

Alla scoperta del corpo

Scopriamo come è fatto il nostro corpo all'esterno e all'interno e impariamo ad ascoltare i segnali che ci manda.

di **Elena Fascinelli** 20 ottobre 2021

COMPETENZE CHIAVE EUROPE

- Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare.
- Competenze di base in matematica, scienze e tecnologia.

TRAGUARDO DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- Il bambino riconosce il proprio corpo e le sue diverse parti; percepisce i propri sentimenti e sa esprimerli in modo sempre più adeguato.

OBIETTIVI

ANNI 3-4

ANNI 3-4: IL PUZZLE DEL CORPO

1. Ascoltiamo il respiro
2. Il respiro veloce
3. Da dove viene l'aria?
4. Per stare bene

ANNI 4-5: COSA C'È DENTRO?

1. Il nostro corpo
2. Il ritmo del respiro
3. Il ritmo del cuore
4. Le ossa

STRUMENTI PER LA DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA (DDI)

1. Canzone: [Dai piedi alla testa](#)
2. Video: [Giochi per la percezione](#)
3. Da stampare: [Sagoma del corpo umano](#)

- Riflettere sui propri sentimenti ed emozioni.
- Individuare e nominare alcune parti del corpo.

ANNI 4-5

- Essere più consapevoli di sé e del proprio mondo.
- Formulare ipotesi su caratteristiche e funzionamento del corpo.

4. Video: [Il corpo umano per bambini](#)
5. Canzone: [Cinque scheletrini](#)

Scopriamo come l'aria entra ed esce dal nostro corpo usando palloncini e piume e provando a disegnarla.

Usiamo i materiali del pronto soccorso per "guarire" le nostre bambole.

Ascoltiamo il rumore del nostro cuore e scopriamo come sono fatte le nostre ossa toccandole e mettendole in evidenza.



Organizziamo il contesto

Procuriamo cerotti, bende, crema, retine tubolari, fasce elastiche, cotone, borsa del ghiaccio e altri materiali utilizzabili del pronto soccorso. Recuperiamo delle bambole completamente in plastica per i nostri interventi di medicazione e acquistiamo una scatola di guanti di plastica in lattice nella taglia piccola per disegnare le ossa.

ANNI 3-4: IL PUZZLE DEL CORPO

ATTIVITÀ 1

Ascoltiamo il respiro

- Disponiamoci in una zona conversazione tranquilla e silenziosa. Seduti a terra in cerchio, chiediamo ai bambini che cosa vuol dire secondo loro “respirare”. Ascoltiamo ipotesi e risposte e proponiamo una filastrocca.

Senza respiro

Senza respiro non si può stare,
provaci un po' a non respirare
provaci sì, ma solo per poco,

provaci dai, ma solo per gioco;
e poi per riprendere fiato
fai un respiro... che sia prolungato!

- Proviamo anche noi a restare un po' senza respirare, chiudendo la bocca e tappandoci il naso tra indice e pollice.
- Mimiamo situazioni in cui sia necessario trattenere il respiro: fingiamo di tuffarci in piscina o al mare, pensiamo a quando sentiamo un cattivo odore o a quando vogliamo far passare il singhiozzo.
- Facciamo ogni giorno durante le routine, dei giochi di respirazione, per rilassarci e stare bene.



Sentiamo il respiro e il battito del cuore del compagno dopo un'attività di movimento.

ATTIVITÀ 2

Il respiro veloce

- Concentriamoci sul nostro respiro quando siamo tranquilli.
- Corriamo liberamente per qualche minuto e ritroviamoci nel cerchio per confrontare il respiro in movimento e a riposo.
- Mettiamoci a coppie prima e dopo la corsa e apprezziamo la differenza di respiro appoggiando la mano sul torace del compagno, oltre che osservarne il viso e la bocca.
- Chiediamo: "Che cosa senti?". Lasciamo che i bambini si esprimano anche relativamente al battito del cuore o altre loro impressioni.
- Concludiamo con un disegno per elaborare e rappresentare le esperienze svolte.
- **Se ci sono bambini disabili** che non possono correre, facciamo sentire come cambia il respiro di un compagno e come batte più forte il cuore.

ATTIVITÀ 3

Da dove viene l'aria?

