

## Progetto di attività psicomotoria per la scuola dell'infanzia

# "Pensare partendo dal corpo"

Anno scolastico 2025-2026

Ogni bambino ha bisogno di "Poter Essere"  
E non sempre di "Dover Essere"



### **REFERENTE DEL PROGETTO**

Psicomotricista  
Francesca Pizzamiglio  
Cel: 3474487862  
E-Mail: [fpizzamiglio80@gmail.com](mailto:fpizzamiglio80@gmail.com)

## **PREMESSA:**

L'attività psicomotoria specifica, svolta dalla psicomotricista, si fonda sulla relazione e si realizza attraverso il corpo e il movimento, utilizzando come strumento privilegiato il gioco (Gobbi, G., 2002).

È riconosciuto che il campo di esperienza della corporeità e della motricità contribuisce alla crescita e alla maturazione complessiva del bambino, promuovendo la presa di coscienza del valore del corpo inteso come una delle espressioni della personalità e come condizione funzionale, relazionale, cognitiva, comunicativa e pratica da sviluppare per favorire lo sviluppo cognitivo (Boscaini, F., 2023).

Questa concezione ha contribuito al formarsi di una nuova consapevolezza del sapere e di chi lo veicola, caratterizzata dalla ricerca di forme espressive e comunicative personali e da un superamento dello schema rigido di trasmissione di nozioni e contenuti. Concezioni astratte relative a spazio, tempo e corpo si concretizzano attraverso il costante riferimento all'ambiente, agli oggetti, in riferimento al proprio vissuto personale e agli altri (Nicolodi, G., 2024).

La pratica psicomotoria educativa, trattandosi di uno strumento di prevenzione primaria, punta principalmente ad attivare i potenziali evolutivi dei bambini, utilizzando la dimensione del gruppo e la mediazione attraverso gli oggetti poiché per il bambino il gioco sensomotorio e simbolico rappresenta la modalità privilegiata di espressione di sé.

È fondamentale tenere in considerazione, oltre che la funzione tonica motoria anche quella tonica funzionale la quale viene favorita, percepita e regolata anche attraverso il rilassamento (Boscaini, F., Saint-Cast, A., 2012). La tecnica del rilassamento contribuisce, all'interno dell'intervento psicomotorio, a creare un'esperienza di distensione corporea e psichica profonda, favorendo il rilassamento neuromuscolare e la maggiore consapevolezza della differenziazione tra lo stato di tensione e quello di distensione. Tale apprendimento avviene attraverso l'esperienza corporea dei contrasti tra dinamicità e staticità come ad esempio: il movimento e l'inibizione del movimento, l'azione e l'attesa, il pieno ed il vuoto, il fare e non fare, aspetti più comprensibili per l'età evolutiva. Il vissuto corporeo diventa così un mediatore di apprendimento importante (Boscaini, F., Saint-Cast, A., 2012). L'attività psicomotoria e il rilassamento, secondo il pensiero di Bergès, psichiatra infantile e psicoanalista e Soubiran, fisioterapista psicologa, sono infatti indissociabili al fine di favorire la strutturazione dello schema corporeo, l'organizzazione corporea nello spazio in relazione al proprio corpo e agli oggetti (Boscaini, F., 2023).

Nella fascia d'età prescolare è importante proporre un'attività psicomotoria per favorire:

- l'identificazione e la discriminazione degli schemi motori di base,
- la ripetizione di una sequenza di movimenti e della sua memorizzazione,

- l'apprendimento e l'automatizzazione di schemi efficienti
- un maggiore investimento dell'attenzione negli aspetti cognitivi e linguistici propedeutici ai primi approcci agli apprendimenti.

In campo preventivo educativo scolastico non si tratta semplicemente di attivare una disciplina accanto ad altre materie, ma coltivando il repertorio psicomotorio, si tende a modificare e migliorare da parte del bambino le modalità di relazione, di acquisizione di esperienze, di esplorazione del mondo e di sé.

