

# Psicomotricità, attività motoria multilaterale e ginnastica artistica nell'età prescolare: tre analisi metodologiche a confronto a livello motorio e comportamentale.

Daniela Senarega\*, Martina Balestrasse\*\*

\*Corso di laurea Magistrale in attività motorie preventive e adattate, Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche, Università degli Studi di Genova

\*\*Università degli Studi di Genova

## RIASSUNTO

In questo studio si sono voluti confrontare tre metodi educativi motori per l'infanzia, la psicomotricità, l'attività motoria multilaterale e la ginnastica artistica. Metodo. Il campione era formato da 6 bambine di 5 anni praticanti ognuna uno di questi tre corsi da pochi mesi, si è utilizzata una scheda di osservazione che mettesse in risalto sia i progressi a livello motorio, sia quelli a livello comportamentale psicologico. Risultati. Nel corso di psicomotricità il miglioramento maggiore si è avuto nel comportamento, il corso di artistica ha evidenziato maggiori miglioramenti a livello motorio, infine nel corso di attività motoria multilaterale i miglioramenti sono stati più equilibrati tra aspetto motorio e comportamentale. Conclusioni. Sono emerse interessanti osservazioni e l'attività più completa nel complesso per questa fascia di età è stata l'attività motoria globale e multilaterale.

**Parole chiave:** infanzia, attività motoria multilaterale, psicomotricità, ginnastica artistica

## SUMMARY

In this study, we wanted to compare three methods of motor education for children, psychomotricity, multilateral motor activity and artistic gymnastics. Method. The sample consisted of five-year-old 6 girls practicing each of these three courses from a few months, using an observation card that emphasized both progress at the motor level and those at the psychological behavioral level. Results. During the psychomotor course the greatest improvement was in behavior, the artistic course highlighted greater improvements at the motor level, finally during the multilateral motor activity course the improvements were more balanced between motor and behavioral aspects. Conclusions. Interesting observations have emerged and the most complete overall activity for this age group has been global and multilateral motor activity

**Keywords:** childhood, multilateral motor activity, psychomotricity, artistic gymnastics

Contatti  
Daniela Senarega  
senaregadaniela@gmail.com,

Articolo revisionato da:  
Francesca Vitali

Coordinatrice Editoriale:  
Francesca Vitali

Citazione:  
Senarega, D., & Balestrasse, M.  
(2024) Psicomotricità, attività motoria  
multilaterale e ginnastica artistica  
nell'età prescolare: tre analisi  
metodologiche a confronto a livello  
motorio e comportamentale. PSE  
Psicologia dello sport e dell'esercizio,  
(1)

© Copyright2024. L'autore/Gli autori  
assegna/assegnano a PSE Psicologia  
dello Sport e dell'Esercizio il diritto di  
prima pubblicazione dell'opera,  
contemporaneamente licenziata sotto  
una Licenza Creative Commons –  
Attribuzione che permette ad altri di  
condividere l'opera indicando la

## INTRODUZIONE

Negli ultimi vent'anni si è verificato un notevole cambiamento dell'ambiente in cui viviamo: la società odierna è caratterizzata dalla tendenza delle persone alla sedentarietà, a causa delle continue innovazioni tecnologiche, dei numerosi mezzi di trasporto e delle innumerevoli comodità a disposizione. Questo stile di vita sedentario può provocare molteplici rischi per la salute, come l'incremento delle malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, del diabete e un generale peggioramento delle condizioni del proprio organismo. [1]

L'aspetto più allarmante è il livello di inattività e sedentarietà riscontrato oggi nelle bambine e nei bambini, che, rispetto alle generazioni precedenti, trascorrono buona parte del loro tempo libero utilizzando diversi dispositivi elettronici sempre più attraenti, come il computer, il cellulare ed i videogiochi. A causa di questi nuovi passatempi, le loro possibilità di socializzare con gli altri e le loro occasioni di giocare all'aria aperta si sono notevolmente ridotte; questo anche in conseguenza al processo di urbanizzazione, con il quale sono state eliminate molte aree rurali e spazi di gioco, dove un tempo i bambini potevano sviluppare spontaneamente le loro capacità motorie. [2]

È perciò fondamentale far capire l'importanza che ha l'attività fisica per la salute generale, per cercare di modificare lo stile di vita degli individui verso una vera e propria cultura del movimento ed è importante fare attività motoria già dalla tenera età e nell'adolescenza, in quanto diversi studi hanno provato come ciò abbia benefici sulla salute generale del ragazzo, in particolare per quanto riguarda la quantità di massa ossea presente alla fine del suo periodo di crescita.