- Chiediamo ai bambini: “Da dove viene l'aria? E il battito del cuore?”. Ascoltiamo le ipotesi e descriviamo insieme, anche attraverso la visione di qualche immagine, la forma dei polmoni e del cuore.
- Tracciamo su un cartoncino la sagoma di un bambino (possiamo stampare: [La sagoma del corpo umano](#)) e disegniamo i polmoni nella posizione che i bambini ritengono adeguata. Aggiungiamo, sempre nello stesso modo altri organi come il cuore, il cervello, lo stomaco e così via per completare il puzzle del nostro corpo.
- **Se abbiamo un gruppo di bambini piccoli o se qualcuno si sente in difficoltà nella rappresentazione grafica**, stampiamo le immagini dei vari organi e incolliamoli sulla sagoma.

ATTIVITÀ 4

Per stare bene

- Discutiamo con i bambini su cosa facciamo quando il nostro corpo non sta bene. Chiediamo: “Da che cosa vi accorgete che state bene o state male? Quando siete stati poco bene? Avete preso delle medicine? Qualche volta vi siete feriti? Che cosa hanno fatto gli adulti con voi?”.
- Mettiamo a disposizione dei bambini diverse bambole di plastica e del materiale di medicazione.
- Giochiamo insieme a curare le nostre bambole, inventando situazioni in cui intervenire: ipotizziamo che cosa fare se c'è una sbucciatura del ginocchio, un graffio, un taglio, un mal di pancia, una storta alla caviglia o la febbre.
- Lasciamo che i bambini giochino liberamente fasciando, mettendo cerotti e sentendo la febbre. Mettiamo poi i materiali nella zona del gioco simbolico della casetta.
- Prepariamo dei biglietti augurali (**Per fare**) da mandare a casa quando qualche amico della sezione è ammalato.
- Se i bambini parlano spontaneamente dell'esperienza vissuta nel periodo del Covid, ascoltiamoli e lasciamo che esprimano pensieri ed emozioni, rassicurandoli con parole semplici.



Creiamo l'angolo del dottore per il gioco di finzione.

PER FARE

Il biglietto “Ti aspetto” CHE COSA SERVE

Cartoncino bristol rosa, pennarelli, tondini bianchi adesivi.

COME SI FA

1. Appoggiamo la mano sul cartoncino, contorniamola con il pennarello e ritagliamola.
2. Trasformiamo la mano in una faccia incollando sul palmo i due tondini bianchi come se fossero occhi e disegnando una pupilla nera. Aggiungiamo altri particolari: naso, bocca, sopracciglia e altro.
3. Scriviamo sulle dita “Ti aspettiamo, guarisci in fretta!”.



ANNI 4-5: COSA C'È DENTRO?

ATTIVITÀ 1

Il nostro corpo

- Discutiamo con i bambini su come siamo fatti. Osserviamo i particolari esterni del nostro corpo usando uno specchio e poi disegniamo su dei fogli A3 il solo contorno di una sagoma umana (possiamo anche stamparla: [La sagoma del corpo umano](#)). Completiamo il disegno di noi stessi usando lo specchio per i particolari.
- Realizziamo il dado del corpo umano (**Per Fare**) e giochiamo per migliorare la conoscenza del nostro corpo. **Se ci sono bambini disabili** prepariamo un dado personalizzato con foto delle parti del corpo.
- Allarghiamo la discussione agli apparati interni: "Come siamo fatti dentro?". Scriviamo o registriamo le descrizioni dei bambini sui vari organi interni e sulla loro funzione.