Il bambino è posto nella condizione di sviluppare una consapevolezza del proprio corpo in relazione all'altro e all'uso degli oggetti. L'obiettivo è di permettergli di esplorare, sperimentare e approfondire la propria relazione col mondo che lo circonda nella direzione di uno sviluppo psicofisico armonioso. Per fare questo esistono giochi specifici che comprendono la percezione globale del corpo, della sua unità, della sua posizione nello spazio, ma anche del movimento dei singoli arti in relazione di ciò che lo circonda (Gobbi, g., 2002). Per fare questo vengono proposti dei "giochi finalizzati" che favoriscono la percezione globale del corpo, della sua unità, della sua posizione nello spazio, ma anche del movimento dei singoli segmenti corporei in relazione all'ambiente. L'intento psicomotorio, espresso attraverso progetti specifici, entra a far parte della didattica come sostegno ad essa e non come materia a sé stante. Nello specifico esso viene inserito all'interno del PTOF (Piano Triennale dell'Offerta Formativa) come specificato nella normativa dal Ministero dell'Istruzione e del Merito, scuola dell'infanzia, documento fondamentale di ogni singola scuola, come esplicitato dalla Legge 107/2015, del sistema nazionale di formazione e delega per il riordino delle disposizioni legislative vigenti.

Nello specifico, il progetto "Pensare con il corpo", è stato programmato e pianificato adattandolo agli spazi e ai tempi della scuola San Luigi.

## **DESTINATARI:**

Il progetto è rivolto ai bambini dai 2 ai 6 anni. L'attività si svolge in gruppi da 10 a 12 bambini in base alla fascia d'età del gruppo.

## **FINALITA':**

- Permettere al bambino di sperimentare il proprio corpo;
- Dare la possibilità al bambino di avere uno spazio fisico ed emotivo nel quale possa esprimersi;
- Favorire uno sviluppo psicomotorio armonioso e in linea con l'età;
- Costruzione di un'immagine di sé positiva e autonoma;
- Comprensione dell'espressività del bambino fornendo una risposta in linea con i suoi bisogni;
- Stimolare lo sviluppo della creatività individuale e del gruppo;
- Potenziamento dell'attività simbolica e rappresentativa attraverso l'elaborazione dei propri vissuti emotivi.

## **OBIETTIVI GENERALI:**

Area motoria:

- Prendere coscienza delle modulazioni toniche del proprio corpo, dell'adeguamento tonico nei confronti dei pari, degli adulti e degli oggetti;
- Avere padronanza dei propri movimenti in autonomia e in relazione con l'altro;
- Sperimentare il proprio corpo in nuovi movimenti, schemi motori e posture;
- Potenziare le capacità coordinative: semplici, complesse, oculo-manuali e di motricità fine.

Area affettivo, relazionale:

- Esprimere il proprio vissuto attraverso il simbolo grafico;
- Comprendere l'espressione dei propri stati d'animo e della relazione con gli altri;
- Avere uno spazio per poter esprimere le proprie idee, la propria creatività e confrontarsi con gli altri;
- Potenziare il concetto di rispetto dei turni e delle regole;
- Favorire un'immagine di sé positiva e una buona autostima;
- Favorire lo sviluppo dell'autonomia e delle capacità di compiere scelte indipendenti, nonché l'interazione e la socializzazione coi coetanei.

Area cognitiva:

- Conoscere la propria corporeità: percezione globale e segmentaria del proprio corpo, coordinazione oculo-manuale, percezione dinamica, equilibrio;
- Avere padronanza delle strutture spazio-temporali: esplorazione spaziale, percezione del fluire del tempo;
- Saper adattarsi al gioco attraverso la sperimentazione di nuovi oggetti;
- Sviluppare un gioco simbolico più espressivo, adeguato per l'età;
- Facilitare l'individuazione precoce di eventuali difficoltà in alcuni bambini.

