mondo dal suo punto di vista. Deve anche ascoltare gli stati d'animo e aiutarli a esprimerli.
- L'osservazione: in questo periodo lo psicomotricista deve comunque essere partecipe, il bambino percepisce un clima sereno e comunicativo. L'adulto deve capire il mondo del bambino per creare una sana relazione con esso.

³⁴ Vecchiato M., *Il gioco psicomotorio, psicomotricità psicodinamica*, Roma, Armando editore, 2007, pp. 132-151.

- L'imitazione: quando si ritiene che l'osservazione fatta possa bastare, si prosegue con l'imitazione. Il bambino si avvicinerà molto di più ad un adulto che si muove come lui e parla la stessa lingua.
- Empatia: condizione data dall'ascolto, osservazione partecipe, imitazione, condivisione del gioco psicomotorio, spazio, tempo. Il bambino ha fiducia nell'ambiente che lo circonda. La comunicazione non verbale, e quindi il tono muscolare, ha un ruolo fondamentale. Lo psicomotricista fa da specchio al mondo interno del bambino, infatti il giocare con il corpo, stabilire un contatto crea una situazione simile al rapporto genitore-figlio. Non è mai facile mettersi nei panni del bambino.
- I piccoli (8-18mesi): il bambino prova l'esperienza della quadrupedia, tappa che segna una maturazione nell'esperienza separazione-individuazione. La separazione (emozionale e spaziale) può essere compromessa e resa più difficile quando l'inserimento è troppo precoce. In questo periodo l'adulto deve muoversi con calma, ponendo maggiore interesse agli oggetti, così facendo saranno i bambini ad avvicinarsi con i loro tempi. Per incoraggiare i bambini ad avvicinarsi, lo psicomotricista può assumere due particolari posture: una seduta per terra ad una certa distanza con le braccia appoggiate dietro e le gambe divaricate, possibilmente con uno o più oggetti vicini al corpo, l'altra sta nel sedersi a terra ad una certa distanza con le gambe divaricate, leggermente piegate sulle ginocchia e le braccia-mani aperte e protese e sollevate con o senza un oggetto con cui giocare. L'espressione mimica deve essere stimolante e sorridente, mantenendo un oggetto come mediatore del contatto.
- Semidivezzi (18 - 24mesi): in questo periodo avviene un'esplosione del movimento, il bambino corre, salta, striscia, rotola, cade... è alla continua ricerca dell'esperienza dell'equilibrio-disequilibrio e vuole dimostrare la sua potenza sul mondo, vuole *essere capace di...* passaggio cruciale dei 24 mesi è il sapersi arrampicare, prevedendo il passaggio tra un equilibrio statico e uno dinamico. Il bambino ricerca la propria indipendenza, ma anche esperienze sensomotorie di gioco. Le posizioni che lo psicomotricista dovrebbe mantenere per incoraggiare

i bimbi all'interazione sono simili a quelle della fascia d'età precedente. L'adulto deve prestare molta attenzione alle stimolazioni che emana in quanto ogni bambino ha modalità di coinvolgimento diverso. L'adulto può attuare delle ritirate strategiche, grazie alle quali diminuisce la disponibilità e partecipazione al gioco. In questa fase compare l'uso del gioco simbolico. Lo psicomotricista presta molta attenzione ai sentimenti ed emozioni dei bambini.

- Divezzi (2-3anni): ormai questi bimbi hanno raggiunto una buona motricità e capacità di comunicazione. L'esperienza del saltare è in continuo sviluppo e sta ad indicare una forte componente emozionale, lo spiccare il volo, indica quanto la separazione-individuazione con i genitori sia consolidata. Lo psicomotricista deve fornire degli attrezzi come il piano inclinato per provare quest'esperienza. Attraverso il gioco il bambino migliora la conoscenza del proprio corpo e delle proprie potenzialità, è capace di soddisfare i propri bisogni diventando sempre più autonomo. Per questo target di bambini l'adulto può assumere diverse posture per potenziare la comunicazione. La prima è la postura di accovacciato, da lì si alza fino a rimanere in ginocchio per poi ritornare alla posizione iniziale. La seconda postura è quella in piedi piegato³⁵.

Struttura e funzionamento della seduta di psicomotricità

L'obiettivo è quello di favorire il gioco spontaneo per saper sperimentare la dimensione sensomotoria, attivare simbolizzazione e socializzazione attraverso ordine e struttura. La confusione dipende da approcci troppo rigidi o permissivi con i genitori.

- Il tempo della seduta: varia a seconda delle età ma in genere è circa di 60 minuti. Per i bimbi sotto i 18 mesi invece l'attività dura 30 minuti in quanto si tratta principalmente di gioco sensomotorio. La durata deve sempre adattarsi alle esigenze dei bambini e non viceversa. Si conclude con il rituale di chiusura.
- Le fasi della seduta: si parte con la ripetizione delle regole e il rituale d'inizio. Nella fase iniziale regna il gioco sensomotorio (10-20minuti). Mano a mano che

³⁵ Ivi, pp. 219-246.

le sedute aumentano, il tempo dedicato a questa parte diminuisce (max 10 minuti). Nella fase centrale ci si dedica al tema del giorno o del periodo. Il gioco del bambino è ricco di simbolismi. I temi principali sono l'inibizione/iperattività, l'aggressività, l'affettività, l'affermazione e l'autonomia. La fase finale avviene da 10-15 minuti dalla fine, in quasi tutti i bambini si nota un disinteresse verso l'attività. Negli ultimi 5 minuti si mette una musica allegra e si invitano i bambini a ballare.

