

IDEE DI ATTIVITÀ PER FAVORIRE LE AZIONI DI SPINGERE E TIRARE

Con i più piccoli e le più piccole



- La miglior palestra è il corpo della persona adulta: lasciate loro provare a spingere con le mani o i piedi contro il vostro corpo per sentirne la resistenza.
- Mettete a disposizione oggetti leggeri (es. palle di stoffa, scatole vuote, ecc.) su una superficie piana del pavimento in modo che possano essere facilmente spostati.
- Fate sperimentare il movimento di essere tirati/e” o “spinti/e ad esempio posizionando loro sopra una coperta e spostandola sul pavimento.
- Fissate dei foulard a un mobile basso sufficientemente stabile e fisso: lasciate che vengano afferrati e/o tirati.
- Sotto la vostra supervisione, proponete delle bottiglie di plastica con dentro materiale diverso (es. sassolini, palline di legno, ecc.) da spingere e far rotolare. L’effetto del rumore sarà altrettanto apprezzato.

Materiali per favorire le spinte e le trazioni



- Materiali morbidi e flessibili, come lenzuola e teli leggeri, sono ideali per giochi di trazione e resistenza. Possono essere usati da più bambini/e contemporaneamente e sono interessanti per creare rifugi.
- Foulard, corde morbide e bande elastiche sono utili per esercitare il tirare e le attività di resistenza. Per facilitare la presa, esistono le versioni con anelli o maniglie alle estremità.
- Scatole di cartone robuste, cesti, ancora meglio se con i manici, ma anche carrelli e passeggini per bambole sono tutti elementi da spingere o trascinare. Possono essere riempiti con oggetti di vario peso per aumentare la sfida.
- Palle grandi oppure altri oggetti rotolanti, come bottiglie riempite con materiali vari, si possono spingere sia con le mani sia con i piedi per creare giochi divertenti.
- Stracci per pulire i pavimenti sono ideali per sperimentare i movimenti di essere tirato/a o spinto/a (sia sedendosi sopra, sia salendo con i piedi e stando accovacciato/a)

Garantite la supervisione da parte di una persona adulta e controllate sempre la conformità dei materiali. Maggiori informazioni sulla sicurezza: www.upi.ch/it/bambini.



Piccoli gesti di ogni giorno



Spingere e tirare, oltre a essere integrati nei giochi, si ritrovano in tante attività quotidiane. I/le bambini/e possono esercitare naturalmente questi movimenti nel vestirsi e svestirsi, aprendo cassetti, spingendo una porta, muovendo oggetti vari o aiutando a spingere il carrello della spesa. Anche spostare una sedia per sistemarsi meglio è un'occasione per affinare queste abilità.

Consentite ai bambini e alle bambine di compiere questi gesti in maniera autonoma, offrendo loro il tempo e lo spazio necessari. Questo può richiedere svariati minuti, ma se avrete pazienza sarà un ottimo investimento!

Spingere e tirare all'aria aperta



All'esterno le opportunità per tirare e spingere si moltiplicano. Si possono coinvolgere bambini e bambine in attività quotidiane come rastrellare o spazzare le foglie, tirare la canna dell'acqua per annaffiare o spingere una carriola. Lasciate loro del tempo per sperimentare e divertirsi. Mettete a disposizione bidoni con i manici o carretti, sarà per loro una gioia riempirli con materiale trovato e spingerli o tirarli in giro. Durante una passeggiata, nel bosco o in giardino sarà un'emozione trascinare rami, spingere sezioni di tronco o far rotolare pigne. Permettete a bambini e bambine di interagire con la natura!

Spingere e tirare con la musica



Usate canzoni o filastrocche per incoraggiare movimenti ritmici di spinta e trazione, ad esempio con lenzuola, foulard o scatole. Ecco alcuni esempi:

- *"Tira tira il lenzuolo, su e giù come un gran volo! Tira forte, vieni qua, spingi ancora e va di là!"*
- *"Tira tira, vieni qua, spingi spingi, va di là! Spingi ancora, via da te! Tira forte, vieni a me!"*
- *"Tira e spingi, senza fretta, muovi piano la carretta! Tira forte, spingi piano, giochiam tutti mano nella mano!"*
- *"Spingi piano, spingi forte. Tira forte, poi rallenta. Tira il nastro, tira su, chi si muove? Proprio tu!"*

PERCHÉ SPINGERE E TIRARE È COSÌ IMPORTANTE?



Spingere e tirare sono schemi motori di base che svolgono un ruolo fondamentale nello sviluppo motorio di bambini e bambine. Possono sembrare semplici gesti quotidiani, ma in realtà **sono importanti per sviluppare sia fattori di condizione fisica (es. la forza), sia capacità coordinative (es. l'equilibrio e la reazione)**. Ad esempio, spingere una scatola o un carrello implica forza di braccia, tronco e gambe e, allo stesso tempo, equilibrio. La ripetizione di tali movimenti consente di acquisire un controllo motorio sempre maggiore ed infinite variabili possibili. Ad esempio, se si tira troppo forte un palloncino questo ci colpirà, mentre se si deve tirare una cassa con una corda sarà necessario esercitare una grande forza.

Queste attività favoriscono inoltre la strutturazione spaziale, propedeutica alla **capacità di orientarsi nello spazio**. Ogni volta che un/a bambino/a spinge o tira un oggetto, sviluppa la consapevolezza di dove si trova e come si muove il proprio corpo nello spazio. Con il tempo, questi movimenti permettono di controllare il corpo con maggiore consapevolezza e aiutano a capire come interagire con l'ambiente circostante in modo più efficace. Ad esempio, spingere un carrello su un terreno irregolare richiede di adattarsi alle variazioni del suolo.

Infine, i movimenti di spingere e tirare aiutano i bambini e le bambine a diventare **più autonomi/e nelle attività quotidiane**. Ad esempio, spingere una porta o tirare un carrello incoraggia a essere più indipendente nei compiti di tutti i giorni. Questi successi aumentano la fiducia in sé e stimolano la motivazione a sperimentare ulteriori movimenti.

SONO ADULTO...POSSO?



Anche per le persone adulte esercitare lo schema motorio di spingere e tirare è efficace. Questi movimenti fanno parte delle attività quotidiane, come spingere una porta, tirare un carrello o spostare una sedia. Esercitarsi con questi gesti aiuta a mantenere la **forza** nelle braccia, nelle spalle e nel tronco, migliorando la **postura** e l'efficacia dei movimenti quotidiani. Inoltre, si sviluppa la **coordinazione** e la consapevolezza del proprio corpo, migliorandone la stabilità e aiutando a prevenire infortuni o movimenti controproducenti.

Soprattutto non dimenticate di **esercitarvi insieme a bambini e bambine**. Questo permette loro di sperimentare l'essere spinti/e o tirati/e. Per lo sviluppo motorio queste esperienze "passive" sono altrettanto importanti quanto quelle "attive". Si possono inoltre creare preziose occasioni di condivisione e collaborazione. Tirare una coperta per fare una capanna, spingere insieme un mobile leggero per riordinare la stanza o trainare un carrello sulla strada sono attività che rafforzano il legame tra grandi e piccoli. Bambini e bambine sperimentano così il lavoro di squadra e sviluppano fiducia nelle proprie capacità, sempre con il supporto e l'incoraggiamento delle persone adulte. Ogni spinta e ogni tiro diventano un'occasione per crescere, giocare e stare insieme!