Inoltre, se il bambino si esercita sufficientemente nello sviluppo spontaneo dei propri schemi motori di base (es. camminare, correre, saltare, rotolare, afferrare, lanciare, arrampicarsi, ecc.), sarà favorito anche nell'acquisizione di un livello ottimale di capacità coordinative, quali equilibrio, orientamento spazio-temporale, reazione, ritmo, destrezza e fantasia motoria e capacità condizionali, ovvero velocità, forza e resistenza. [3]

Nella realtà di oggi, le uniche opportunità di apprendimento motorio sono affidate alla scuola e alle società sportive e per questo gli insegnanti e gli istruttori hanno una grande responsabilità nel favorire la corretta crescita e il migliore sviluppo delle capacità motorie del bambino, attraverso lo svolgimento di giochi, esercizi e attività il più adeguati possibile alla loro età.

Sulla base di questa situazione generale, si è voluto mettere a confronto gli effetti di tre diverse realtà, quali la psicomotricità, l'attività motoria multilaterale e la ginnastica artistica, su bambine in età prescolare, al fine di capire quale sia l'approccio migliore all'attività

motoria per le bambine in questa fascia d'età, per poter sia migliorare le loro capacità motorie sia salvaguardare il loro benessere psicofisico; in altre parole, comprendere se sia più giusto far vivere alle bambine situazioni più simili possibile a quelle che si vivevano nei giardinetti di un tempo, come accade attraverso le sedute di psicomotricità e in un'attività motoria multilaterale semi-guidata, o se invece sia più corretto proporre un'attività già strettamente guidata e specifica, focalizzata quasi esclusivamente sulla corretta esecuzione dei gesti motori come avviene generalmente nella frequenza a corsi di specifici sport.

## MATERIALE E METODO

### Partecipanti

Il campione di questo studio consiste in 18 bambine di 5 anni di età, suddivise in tre gruppi ciascuno formato da sei bambine, che hanno praticato le seguenti attività: psicomotricità, attività motoria multilaterale e ginnastica artistica, tutte inesperte e ai primi mesi di attività.

### Procedure

Per avere un'idea più chiara dei tre diversi corsi e delle tre differenti situazioni, è opportuno prima descrivere la "lezione tipo" di ognuna delle tre attività osservate.

Il corso di psicomotricità veniva svolto in una stanza ampia sita all'interno dell'asilo di un Istituto di Genova, le sedute avvenivano due volte alla settimana ed ognuna aveva la durata di un'ora. Nello specifico, si trattava di lezioni della cosiddetta "pratica psicomotoria", ossia il metodo di Bernard Aucouturier, che miravano ai seguenti tre obiettivi: favorire lo sviluppo della funzione simbolica, attraverso il piacere di giocare e di agire (gioco spontaneo); favorire lo sviluppo dei processi di rassicurazione rispetto alle angosce, attraverso la lucidità e il racconto; favorire lo sviluppo dei processi di decentrazione tonico-emozionale, permettendo il passaggio dal piacere di agire al piacere di pensare l'agire. La caratteristica principale di questa disciplina è quella di proporre alle bambine un'attività motoria totalmente libera e non guidata, in cui si interviene solo per la sicurezza dei bambini e nel momento in cui non vengano rispettate le regole. La seduta si svolgeva in una stanza ricca di giochi diversi e materiali attraenti a disposizione delle bambine, sia morbidi sia rigidi, come spalliere, tappetoni, cestini, oggetti morbidi di diverse forme e dimensioni, palloni, cerchi, materassi, e altro. Riguardo al dispositivo spaziale, inoltre, la stanza era divisa in due luoghi diversi: il primo era dedicato all'espressività motoria e al gioco, mentre il secondo all'espressività plastica, grafica e di linguaggio, in cui le bambine dovevano fare costruzioni e disegnare. Riguardo al dispositivo temporale, invece, la seduta era suddivisa in tre fasi [4], quali: un rituale iniziale, la fase centrale, dedicata all'espressività motoria, plastica, grafica e di linguaggio attraverso il gioco libero e spontaneo, un rituale finale. Il rituale iniziale consisteva nel far sedere le bambine in fila sulla panchina per introdurre loro la lezione e prepararli ad agire a livello simbolico. Più precisamente, si diceva alle bambine che potevano giocare liberamente, ma nel rispetto di poche regole ben precise, ovvero non farsi male, non essere aggressivi