- I rituali: la seduta di psicomotricità deve seguire una struttura precisa, ed è scandita da confini temporali. Il rituale di inizio comincia negli spogliatoi dove i bambini si spogliano. Si entra nella sala con una canzoncina e ci si siede in cerchio. Segue il gioco dei nomi e si ricordano le regole (non ci si fa male, non si esce dalla sala, quando si sente la musica il gioco termina e si balla tutti insieme, alla fine della musica si riordina il materiale). Una musica allegra indica che è ora del rituale di chiusura, un momento di transizione. In ogni seduta si usano sempre gli stessi rituali.
- Lo spazio della seduta: la dimensione della sala deve contenere tutti i bambini, si tratta di uno spazio pulito ed accogliente con un grande specchio appeso alla parete. La sala deve essere insonorizzata e molto ordinata. Non ci sono spazi predeterminati, tranne le uniche due eccezioni che sono la casa dello psicomotricista e il piano inclinato.
- Il materiale della seduta: si tratta di oggetti semplici e facili da manipolare. Non vi deve essere un valore troppo marcato. Gli oggetti possono essere gli stessi di altre sedute o nuovi, i principali sono: palloni, cerchi, anelli di gomma, coni, birilli, corde, carta, cuscini, materassini, stoffe e foulard, scatoloni di cartone, tubi di cartone, cubi logici a incastro e altri materiali³⁶.

³⁶ Ivi, pp. 335-362.

CAPITOLO 3 – LA MIA PERSONALE ESPERIENZA DI TIROCINIO

3.1- Al nido

Quando un bambino fa il suo ingresso al nido, non sempre il primo impatto è positivo. Anche dopo due anni che frequenta la stessa struttura il piccolo può provare sentimenti contrastanti: alcuni giorni può non voler entrare in sezione, mentre in altri non vede l'ora di correre incontro alle educatrici. Nei giorni bui, come in quelli più felici, il bambino ha bisogno di sentirsi accolto e al sicuro, ma soprattutto capito. L'educatrice deve saper entrare in empatia con il piccolo per rassicurarlo, e tutti questi momenti prevedono un contatto corpo a corpo. Non solo durante l'accoglienza, ma anche in altri momenti della giornata potrebbe essere necessario un momento di cura, non deve essere frettoloso o considerato come una routine, ma si tratta di una dolce interazione tra i due soggetti completa di baci, coccole, carezze, versetti, dondoli, massaggi, solletichi, giochi faccia a faccia, giochi da fare con il proprio corpo, un vero e proprio *dialogo tonico-emozionale* che marca l'importanza del *tono muscolare*.

Al nido in generale, durante il gioco libero o durante attività pensate dalle educatrici, il bambino deve essere libero di muoversi per agevolare una migliore conoscenza del proprio corpo e del mondo che lo circonda. Servono dunque vestiti comodi, tutine che permettano il maggior movimento possibile, calzini antiscivolo che consentano al piccolo di sentire le superfici su cui cammina o corre, e quando la situazione lo permette è utile far rimanere i piccoli a piedi scalzi per non inibire alcuna percezione proveniente dal suolo.

Anche l'ambiente deve essere pensato in funzione di un buon sviluppo motorio. Occorrono dei rifugi in cui il bambino può sentirsi a proprio agio (es. angolo morbido), ma anche materassi bassi e rigidi, pavimenti liberi, mobili in cui il bambino può aggrapparsi, contenitori con diversi oggetti, un piano inclinato con una scala per sperimentare divertenti esperienze sensomotorie come il salto o il rotolarsi.

3.1 – Il tirocinio

Il mio piano di studi prevede lo svolgimento di 250 ore di tirocinio presso una struttura a mia scelta. Ho deciso di chiedere la disponibilità al nido integrato paritario “Santa Marta” a Poso (Pd), una struttura che accoglie bambini dai 12 ai 36 mesi. In questo ambiente è molto marcata una continuità con la scuola dell’infanzia, ma anche con le famiglie e il territorio.

Oltre ad essere nel mio paese, so come questa struttura lavori bene dando un’importanza fondamentale ai bisogni del bambino.

Lo sfondo integratore di quest’anno è Giulio coniglio, e i nove bambini sono le nove carotine, tutti insieme in un’unica sezione. Oltre a laboratori di cucina, inizialmente le educatrici pensavano ad alcune attività di Pet therapy, così io, entusiasta, decisi di basare su questo la mia esperienza di tirocinio. Una volta però che le educatrici si mobilitarono per attuare questi laboratori, si accorsero di quanto difficili (dal punto di vista burocratico) e costosi fossero questi interventi. Io da sola non avevo la possibilità di portare animali al nido per lo stesso motivo, così cambiai prospettiva verso l’attività motoria.

Al giorno d’oggi i bambini vengono sempre più spesso costretti a rimanere fermi, a non sporcarsi, a non rompere niente, in poche parole i genitori trasformano i propri figli in statue viventi. Questo non è giusto, perché il bambino per definizione *deve essere libero di* giocare, correre, piangere, sporcarsi. È rimasto solo un luogo al bambino dove essere sé stesso, il nido. In questo senso le educatrici devono essere brave a creare momenti di sfogo per i bambini più irrequieti, e momenti atti a stimolare alcuni bimbi la cui voglia di movimento è inibita. Non è raro trovare un bambino che non vuole giocare con i colori per la paura di sporcarsi, come non è insolito trovare il bambino sempre immobile perché “la mamma mi dice di stare fermo”. Questa non è una critica verso i genitori, ma verso la società che impone determinati standard di vita. Negli appartamenti sarà difficile per un bimbo trovare un ambiente che gli consentirà di muoversi a proprio piacere.

L'osservazione

Un bravo educatore deve entrare nell'ottica che l'osservazione è un passaggio fondamentale per svolgere al meglio il proprio lavoro, non può mancare. Per il primo periodo di tirocinio io stessa ho osservato per comprendere la quotidianità al nido, come si comportano i bambini e le educatrici. Vi sono diversi modi di osservare:

- *Osservazione partecipante*: il soggetto una volta inserito nel contesto osserva e contemporaneamente partecipa, solitamente per un lungo periodo in modo da comprendere le motivazioni di determinate azioni.
- *Osservazione non partecipante*: il soggetto cerca di confondersi con l'ambiente in modo da non influenzare il normale svolgimento delle attività. Si tratta di un'osservazione dall'esterno.
- *Osservazione spontanea e occasionale*: si tratta di un'osservazione fatta anche in modo inconsapevole da chiunque svolge una certa azione senza l'uso di determinate regole o strumenti.
- *Osservazione sistematica*: in seguito alla definizione di un certo obiettivo, si osservano solo particolari situazioni relativi ad esso. È necessario l'uso di strumenti che permettano di registrare i dati in modo adeguato.
- *Osservazione naturalista*: si registra tutto ciò che viene osservato senza alterare in alcun modo il comportamento del soggetto che si sta osservando. Un esempio è la registrazione attraverso una videocamera.