## **ATTIVITA' SPECIFICHE PER FASCE D'ETA':**

### **2 ANNI:**

- Attività sensomotorie attraverso l'investimento globale del corpo per avere la possibilità di scoprire le potenzialità espressive del proprio corpo in movimento;
- Esperienze di gioco in un ambiente che permetta di incrementare la spontaneità, il desiderio di esplorare e di agire sull'ambiente e sugli oggetti;
- Giochi di rottura tonica per conoscere e modulare il proprio tono muscolare;
- Schemi motori specifici per l'età: rotolare, strisciare, gattonare, camminare, correre, saltare;

- Giochi che permettano la sperimentazione delle proprie possibilità ed i propri limiti, la scoperta e lo sviluppo delle potenzialità espressive e percettive del proprio corpo;
- Attività sulla percezione e discriminazione dei colori.

### **3 ANNI:**

- Attività che favoriscano la valorizzazione dell'immagine di sé;
- Giochi che permettano la sperimentazione delle proprie possibilità ed i propri limiti, la scoperta e lo sviluppo delle potenzialità espressive e percettive del proprio corpo;
- Percorsi specifici per le competenze motorie dell'età: competenze motorie di base, salto, giochi di equilibrio e disequilibrio corporeo;
- Attività sulla percezione e discriminazione dei colori;
- Giochi che permettano lo sviluppo di risposte rapide a stimoli;
- Orientamento spazio-temporale attraverso la scoperta dell'ambiente e l'uso libero del materiale;
- Attività sul riconoscimento dei principali elementi del proprio schema corporeo.

### **4 ANNI:**

- Attività che favoriscano la valorizzazione dell'immagine di sé;
- Giochi che permettano la sperimentazione delle proprie possibilità ed i propri limiti, la scoperta e lo sviluppo delle potenzialità espressive e percettive del proprio corpo;
- Percorsi specifici per le competenze motorie dell'età: competenze motorie di base, salto, giochi di equilibrio e disequilibrio corporeo per migliorare gli automatismi;
- Attività sullo schema corporeo: conoscere e collocare adeguatamente gli elementi corporei, riconoscerli su se stessi e sugli altri;
- Attività ritmico temporali attraverso la sperimentazione con il corpo delle nozioni veloce/lento, prima/dopo;
- Attività sull'orientamento spaziale e sui primi concetti topologici;
- Attività di coordinazione globale e fine motorie.

## **5 ANNI:**

- Attività che favoriscano l'autonomia: avere padronanza del proprio corpo per una padronanza del comportamento;
- Percorsi specifici per le competenze motorie dell'età: competenze motorie di base, salto, giochi di equilibrio e disequilibrio, coordinazione dinamica, dissociazione degli arti superiori/inferiori e delle dita;
- Giochi per sperimentare la capacità di adattamento al gruppo, di cooperazione e collaborazione;
- Giochi di inibizione psicomotoria per favorire lo sviluppo delle capacità di autocontrollo del proprio corpo;
- Attività specifiche sulla coordinazione oculo manuale;
- Sviluppo della lateralità: dominanza, giochi corporei che ne favoriscono la presa di coscienza;
- Attività toniche per stimolare il contrasto tonico e la distensione corporea;
- Giochi strutturati con regole, rispetto dei turni e dello spazio dell'altro;
- Proposte sulla strutturazione del movimento in rapporto alla posizione dei parametri spaziali dell'ambiente fisico;
- Giochi che permettano la sperimentazione delle proprie possibilità ed i propri limiti, la scoperta e lo sviluppo delle potenzialità espressive e percettive del proprio corpo.
- Grafomotricità: esperienze sulla regolazione tonica, controllo cinestesico e visivo, equilibrio, prensione e motricità fine (giochi di manipolazione).