verso gli altri né a gesti né a parole, non rompere gli oggetti e passare da un luogo all'altro su richiesta dell'educatore. La fase centrale era suddivisa ulteriormente in tre tempi, ognuno incentrato su una forma espressiva diversa, ma con l'obiettivo comune del raggiungimento della rassicurazione da parte della bambina: il primo si focalizzava sul movimento del corpo, sul gioco libero e quindi sull'espressività motoria; il secondo prevedeva il racconto di una storia, in cui vi era sempre un certo grado ansiogeno, per favorire, tramite il linguaggio, i processi di rassicurazione profonda da parte della bambina verso la paura di essere aggredita, distrutta e abbandonata e, di conseguenza, la capacità di decentrazione tonico-emozionale; il terzo era dedicato all'attività plastica e grafica, forme di linguaggio non verbale per eccellenza, in cui le bambine potevano costruire e disegnare liberamente. Infine, la seduta si concludeva con un rituale finale, ossia un momento di dialogo con le bambine su quanto avvenuto durante la lezione.

Il corso di attività motoria multilaterale si svolgeva nella palestra di un Istituto di Genova, aveva anch'esso una frequenza di due volte alla settimana e ogni lezione durava un'ora. La lezione prevedeva sia momenti di attività motoria guidata sia momenti di gioco libero e non guidato in un'atmosfera rilassata creata dalle istruttrici particolarmente attente ai bisogni delle allieve ed era suddivisa nelle seguenti tre parti: riscaldamento, giochi e attività ludica sia guidata sia non guidata, esercizi di pre-acrobatica e con i grandi e piccoli attrezzi della ginnastica artistica, ritmica e tradizionale, in pratica un'attività multilaterale semi guidata. Nella fase di riscaldamento ci si focalizzava sulle diverse modalità di cammino, sulla corsa, sull'esecuzione di diverse andature, sui saltelli, ma si proponevano anche attività ludiche, come l'imitazione delle andature dei vari animali. A questo punto si disponevano nella palestra diversi tappetoni e grandi e piccoli attrezzi con cui le bambine potevano giocare liberamente, quali la spalliera, la trave, le palle, i cerchi, le funicelle, i coni, i bastoni e le clavette, per poterli osservare in un'attività non guidata, il tutto nel rispetto di poche regole chiare, ovvero non fare male a se stessi né alle altre, non rompere gli oggetti e riporli al loro posto. Dopodiché, sempre con l'utilizzo dei piccoli attrezzi, dei grandi attrezzi e di esercitazioni a corpo libero l'attività diventava guidata; perciò, si preparavano vari percorsi e si facevano svolgere diversi esercizi, sia da soli sia in gruppo per migliorare la coordinazione dinamica generale, quella oculo-manuale, la destrezza. Infine, il corso di ginnastica artistica si svolgeva in una palestra di una società ginnastica di Genova, con una frequenza di due volte alla settimana, per un'ora di lezione. In questo caso, l'attività era totalmente guidata dall'insegnante e venivano proposti esercizi di difficoltà già piuttosto avanzata per una bambina in età prescolare, all'interno di un ambiente piuttosto severo e rigido, in cui si mirava molto alla perfezione dei gesti motori e all'agonismo. In particolare, la lezione era