L'osservazione è sempre un'interpretazione soggettiva dei fatti e proprio per questo viene definita come un metodo di ricerca *qualitativo*. Questo processo si distingue dai metodi di ricerca *quantitativi* in quanto questi ultimi hanno lo scopo di spiegare razionalmente fenomeni e comportamenti per quantificarli¹.

Il mio metodo di osservazione è stato partecipativo. Ho aspettato che fossero i bambini a cercarmi, in modo che si sentissero pronti ad interagire con una persona estranea. Ammetto che sin dal primo giorno con la maggior parte dei bambini sono

¹ De Rossi M., Restiglian E., *Narrazione e documentazione educativa. Percorsi per la prima infanzia*, Carrocci Faber, Roma 2013, p.116.

entrata in ottima sintonia. Come strumento di supporto alla mia osservazione mi sono servita del metodo carta e matita e, in seguito al consenso dei genitori, di fotografie. Ho trovato un po' di difficoltà nel prendere nota in contemporanea allo svolgimento dei fatti, così una volta tornata a casa facevo un breve resoconto della giornata o di particolari frasi dette dai bambini.

Grazie a questo periodo osservativo mi sono accorta di quanto fosse azzeccata la mia proposta di attività motoria, caldamente supportata dalla mia tutor aziendale. Non ho potuto fare a meno di notare di come alcuni bambini fossero timidi e inibiti nel muoversi, passavano il tempo a camminare o correre dietro alle educatrici. Quando si chiedeva loro di fare un salto, di salire le scale o rotolarsi non sempre eseguivano a loro modo ma restavano fermi. Quando invece io o le educatrici chiedevamo esclusivamente a quel singolo bambino di fare una certa azione o lo aiutavamo, egli si dimostrava collaborativo. Altri bimbi invece si sono mostrati fin dai primi giorni molto agili e vogliosi di muoversi compiendo salti, giravolte, capriole, arrampicate tanto da correre il rischio di farsi male vista la foga con cui eseguivano il gesto.

In seguito a queste osservazioni ho pensato quindi di creare tre attività ad hoc.

In seguito ad osservazione, progettazione e attuazione, non può mancare la valutazione dell'attività. Questa oltre ad aiutarci a comprendere se l'attività ci ha aiutato a raggiungere determinati obiettivi, ci permette anche di ottenere dei *feedback* dall'esperienza, e potrà essere utile in futuro qualora si voglia riprogettare questa stessa esperienza. Ci sono diversi modi per valutare un'attività: una griglia di osservazione a domande chiuse oppure una scheda di osservazione a domande aperte².

Le routine

Prima di entrare nello specifico dei tre interventi da me proposti, è giusto parlare della scansione della giornata. Ho deciso di svolgere sette ore al giorno al nido dal lunedì al venerdì, alternando gli orari ogni settimana: 8.00-15.00 e 9.00-16.00 in modo da vedere sia l'entrata dei bimbi nella struttura, sia il momento di ricongiungimento con i genitori.

²Ivi, pp. 109-113.

Nido e scuola dell'infanzia aprono alle 7.30 e chiudono alle 16.30. Fino alle 9.00 c'è il momento dell'accoglienza. I bambini accompagnati dai genitori si fermano nella zona filtro, dove sono presenti grucce e armadietti personali dove lasciare giubbotti cappellini, scarpe e oggetti di vario tipo. Sopra ad ognuno è presente un quadernone con le informazioni del bambino scritte durante la giornata (cosa ha mangiato, ha fatto la cacca, se i genitori devono portare pannolini o simili il giorno seguente...). Sopra gli armadietti le educatrici pongono anche disegni e lavoretti fatti dai bimbi nell'arco della giornata da portare a casa.

Nella mattinata il gioco è libero, fino al momento della merenda alle 9.30. I piccoli si siedono attorno al tavolo per fare l'appello tutti insieme. L'educatrice chiama un bimbo alla volta che, essendo una delle nove carotine, deve attaccare la carotina con la sua faccia nel cesto di Giulio Coniglio.

Si prosegue poi con la merenda: ogni bimbo può prendere della frutta, che solitamente è mela o banana. Raramente ne avanzano qualche pezzo. Solo dopo aver mangiato la frutta le educatrici distribuiscono o un biscotto, o dei craker o dei grissini.

La mattinata prosegue con l'igiene personale: ogni bimbo va in bagno a fare i suoi bisogni, ai più piccoli si cambiano i pannolini e poi si lavano viso e mani.

Segue il tempo dell'attività, che tra la preparazione, lo svolgimento e il riordino si prosegue fino alle 10.45 circa. Se fuori è bel tempo i bimbi aggrappati ad un serpentone riempito di polistirolo si dirigono fuori in giardino cantando:

*Questa è la danza del serpente
Che vien giù dal monte
Per ritrovare la sua coda,
che ha perduto un dì!
Ma dimmi un po',
sei proprio tu
quel pezzettin del mio codin...
sì!!*

Se il tempo non lo permette si sta in sezione a fare gioco libero, a ballare e a coccolarsi. Si ritorna di nuovo tutti in bagno ripetendo lo stesso procedimento di prima, e alle 11.30 ci si dirige in mensa tutti in fila come un trenino cantando:

*E arriva il treno,
il treno fischia..
c'è Macchinista!
E è sul vagone con che è postazione!
....., la/ il più elegante, sul vagone ristorante!
E La/il più birichina/o ci saluta con la manina*

Una volta in mensa ci si siede ognuno al proprio posto aspettando, chi pazientemente e chi meno, la consegna dei bavaglino e della pappa dopo aver recitato la preghierina. La cucina del nido è interna e la cuoca si sbizzarrisce per camuffare la verdura e variare il cibo.