L'attività grafomotoria è un processo di ordine psicomotorio che gradualmente porta all'organizzazione dei gesti motori necessari per la scrittura. Tali gesti in psicomotricità hanno anche un valore comunicativo in quanto permettono di creare un messaggio, in uno spazio determinato, grazie a dei movimenti combinati tra loro del braccio e della mano in stretta connessione con la globalità del corpo, comprendendo l'espressione emotiva, cognitiva e relazionale (Cattafesta, S., 2018). Tale proposta viene definita di potenziamento in quanto prevede una preparazione antecedente che possa favorire una maturazione della motricità corporea seguendo l'andamento dello sviluppo neuro-motorio in direzione prossimo-distale. Questo sta a significare che il bambino prima deve aver sperimentato il

controllo della motricità in prossimità dell'asse corporea e solo poi può vivere positivamente le esperienze che riguardano quelle più distanti ad essa: come la motricità della spalla, del gomito, del polso e infine delle dita (progetto di potenziamento Si scrive con tutto il corpo). All'età di cinque-sei anni l'esperienza grafomotoria promuove proprio questa evoluzione ed è quindi favorevole all'esperienza come un vero e proprio "allenamento" o "addestramento" motorio, prassico creando la migliore condizione psicomotoria per l'acquisizione di un gesto grafico armonico e funzionale (Cattafesta, S., 2018). Fondamentale attenzione sarà posta al consolidamento delle funzioni motorie di base, alla dominanza manuale, all'organizzazione e adattamento spazio-temporale, al ritmo, alla conoscenza del proprio corpo, all'espressione di sé e alla gestione delle proprie emozioni. Verrà esercitata poi la corretta postura del corpo e prensione dello strumento grafico in modo da modificare atteggiamenti disfunzionali (Giacomelli, M., Nusiner, M., Andreini, A., 2023). Inoltre è da tenere in considerazione la progressione della difficoltà della richiesta la quale deve seguire lo sviluppo graduale del gruppo rispettando i tempi e i bisogni dei singoli bambini/e. Infine, prevedendo che l'attività grafomotoria includa principalmente attività ludiche più statiche, sarà importante motivare i bambini/e attraverso l'uso di materiali, tecniche grafiche e stimoli diversi in modo da favorire l'interesse e l'investimento sostenendo l'evoluzione e la crescita dell'abilità.

Per fare questo esistono attività finalizzate attraverso il gioco che portano a sperimentare il corpo e poi nello specifico gli arti superiori, l'organizzazione e l'orientamento dello spazio setting e poi visuo- spaziale nello spazio foglio, la competenza del ritmo nello spazio e poi nella traccia, l'organizzazione e conoscenza dello schema corporeo in relazione anche alla definizione della lateralità, la percezione globale del corpo dal punto di vista della postura-prensione-tono e visuo-motoria. Tali abilità appartengono ai prerequisiti grafomotori (Brignola, M., Perrotta, E., Tigoli, M. C. 2014), ed inseriti all'interno delle indicazioni del Ministero dell'istruzione e del Merito (MIUR, Ministero dell'Istruzione, dell'Università e delle Ricerche) della scuola dell'infanzia e primaria.

Sono state programmate le seguenti attività:

- Attività che favoriscano la modulazione corporea prima in movimento poi sul foglio;
- Percorsi specifici per le competenze motorie dell'età: competenze motorie di base, salto, giochi di equilibrio e disequilibrio, coordinazione dinamica, dissociazione degli arti superiori/inferiori e delle dita;
- Giochi di tonificazione e rilassamento psicomotori per favorire la distensione muscolare e la coordinazione dei gruppi muscolari e della mano scrivente;
- Attività mirate sulla coordinazione oculo manuale e visuo-motoria per facilitare la copiatura alla lavagna;