PER FARE

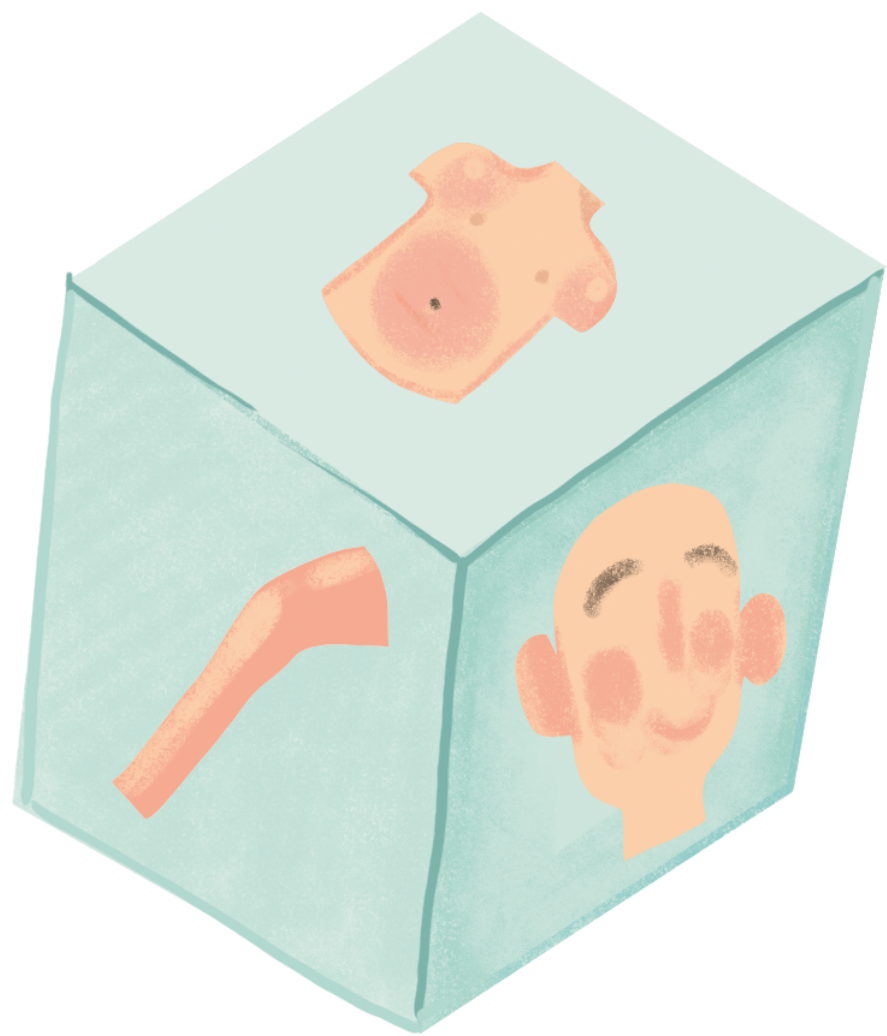
Il dado del corpo

CHE COSA SERVE

Cartoncino bianco, pennarelli, [La sagoma del corpo umano](#).

COME SI FA

1. Tracciamo su un cartoncino robusto la sagoma di un dado aperto, poi disegniamo su ogni faccia del dado una parte di corpo: testa, braccio, gamba, torace, mano e piede.
2. Assembliamo il dado e consegniamo una fotocopia con la sagoma del corpo e dei pennarelli.
3. A turno lanciamo il dado e coloriamo la parte del corpo uscita sul dado.
4. Se, al lancio successivo, esce una parte già colorata passiamo il turno e il dado.
5. Vince chi per primo riesce a colorare tutta la sua sagoma.



ATTIVITÀ 2

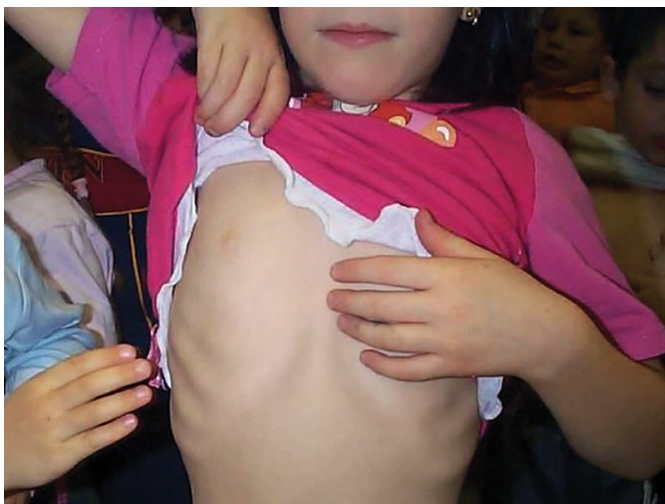
Il ritmo del respiro

- Invitiamo un bambino a mettersi supino e appoggiamo sul suo petto un oggetto: un'automobilina, una piccola bambola o un libretto. Osserviamo insieme come l'oggetto si muove seguendo il ritmo della respirazione.
- Ripetiamo l'esperienza dopo aver chiesto al bambino di fare una corsa o una serie di salti per notare le differenze.
- Facciamo inspirare al bambino tantissima aria e osserviamo lo spostamento dell'oggetto.