Finito il pasto i bambini tornano in bagno per essere puliti e lavati. I più grandicelli tengono molto a prendere da soli una salviettina e pulirsi la faccia e le manine. Poi si va dieci minuti fuori in giardino o, se il tempo non lo permette, si resta nel salone grande adibito alle attività della scuola dell'infanzia fino alle 13.20 circa. Alcuni bambini alle 13.00 tornano a casa, gli altri vanno nei loro lettini.

Al risveglio verso le 15.15 ad aspettare i bimbi c'è una buona merenda. Si sta poi tutti insieme fino all'arrivo dei genitori.

Le mie attività

Dal primo giorno di ingresso al nido le educatrici mi hanno messa subito a mio agio, chiedendomi quali fossero i miei obiettivi e spiegandomi come agire in quel contesto. Mi hanno resa autonoma presto e quindi sono entrata in sintonia molto rapidamente con i piccoli. Le attività però vanno pensate e calibrate per un certo target di bambini, e proprio per questo la mia tutor aziendale mi ha aiutato a costruire i miei interventi.

Attività numero 1: Equilibrio e salti

Motivazioni:

Durante il gioco libero spesso i bambini si divertivano a fare salti di ogni tipo, dalla cima del piano inclinato, dalle scale morbide, dal posto con uno due piedi. Troppo spesso però per alcuni bambini la caduta non era delle migliori.

Obiettivi generali:

- Sviluppare la deambulazione esercitando l'equilibrio e il salto.

Obiettivi specifici:

- Saper saltare dentro alcuni cerchi e da un piano rialzato
- Saper camminare restando in equilibrio su un oggetto statico.

Destinatari:

L'attività è stata pensata per i bambini tra i 24-36 mesi.

Spazi:

L'attività è stata proposta nel salone grande, spogliato di tutti i giochi e oggetti che potrebbero distrarre i bambini. Lo spazio è abbastanza grande da contenerli permettendo una buona libertà di movimento.

Risorse umane utilizzate:

Ho svolto personalmente l'attività, ma insieme a me c'era la tutor aziendale pronta ad aiutarmi in caso di necessità. Grazie al suo aiuto mi è stata possibile una documentazione fotografica.

Strumenti e materiali utilizzati:

Per il percorso sono stati necessari 3 cerchi, 4 mattoncini, 3 aste, una panchina e un materasso.

Tempi:

L'attività in sé è durata circa 20 minuti. Al termine però i bimbi erano ancora entusiasti così io e l'altra educatrice abbiamo deciso di modificare un po' il percorso e concedere ai piccoli altri 10 minuti.

Descrizione delle attività:

Prima dell'inizio dell'attività vera e propria io e l'altra educatrice ci siamo assicurate che i bimbi fossero vestiti in modo comodo, e abbiamo detto loro le regole: "Si ascolta Federica, si aspetta il proprio turno, ci si diverte ma non ci si fa male e non si disturbano i compagni impegnati nel percorso". Successivamente, cantando la canzone del trenino, siamo andati in salone dove avevo già predisposto il percorso. Per prima l'ho fatta io stessa e poi ho chiamato i piccoli uno alla volta.

Il percorso era composto da tre cerchi nei quali saltare, una fila di mattoncini su cui camminare sopra, che portava ad una panchina sulla quale salire e percorrerla in equilibrio. Alla fine di essa i bimbi dovevano fare un salto sul materasso.

Ogni bambino ha svolto l'attività per ben tre volte e ancora non ne avevano abbastanza. Di conseguenza ho deciso di modificare leggermente il percorso lasciando loro dieci minuti in più.

Al posto dei cerchi ho collocato tre aste orizzontali sollevata da terra di circa 8 cm e distanziate tra loro di 40cm circa, ed ho tolto i mattoncini.

Monitoraggio e valutazione:

Per questa attività ho deciso di utilizzare una griglia di osservazione per ogni bambino, anche se purtroppo sono riuscita a compilarne solo tre su cinque in quanto i bambini necessitavano della mia presenza vicino a loro. Ne propongo due qui di seguito.

GRIGLIA DI OSSERVAZIONE

Data: 7 aprile 2016

Luogo: Salone

Cognome e nome del bambino osservato: S. E.

Nome osservatore: Federica

Età in mesi: 33 mesi

Attività osservata: si osserva la capacità di completare un percorso.

Comportamenti	Per nulla	Poco	Abbastanza	Molto
Il bambino:				
Dimostra entusiasmo nell'attività				x
Aspetta il proprio turno		x		
Ascolta quello che gli viene detto			x	
Disturba durante il percorso di altri			x	
Sa saltare dentro ai cerchi				x

Percorre i mattoncini				x
Riesce a stare in equilibrio sulla panchina				x
Ha paura di percorrere la panchina	x			
Ha paura di saltare	x			
Esegue il salto				x
Completa il percorso con successo alla prima prova				x

Eventuali note: E. dimostra di avere un ottimo sviluppo motorio, nel completamento del percorso si è dimostrato agile e sicuro di sé, anche se un po' troppo agitato.

GRIGLIA DI OSSERVAZIONE

Data: 7 aprile 2016

Luogo: salone

Durata: 20 minuti

Cognome e nome del bambino osservato: M. G.

Età in mesi: 32 mesi

Nome osservatore: Federica

Attività osservata: si osserva la capacità di completare un percorso.

Comportamenti	Per nulla	Poco	Abbastanza	Molto
Il bambino:				
Dimostra entusiasmo dell'attività		x		
Aspetta il proprio turno			x	
Ascolta quello che gli viene detto				x
Disturba durante il percorso di altri	x			
Sa saltare dentro ai cerchi		x		
Percorre i mattoncini				x

Riesce a stare in equilibrio sulla panchina			x	
Ha paura di percorrere la panchina		x		
Ha paura di saltare		x		
Esegue il salto			x	
Completa il percorso con successo alla prima prova			x	

Eventuali note: G. dimostra di avere un buon sviluppo motorio, si fida dell'educatrice e si lascia aiutare per raggiungere un obiettivo.