- Sviluppo della lateralità: consapevolezza della propria dominanza, giochi corporei che ne favoriscono la presa di coscienza e l'integrazione bilaterale emisferica;
- Proposte sulla strutturazione del movimento in rapporto alla posizione dei parametri spaziali dell'ambiente fisico;
- Proposte di orientamento visuo-spaziale e di direzionalità;
- Forme base prescrittorie: coppa, arcata, occhiello, chiocciola sul cartellone e poi sul foglio;
- Tecniche pittografiche, grandi e piccole progressioni da sinistra a destra e tracciati scivolati di Ajuriaguerra in verticale e orizzontale.
- Nello specifico le forme prescrittorie sono forme semplici che prefigurano le lettere della scrittura con le quali si lavora sulla pressione del tracciato, sull'alternanza del tono, sulla velocità e sul ritmo (Nusiner, M., Orlandi, L., Andreini, A. 2019), mentre per quanto riguarda le tecniche pittografiche, le piccole e grandi progressioni, i tracciati scivolati, sono esercizi che favoriscono il miglioramento della postura, quello dell'impugnatura e della pressione del tratto, il ritmo del gesto e la sua regolarità. Viene data poi particolare attenzione al rilassamento e alla fluidità del gesto stesso. Tali esperienze appartengono agli studi e alla metodologia di Ajuriaguerra (Cristofanelli, P., Lena, S., 2003).

## **TEMPI:**

Si propone un pacchetto di 20 incontri per gruppo nel periodo ottobre-aprile, a cadenza settimanale.

Gli incontri saranno svolti in orario scolastico e avranno la durata di 45 minuti ciascuno. Vanno tenuti in considerazione inoltre circa 10, minuti tra un gruppo e l'altro per la preparazione dello spazio e dei bambini.

Gli incontri non effettuati alla data stabilita saranno recuperati in altra data, concordata con le insegnanti.

Inoltre è previsto un incontro di presentazione del progetto con le famiglie all'inizio di ottobre e una restituzione finale alle stesse. Con le insegnanti invece sarà svolto un confronto (feedback) in itinere con una restituzione finale.

## **METODOLOGIA:**

Il progetto prevede una metodologia coerente con il contesto in linea con le richieste delle strutture mettendo in pratica un approccio favorito da:

- L'attività psicomotoria specifica rivolta a gruppi di bambini omogenei per età anagrafica, svolta da una psicomotricista;
- Incontri organizzati nei contenuti a priori, tenendo in considerazione che la sua applicazione non è rigida, ma flessibile in quanto tiene in considerazione le diverse competenze, le iniziative dei bambini/e, del clima del gruppo;
- Confronto e collaborazione costante con le insegnanti;
- Disponibilità alla comunicazione con i genitori, attraverso un incontro finale generale di chiusura dell'attività o singoli colloqui per casi specifici;
- Un incontro finale con le insegnanti di ogni classe per un confronto su ciò che è emerso dalle attività.

## **SPAZI E MATERIALI:**

Verrà utilizzato uno spazio adeguato e organizzato messo a disposizione all'interno della struttura, Nello specifico: lo spazio utilizzato nella scuola San Luigi di Pescantina è il salone adibito al servizio di anticipo e posticipo e al dormitorio. È uno spazio ampio ben illuminato con materiale motorio distribuito lungo le pareti.

- Materassi, strumenti musicali, cerchi, bastoni, corde, nastri, palle di varia grandezza, carta, pennarelli, matite, cerette, forbici, cassa aux.

- Non strutturato: stoffe, teli, scatoloni, giornali, tubi di carta, bottoni, bottiglie, nastri, materiale destrutturato.
- Oggetti di arredamento: tavoli, sedie, panchine.

Il materiale destrutturato, fa riferimento al pensiero di Loris Malaguzzi pedagogista ed educatore, non si riferisce a materiali di bassa qualità, ma a oggetti di uso quotidiano, naturale o di scarto che viene rivalutati e trasformato in strumenti per l'apprendimento e per la creatività dei bambini/e; da insignificante diventa ricco di potenzialità. Secondo Malaguzzi il materiale povero ha più vantaggi: è versatile, promuove la scoperta, valorizza l'ambiente, si contrappone agli altri materiali predefiniti e strutturati.

## **COSTI:**

Il costo considerato è di 80 € (esente Iva) a bambino per 20 incontri.

I gruppi si intendono minimo di 10 bambini.

I tempi di pagamento saranno come l'anno precedente: 2 fatture una a gennaio 2026 e una ad aprile 2025. Alla fattura verrà aggiunto il costo della marca da bollo di 2 €.

2/10/2025

Psicomotricista Francesca Pizzamiglio  
