



“EMOZIONI IN MOVIMENTO”

Progetto di Psicomotricità
A.S. 2024/2025

Essere felici, tristi, arrabbiati, disgustati... cosa vuol dire e perché mi sento così?'

Quante volte ci sentiamo disorientati dentro di noi, tanto da comportarci in modo che a volte non sappiamo spiegare?

Quello che ci capita non è altro che PROVARE DELLE EMOZIONI, a volte piacevoli altre un po' meno, ma tutte giuste, mai sbagliate, la difficoltà sta nel riconoscerle, comprenderle ed imparare a gestirle.

Quest' anno nella nostra scuola saremo in compagnia del nostro amico Camillo, un panda che oltre ad essere con noi in classe ci accompagnerà in palestra dove ci aiuterà a conoscere prima il nostro corpo, per poi fare un viaggio bellissimo alla scoperta e conoscenza e consapevolezza delle emozioni.

Il corpo dei bambini è veicolo di emozioni e stupori, contiene vissuti e bisogni incessanti d'esplorazione e d'immaginazione, un patrimonio in continuo movimento e trasformazione: le domande e le curiosità si susseguono, anche quando non si è ancora capaci di esprimerle verbalmente.

Con Camillo conosceremo da vicino gli schemi motori di base come camminare, correre, rotolare, saltare, lanciare, afferrare... per poi cimentarci in giochi di equilibrio e concentrazione che ci permetteranno di favorire:

- Il controllo delle posizioni statiche, dinamiche e di movimenti nello spazio in relazione al suono e al tempo;
- La sicurezza nelle proprie capacità motorie, l'acquisizione della lateralizzazione;
- Il controllo della funzione respiratoria, della forza e l'incremento della capacità attentiva.

Conoscere meglio il nostro corpo ci consentirà di essere pronti a conoscere ciò che proviamo dentro di noi attraverso le emozioni e che spesso mettiamo in atto senza esserne consapevoli.

I bambini imparano a regolamentare le proprie emozioni attraverso la relazione con gli adulti e i loro pari, e il valore delle emozioni sta nel poterle vivere liberamente in modo adattivo. Essendo in grado di provare emozioni il modo di fare esperienza di esse cresce insieme a loro attraverso uno sviluppo globale che comprende aspetti cognitivi, motori e sociali.

Oltre all'attività motoria saranno organizzati laboratori esperienziali che ci faranno conoscere da vicino tutte le emozioni che tutti noi proviamo, al fine di sviluppare l'intelligenza emotiva.

Tutto avverrà in un ambiente sicuro dove ogni bambino sarà libero di esprimersi per ciò che prova senza essere giudicato e/o ostacolato nel quale potrà imparare ad autodeterminarsi.