In generale posso dire che l'attività si è svolta con successo. I bambini erano attenti e vogliosi di fare. Anche se alla prima prova non riuscivano a superare qualche ostacolo, alla fine tutti impegnandosi hanno raggiunto gli obiettivi.



Figura 1: Percorso numero 1

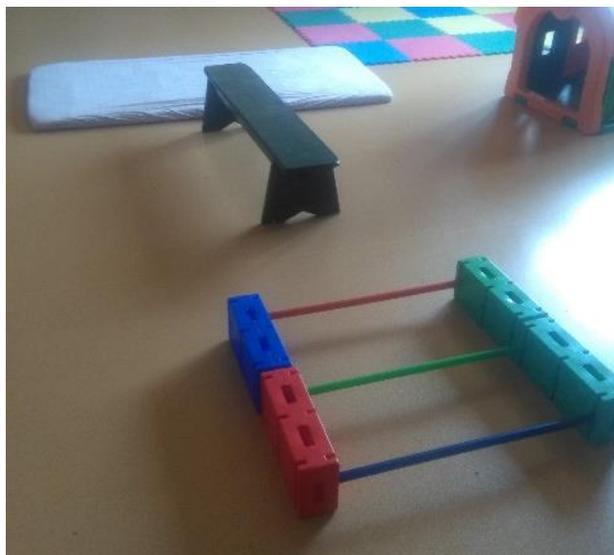


Figura 2: Percorso numero 2.



Figura 3: ci aiutiamo con le braccia.

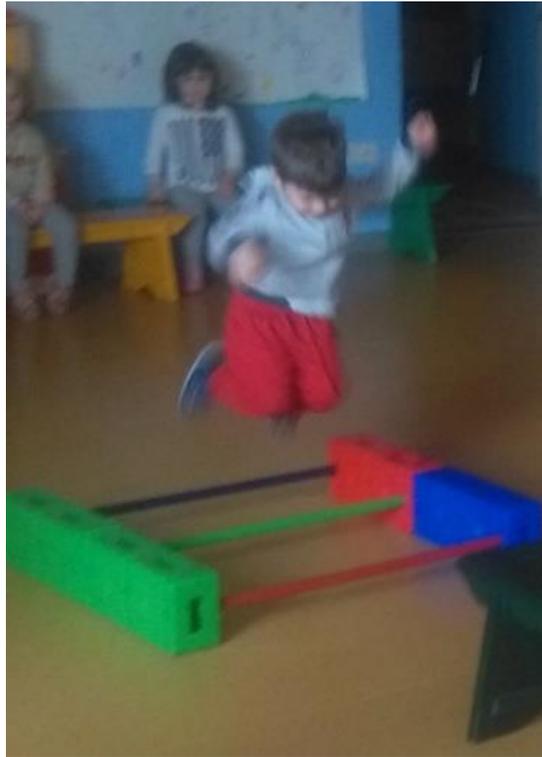


Figura 4: Il salto



Figura 5: La paura del salto.



Figura 6: La gioia del salto

Attività numero 2: Stimolazione del sistema vestibolare

Motivazioni:

Il sistema vestibolare permette di far percepire al corpo informazioni riguardanti postura, movimento e percezione nello spazio grazie ai movimenti lenti e ben dosati. È inoltre fondamentale per l'equilibrio³.

Queste stimolazioni portano ad un maggior sviluppo motorio grazie alle stimolazioni sensoriali più intense, ma anche ad uno sviluppo positivo di parola e linguaggio⁴.

Obiettivi generali:

- Sviluppare il sistema vestibolare

Obiettivi specifici:

- Saper rotolare
- Saper rimanere in equilibrio su una palla
- Farsi dondolare da un'amaca

Destinatari:

L'attività sarebbe orientata al gruppo di bimbi grandi, ma a causa dell'impossibilità di dividerli per mancanza di altri spazi, tutti hanno partecipato all'attività.

Spazi:

Il salone era occupato dai bambini della scuola dell'infanzia, quindi l'esperienza si è svolta in sezione. Sono stati tolti eventuali distrattori lasciando lo spazio il più libero possibile.

³ Sassè M., *Pronti, attenti, via! Giochi per il corpo e la mente*, Trento, Erickson, 2012, p.20.

⁴ Ivi, p. 27-28.

Risorse umane utilizzate:

Essendo in nove bambini un'educatrice li intratteneva fino al proprio turno e scattava qualche foto, l'altra mi aiutava a dondolare i piccoli, e io seguivo ogni singolo bambino nel suo percorso.

Strumenti e materiali utilizzati:

Per questa attività ho utilizzato un materasso, una grande palla e un robusto lenzuolo.

Tempi:

L'attività sarà svolta in un tempo tra i 20 e 30 minuti.

Descrizione dell'attività:

Dopo aver controllato il vestiario dei bambini e ripassato le regole ho mostrato ai bambini cosa dovranno fare. Si parte da un materasso sopra il quale bisogna rotolare come dei salami, ci si siede nella palla dandomi le manine. Il mio compito era quello di sbilanciarli per far sì che loro trovassero il proprio equilibrio. Il percorso si conclude sdraiandosi nel lenzuolo e lasciandosi dondolare da me e dalla mia tutor aziendale. Il percorso è stato ripetuto due volte.

Monitoraggio e valutazione:

Anche in questo caso ho deciso di avvalermi di una griglia di valutazione. Ne propongo due qui di seguito:

GRIGLIA DI OSSERVAZIONE

Data: 15 aprile 2016

Luogo: sezione

Durata: 20-30 minuti

Cognome e nome del bambino osservato: M. G.

Età in mesi: 22 mesi

Nome osservatore: Federica

Attività osservata: si osserva la capacità di completare un percorso.