-
- The circular collage on the left contains several drawings of hands and arms, each with handwritten labels in Italian. The labels include 'INCHIostro CON IL BRACCIO DESTRO', 'INCHIostro CON IL BRACCIO SINISTRO', 'INCHIostro CON IL BRACCIO DESTRO', 'INCHIostro CON IL BRACCIO SINISTRO', 'INCHIostro CON IL BRACCIO DESTRO', 'INCHIostro CON IL BRACCIO SINISTRO', 'INCHIostro CON IL BRACCIO DESTRO', 'INCHIostro CON IL BRACCIO SINISTRO', 'INCHIostro CON IL BRACCIO DESTRO', 'INCHIostro CON IL BRACCIO SINISTRO'. The name 'ANDREA' is written in the center. To the right of the collage is a drawing of a hand with the bones of the fingers and thumb visible, labeled 'DITA' and 'DITO'.

Il ritmo del cuore

- Raccogliamoci in sezione per scambiarsi pensieri e ipotesi sul cuore, chiedendo a che cosa serve e dove si trova.
- Appoggiamo la mano sul petto per sentire il ritmo del cuore e avviciniamo poi l'orecchio al petto di un compagno. Proviamo a rendere udibile il ritmo del cuore del nostro amico facendo un suono (TUM o BUM) con la bocca ogni volta che sentiamo il battito.
- Corriamo per qualche minuto e, una volta fermi, appoggiamo una mano sul cuore e visualizziamo il battito battendo sulla coscia con l'altra mano.
- Su una terza sagoma del corpo disegniamo il cuore e i vasi sanguigni che portano il sangue in tutto il corpo.
- Con lo stesso sistema delle sagome da completare, possiamo affrontare con i bambini tutti gli apparati del corpo: quello digerente, quello nervoso e quello muscolare.



Scopriamo le ossa del nostro corpo: esperienza della scuola dell'infanzia Andersen, Spinea (VE).

ATTIVITÀ 4

Le ossa

- Chiediamo: “Dove sono le ossa nel nostro corpo?”. Ascoltiamo e prendiamo nota delle risposte.
- Chiediamo di toccare le dita e di scoprire dove sono le ossa e come sono fatte. Facciamo lo stesso con altre parti del corpo come i piedi e la testa e scopriamo la differenza fra i diversi tipi di ossa (piatte e lunghe).
- Mettiamoci un guanto in lattice nella mano che non usiamo per disegnare. Usiamo la mano rimasta libera per sentire le ossa sotto il guanto e poi, con un pennarello nero delineiamo le ossa percepite con il tatto.
- Chiediamo a un bambino di alzare la maglia e di inspirare profondamente mettendo in evidenza la cassa toracica e proviamo a immaginare com'è fatta. Se un altro bambino si piega in avanti possiamo fare lo stesso con la colonna vertebrale.
- Dopo aver guardato qualche immagine o filmato sugli scheletri proviamo a disegnarne uno su un'altra sagoma del corpo.
- Tutte le sagome che abbiamo realizzato si sovrappongono: proviamo ad appenderle a un vetro o su un tavolo luminoso per vedere tutti gli apparati interni al corpo.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Litton, J. (2019). *Anatomia*. Firenze: Editoriale Scienza.

- Destro, P. (2017). *Il corpo umano*. Milano: La Margherita.
- Valente, A. (2018). *Dalla testa ai piedi*. Firenze: Editoriale Scienza.

👁 Osserviamo e valutiamo

Durante il percorso osserviamo se il bambino:

- sperimenta con curiosità;
- esprime emozioni e racconta vissuti.

Chiediamo: conoscevi già le cose di cui abbiamo parlato? Quali cose nuove hai scoperto?

Riflettiamo: i bambini hanno apprezzato le proposte? Come l'hanno fatto capire?