



„Capriola”

Un progetto volto ad incrementare l'attività fisica nella scuola materna

Il movimento rende abili.

L'attività fisica svolta regolarmente stimola e sviluppa le facoltà motorie nonché la percezione sensoriale. Il corpo è così in grado di rispondere in modo adeguato alle varie sfide della vita quotidiana.

Il movimento rende forti.

Attivando adeguatamente i muscoli, i tendini e le articolazioni si stabilizza l'apparato motorio e di conseguenza si riduce il rischio di danni da portamento errato e disturbi cronici.

Il movimento rende felici e procura amici.

Muovendosi, giocando e sfogandosi nel gioco i bambini instaurano contatti con coetanei e imparano a rispettare modelli di convivenza. Ciò costituisce una prerogativa essenziale per un sano sviluppo sociale e affettivo.

Il movimento rende sani.

L'attività fisica contribuisce a prevenire disturbi cardiaci, circolatori e metabolici.

Il movimento rende arguti.

Attraverso il movimento i bambini percepiscono il proprio ambiente fisico. Queste esperienze sono alla base dello sviluppo delle facoltà cognitive. Tanto più se i bambini hanno la possibilità di sperimentare da sé il proprio mondo e conquistare spazi liberi.

Il movimento nell'infanzia mantiene attivi anche in età adulta.

Chi già da bambino ha assaporato il piacere del movimento sarà meno predisposto a diventare sedentario da adulto. Inoltre si presenta ai genitori l'opportunità di (ri)scoprire assieme ai propri figli il piacere per il movimento.

Obiettivi

- Muovendosi maggiormente all'asilo i bambini acquistano una miglior padronanza del proprio corpo.
- L'insegnante della scuola materna conosce il significato, le forme e gli effetti dell'attività fisica ed è quindi in grado di rendere partecipi i bambini trasmettendo loro il piacere per il movimento.
- I genitori dal canto loro sono nel progetto. In occasione di una serata informativa verrà illustrato come sia possibile tradurre l'idea del progetto „capriola” anche a casa e durante il tempo libero in famiglia.
- Il movimento avviene fondamentalmente sempre e ovunque dentro e fuori dell'asilo, non soltanto durante particolari ore di esercizio.

Elementi

- Formazione continua degli insegnanti
- Strutturazione della scuola materna in modo più congruo al movimento
- Proposte giornaliere di attività fisica, finalizzata alle esigenze della scuola materna
- Collaborazione con i genitori
- Valutazione del progetto

Partner nella cooperazione

- Bundesamt für Sport (L'Ufficio federale dello sport UFSPPO)
- Panathlonclub-Bern
- Abteilung Sport POM

Indirizzo di contatto:

PHBern, Institut für Weiterbildung
Regula Nyffeler
regula.nyffeler@phbern.ch > T 031 309 27 57
Alexandra Stuber
Alexandra.stuber@phbern.ch

www.phbern.ch/purzelbaum-bern