Comportamento	Per nulla	Poco	Abbastanza	Molto
Il bambino:				
Si avvicina in modo positivo all'attività				x
Ascolta quello che gli viene detto			x	
Disturba gli altri bambini		x		
Aspetta il proprio turno con pazienza		x		
Si rotola nel materasso		x		
Nella palla collabora con l'educatrice trovando un proprio equilibrio				x
Si lascia dondolare dalle educatrici				x

Eventuali note: G. ripete il percorso per due volte prestando molta attenzione alle azioni da fare. Nella seconda prova migliora molto nel rotolare.

GRIGLIA DI OSSERVAZIONE

Data: 15 aprile 2016

Luogo: sezione

Durata: 20-30 minuti

Cognome e nome del bambino osservato: G. M.

Età in mesi: 35 mesi

Nome osservatore: Federica

Attività osservata: si osserva la capacità di completare un percorso.

Comportamento	Per nulla	Poco	Abbastanza	Molto
IL bambino:				
Si avvicina in modo positivo all'attività			x	
Ascolta quello che gli viene detto			x	
Disturba gli altri bambini		x		
Aspetta il proprio turno con pazienza			x	
Si rotola sul materasso				x
Nella palla collabora con l'educatrice trovando un proprio equilibrio				x
Si lascia dondolare dalle educatrici				x

Eventuali note: nessuna.

Purtroppo, lo spazio per questa attività era ristretto, ed hanno partecipato anche i bambini più piccoli, così è stato difficile per loro rispettare il proprio turno. Vi era una grande vicinanza con il materiale dell'attività tale per cui i bambini una volta provata l'esperienza volevano tornare sull'oggetto che più li ha divertiti. Ad ogni modo il percorso con ogni singolo bambino è andato a buon fine, quindi mi ritengo abbastanza soddisfatta dell'esperienza.



Figura 7: Ognuno aspetta il proprio turno!



Figura 8: Prova a rotolare come un salame!



Figura 9: Mi raccomando, non cadere!



Figura 10: Pronto a volare?

Attività numero 3: Lanciare e afferrare

Motivazioni:

Con il crescere dell'età la coordinazione oculo-manuale si sviluppa maggiormente. Durante la mia esperienza mi è capitato spesso vedere oggetti volare per la stanza così ho deciso di fare provare ai bimbi un'esperienza simile.

Ho spiegato loro di quanto sia divertente lanciare degli oggetti, ma non tutti vanno presi in considerazione, in quanto troppo pesanti e recanti dolore.

Obiettivi generali:

- Sviluppare la coordinazione oculo-manuale

Obiettivi specifici:

- Saper lanciare una palla
- Saper prendere una palla

Destinatari:

Con questa attività mi sono voluta rivolgere ai bambini tra i 24 e 36 mesi.

Spazi:

L'esperienza viene svolta in salone, privato di tutti gli oggetti che possono provocare distrazione ai bimbi.

Risorse umane utilizzate:

Io, partecipante attiva ho svolto le attività, mentre la tutor aziendale scattava qualche foto e interveniva in caso di aiuto.

Strumenti e materiali utilizzati:

Per le tre mini attività che ho preparato sono state necessarie cinque palloni di plastica morbida e un cerchio.

Tempi:

L'attività sarà svolta in circa 30 minuti, calcolando 10 minuti per ogni mini attività.

Descrizione dell'attività:

Come le volete precedenti mi assicuro che i bambini siano vestiti in modo da non intralciare il movimento. Dopo aver ripassato insieme le regole inizio con la prima mini attività.

Chiederò ai bambini di prendere una palla, guardarla, toccarla, morderla, schiacciarla, esplorarla per poi lanciarla in alto.

Una volta che questa cadrà, dovranno continuare in questo modo. Dopo qualche minuto mi riprenderò tutte le palle tenendone solo una. Farò disporre i bambini in cerchio seduti con le gambe aperte, me compresa, e ci passeremo la palla l'un l'altro.

Come ultima esperienza riconsegnerò le palle ad ogni bambino e li disporrò in fila. Il primo della fila deve provare a lanciare la palla nel cerchio che io terrò in mano ad una ragionevole distanza.

Monitoraggio e valutazione:

Anche in questo caso viene detto ai bambini cosa fare, ma a differenza delle volte precedenti, in questo caso essi sono più liberi nei movimenti: ho quindi adottato una scheda di osservazione:

SCHEDA DI OSSERVAZIONE

Livello di interazione con gli altri compagni:

La bimba tende a fare un po' di confusione parlando con gli altri compagni. Ogni volta che loro si trovano in difficoltà, lei li aiuta mostrando come si fa incitandoli.

Capacità di eseguire quanto richiesto in modo autonomo:

per una bambina della sua età A., ha un buon sviluppo della coordinazione occhio - mano. Ai primi tentativi non sempre riesce a prendere la palla appena cade per terra, ma una volta presa confidenza con l'oggetto si dimostra molto capace.

Nella seconda attività A. si è dimostrata una tra i migliori partecipanti de gioco, non intralciando il percorso della palla e senza creare confusione. Ha giocato divertendosi.

Durante la terza esperienza è stato difficile per A. non riuscire a fare canestro e aspettare il proprio turno. Al terzo tentativo la piccola ha raggiunto l'obiettivo.

SCHEDA DI OSSERVAZIONE

Data: 21 aprile 2015

Luogo: salone

Durata: trenta minuti

Cognome e nome del bambino osservato: V. N.

Età in mesi: 30 mesi

Nome osservatore: Federica

Attività osservata: si osserva la partecipazione dei bambuni alle proposte di tre diversi giochi con la palla.

Interesse dimostrato durante l'attività:

quando viene proposta una nuova attività alla bimba, si dimostra impaziente nell'attuarla. Ha cominciato a fare versetti di felicità coinvolgendo gli altri compagni in un caos generale. Detto questo in tutte e tre le esperienze si è sempre impegnata prestando molta attenzione a quello che le si diceva.

Livello di interazione con gli altri compagni:

Prima ancora di iniziare l'esperienza, N. ha creato un po' di confusione con gli altri bambini. Una volta entrata nell'attività vera e propria invece, si è dimostrata concentrata nelle sue azioni interagendo poco con gli altri compagni.

Capacità di eseguire quanto richiesto in modo autonomo:

La bimba ha eseguito le attività in modo eccellente, dimostrando un'ottima coordinazione oculo-manuale. Si è concentrata su quanto le veniva detto ed era determinata a farlo.

In generale mi ritengo soddisfatta anche di questa attività in quanto, a parte qualche momento di confusione principalmente nel secondo gioco, i bambini sono stati attenti dimostrandomi i risultati del loro impegno.



Figura 11: La prima mini-attività.



Figura 12: Seconda mini-attività.



Figura 13: Terza mini-attività.



Figura 14: Un po' di confusione e N. impaziente di aspettare il proprio turno si arrabbia.

Considerazioni di fine percorso

Sono stata molto felice di aver avuto la possibilità di vivere questa bellissima esperienza. Ritengo che sia stata fondamentale a conclusione del mio piano di studi. Durante i miei tre anni di università non ho fatto altro che studiare gli avvenimenti teorici, ma poterli poi riscontrarli nella realtà è fondamentale, mi hanno aiutata a capire il perché di molte cose. La quotidianità al nido è una cosa da vivere fino in

fondo. Lavorare in squadra non sempre è molto facile, rispettando le diversità, i tempi e le opinioni di ciascuno.

Ho capito quanto lavorare in una struttura del genere possa essere bello, con forti emozioni e soddisfazioni, ma allo stesso tempo quanto possa essere difficile.

Per quanto riguarda gli obiettivi che mi ero proposta, penso di averli raggiunti. Le prime settimane mi sono servite per ambientarmi con i bambini, le educatrici, i genitori e all'interno del nido stesso. Poi le educatrici mi hanno fatto sentire come una vera collega, facendomi vivere quest'esperienza con mille emozioni e mille sorrisi da portarmi a casa. Senza il loro aiuto sicuramente il risultato non sarebbe stato lo stesso.

CONCLUSIONE

Il presente lavoro sta ad indicare come la prima infanzia sia un periodo fondamentale per la costruzione della propria identità personale e come l'attività fisica o più in generale il movimento, sia importante per un buon sviluppo futuro. Da qui nasce la necessità di educare i bambini sin dalla nascita ad uno stile di vita sano, ponendo le basi di buone abitudini che dureranno per il resto della loro vita.

Alla base del movimento c'è il sistema nervoso: sistema nervoso centrale e sistema nervoso periferico. Serve per captare le informazioni provenienti dagli organi di senso e farle arrivare all'encefalo. Questo le elaborerà e fornirà una risposta. Il sistema nervoso inizia a formarsi durante il periodo della gestazione già verso la decima settimana, anche se i primi movimenti del feto appaiono anche verso la settima settimana. In utero il bambino riceve delle stimolazioni anche dal mondo esterno e sembra che possa già provare delle emozioni. I movimenti compiuti in questo periodo sono un accenno di quelli che il neonato metterà in atto una volta nato.

Il maggior veicolo di comunicazione per il lattante sarà proprio il suo corpo. In questo senso interviene il tono muscolare. Attraverso una maggiore o minore contrazione dei muscoli, l'adulto è in grado di comprendere i bisogni del piccolo e reagire di conseguenza. Grazie al tono muscolare caregiver e bambino possono vivere dei momenti intimi chiamati di *fusione* .

Il movimento è strutturato in *schemi motori di base* e *schemi posturali* regolati dal sistema nervoso centrale.

Il bambino va stimolato al movimento e ad essere curioso del mondo che lo circonda. Ogni bimbo attraverserà delle fasi durante le quali il movimento sarà più ampio e raffinato. Si parte dal controllo del capo verso i 2-3 mesi per poi giungere verso i 3 anni ad una deambulazione sicura. Ogni singolo movimento ha una sua importanza e ogni volta che verrà ripetuto sarà eseguito in maniera più automatica e precisa.

Piaget conferma l'influenza che l'ambiente ha sul bambino e lo sviluppo per stadi oggi chiamati finestre evolutive.

Il movimento è fondamentale per evitare danni al sistema scheletrico, come l'osteoporosi, e l'obesità.

L'encefalo del bambino è molto plastico e lo si può sviluppare creando nuove connessioni tra i neuroni. Questo è possibile grazie alle esperienze che ogni bambino compie: gioco libero, esplorazione dell'ambiente, giochi strutturati, in generale tutti gli stimoli esterni che agiscono su quell'individuo.

Vi sono poi esercizi più precisi adatti alle stimolazioni motorie e vestibolari per ogni fascia di età, che se ripetuti spesso, anche più volte durante il giorno, hanno degli esiti molto positivi.

Ho deciso in seguito di accennare brevemente alla delicatissima pratica psicomotoria. Si tratta di una relazione tra la mente e il corpo che può anche essere utilizzata come terapia.

In conclusione ho parlato della mia bellissima esperienza di tirocinio durante la quale ho potuto mettermi alla prova unendo il tema del movimento con l'interesse che ho verso i bambini.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E SITOGRAFICI

- Boffo V., Relazioni educative: tra comunicazioni e cura, Milano, 2011.
- Carraro A., Lanza M. (a cura di), Insegnare/Apprendere in educazione fisica, Roma, Armando Editore, 2006,
- Cartacci F., Movimento e gioco al nido, proposte di interazioni sensibili con bambini da 0 a 3 anni, Trento, Erickson, 2014.
- Curtis H., Barnes N. S., Gandola L., Odone R., (a cura di), Invito alla biologia, Cellula, Genetica, Evoluzione, Fisiologia umana, Bologna, Zanichelli, 2009.
- Galimberti U., Il corpo, Feltrinelli editore, CITTA, 1987, PAGINA.
- De Rossi M., Restiglian E., Narrazione e documentazione educativa. Percorsi per la prima infanzia, Carrocci Faber, Roma 2013.
- Sassè M., Pronti, attenti, via! Giochi per il corpo e la mente, Trento, Erickson, 2012.
- Pavone L., Ruggeri M., Neurologia pediatrica, Milano, Masson, 2006.
- Szanto-Feder A., L'osservazione del movimento nel bambino, accompagnare lo sviluppo psicomotorio nella prima infanzia, Trento, Erickson, 2014, p. 50.
- Vecchiato M., Il gioco psicomotorio, Armando Editore, Roma, 2007.
- Zoia S., Lo sviluppo motorio del bambino, Roma, Carrocci editore, 2004

- <http://www.anep.org/associazione/il-bambino-prenatale/>
- <http://m.docente.unife.it/silvano.capitani/files-lezioni/medicina-e-chirurgia/neuroanatomia/neuro-16-corteccia-cerebrale.pdf>
- http://www.isfar-firenze.it/storage/img_notizie/file/1311349165Losviluppopsicologicodelbambinonelperiodoprenatale.pdf
- [http://www.treccani.it/enciclopedia/sviluppo-del-cervello_\(Dizionario-di-Medicina\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/sviluppo-del-cervello_(Dizionario-di-Medicina)/)

- http://www.psicologia1.uniroma1.it/repository/289/Capitolo_1_Piaget.pdf
- <http://www.neuropsicomotricista.it/argomenti/149-tesi-di-laurea/immagine-di-se-e-schema-corporeo-149/506-neuroanatomia-evoluzione-dello-schema-corporeo.html>
- <http://www.neuropsicomotricista.it/argomenti/149-tesi-di-laurea/immagine-di-se-e-schema-corporeo-149/506-neuroanatomia-evoluzione-dello-schema-corporeo.html>
- <http://www.neuropsicomotricista.it/argomenti/149-tesi-di-laurea/immagine-di-se-e-schema-corporeo-149/508-le-fasi-della-strutturazione-evoluzione-dello-schema-corporeo.html>
- <http://www.neuropsicomotricista.it/argomenti/149-tesi-di-laurea/immagine-di-se-e-schema-corporeo-149/502-alcune-definizioni-concetto-di-qschemaq-e-di-qimmagineq.htm>
- <http://www.my-personaltrainer.it/allenamento/capacita-motorie.html>
- http://archivio.pubblica.istruzione.it/essere_benessere/moto.shtml
- <http://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/massaossea.html>
- <http://www.neuroscienze.net/?p=3138>
- <http://www.obesitainfantile.org/obesita/>⁵

RIVISTE E DOCUMENTI

- Cecilian A., Il bambino giocoso, "Bambini", 10, 2015, pp. 46,47.
- Lanni, R., Giochi motori per la continuità, "Bambini", 4, 2011, pp.44-45.
- Pento G., Psicomotricità versus educazione motoria? "Bambini", 6, 2012, pp.25-27.
- Schenetti M., Introduzione, "Infanzia, rivista di studi ed esperienze sull'educazione 0-6 anni", 40, 2013, p.85.

⁵ Tutti i siti sono stati consultati nel mese di maggio/giugno/luglio 2016.

- Simonetta E., Le funzioni psicomotorie come prevenzione, “Bambini”, 9, 2014, p.47.
- Venera M., Educazione e... gioco, corpo, movimento, sport, “Bambini”, 10, 2015 p. 30.

- Materiale didattico docente Giuliana Pento. Università degli Studi Di Padova. Corsi speciali abilitanti SCFORMAZIONE Barbara Arfè.
- Materiale didattico docente Daniela Lucangeli. Università degli studi di Padova, Scienze dell’Educazione e della Formazione – EPI, Psicologia dello sviluppo, A.A. 2014-2015.
- Materiale didattico docente Silvia Tolomio. Università degli studi di Padova, Scienze dell’Educazione e della Formazione – EPI, Educazione al corpo e al movimento, A.A. 2015-2016.

RINGRAZIAMENTI

Giunta ora alla fine di questo percorso mi sento in dovere di ringraziare tutte le persone che mi hanno sostenuta.

In primis, la mia relatrice Barbara Buldini per la sua pazienza e disponibilità nel darmi consigli riguardanti la stesura di questo elaborato, ma anche per avermi fatto appassionare al suo corso di Pediatria per la Prima Infanzia.

Ringrazio tutti coloro che ogni giorno col sorriso lavorano all'interno dell'università sempre disponibili e sorridenti: Monica, Massimo, Laura e Silea, ma soprattutto Marta, la quale era sempre pronta a rispondere alle mie mille domande con un sorriso. Mirko e Raffaele per avermi aiutata in tutti i problemi con computer e fotocopiatrice. Paolo e Katuscia per la disponibilità durante la ricerca dei libri.

Tutti i professori che mi hanno fatto capire quanto bello è il lavoro dell'educatrice e mi hanno interessata con le loro lezioni.

Ringrazio poi i miei genitori per avermi permesso di frequentare l'università. I miei fratelli Davide e Alessandra per il supporto e per avermi accompagnata ad alcuni esami.

Un grazie enorme alle mie amiche insostituibili Licia e Emanuela per esserci state in ogni momento e aver vissuto questa bellissima esperienza insieme, senza loro non sarebbe stato lo stesso.

I miei amici che mi hanno dato consigli ogni volta che ne avevo bisogno.

Le educatrici del nido integrato "Santa Marta", Giulia ed Elena che mi hanno messa al mio agio fin da subito e aiutata anche se impegnatissime. Grazie per avermi fatto capire che ho scelto la strada giusta, e grazie a tutti i bimbi che ho incontrato per avermi accettata e coccolata.

Infine, il ringraziamento più importante va a Massimo, che giorno per giorno mi ha sopportata sentendomi parlare di bambini e psicologia, e sentendomi degenerare in preda alla sessione d'esame. Grazie per avermi appoggiata e incoraggiata in tutte le scelte che ho fatto fin dal primo giorno di questo percorso.

Un grazie sincero a tutti!