suddivisa nelle seguenti tre fasi: riscaldamento guidato, esercizi di allungamento e stretching al suolo e di potenziamento alla spalliera, esercizi di pre-acrobatica al suolo e ai grandi attrezzi, quali la trave e la cavallina<sup>[5]</sup>. Nella fase di riscaldamento ci si focalizzava sul cammino, sulla corsa, sull'esecuzione di diverse andature, sul riscaldamento specifico delle principali articolazioni (polso, spalle, caviglie), su esercizi di coordinazione degli arti superiori e sugli slanci degli arti inferiori. A questo punto si svolgevano esercizi di allungamento, di stretching sia statico sia dinamico e di propedeutica al suolo, come le spaccate, il ponte, la candela, le ruote, ed altro. Dopodiché, si facevano fare alle bambine esercizi di potenziamento alla spalliera, ad esempio diverse serie di addominali sollevando gli arti inferiori tesi e uniti. L'ultima parte della lezione era dedicata alle esercitazioni sui grandi attrezzi, soprattutto alla trave e alla cavallina per il volteggio, con rincorsa, pre-salto, battuta sulla pedana e superamento dell'attrezzo.

### Strumenti

Per poter valutare e confrontare le caratteristiche delle bambine dei tre diversi gruppi e capire gli effetti delle tre differenti attività motorie sopra citate, si è utilizzata per ciascun gruppo una griglia di osservazione (Allegato 1), che ha permesso di osservare due capacità motorie (la coordinazione e l'equilibrio) ed una caratteristica generale delle allieve riguardante la sfera emotiva e affettiva, ossia il loro atteggiamento, inteso come approccio emotivo all'attività motoria che svolgevano ed il loro rapporto con l'insegnante. L'osservazione era effettuata da insegnanti sia di psicomotricità, sia di ginnastica artistica, sia da insegnanti di educazione fisica esterne ai corsi per ottenere una valutazione obiettiva.

Si è quindi analizzata ogni bambina compilando la griglia d'osservazione sia all'inizio ( $T_0$ ) sia dopo due mesi di attività ( $T_1$ ), per poter evidenziare le caratteristiche principali (iniziali e finali) e constatare gli effetti di ciascuna diversa attività nel tempo.

### RISULTATI

Le griglie di osservazione del gruppo psicomotricità sono riassunte nella Tabella 1.



Tabella 1 Miglioramento motorio gruppo psicomotricità da T0 a T1

Il 50% delle bambine dopo due mesi di attività ha migliorato l'equilibrio statico e la motricità grossa, il 67% l'equilibrio dinamico, l'83% la motricità fine ed il rapporto con l'insegnante, mentre il 100% ha ottenuto un miglioramento nel comportamento. Per quanto riguarda l'equilibrio statico, all'inizio delle sedute una bambina era stabile e controllata, tre bambine mostravano aggiustamenti e due bambine presentavano disequilibrio, mentre dopo due mesi due bambine avevano un equilibrio statico stabile e controllato, quattro mostravano aggiustamenti e nessuna aveva più un totale disequilibrio; perciò, si è verificato un miglioramento di tre bambine su sei, corrispondente al 50% del gruppo. In termini di equilibrio dinamico, all'inizio tre bambine presentavano aggiustamenti e tre avevano disequilibrio, mentre dopo due mesi due bambine hanno acquisito un equilibrio dinamico armonico, tre bambine mostravano aggiustamenti e solo una aveva ancora disequilibrio; perciò, quattro bambine su sei sono migliorate, ossia il 67% delle bambine. Per quanto riguarda la coordinazione grosso-motoria, all'inizio due bambine camminavano in modo armonico veloce, due bambine in modo armonico lento e due bambine in modo impacciato, mentre dopo due mesi tre di loro camminavano in modo armonico veloce, altre tre in modo armonico lento e nessuna aveva più un cammino impacciato. Inoltre, all'inizio due bambine correvano in modo armonico ed economico, una in modo armonico dispendioso e tre bambine avevano una corsa disarmonica, mentre dopo due mesi cinque bambine avevano acquisito una corsa armonica ed economica, nessuna mostrava più una corsa armonica dispendiosa e una sola restava disarmonica. In questo gruppo c'è stato un miglioramento di tre bambine su sei, perciò del 50%. In termine di motricità fine, all'inizio nessuna aveva una manualità precisa e veloce, due bambine erano precise, ma lente e quattro bambine mostravano una manualità grossolana, mentre dopo due mesi, due bambine avevano acquisito una manualità precisa e veloce, tre erano precise e lente e solo una mostrava una manualità grossolana; perciò, cinque bambine su sei erano migliorate, ossia l'83% del gruppo. Per quanto riguarda l'atteggiamento emotivo (Tabella 4), all'inizio due bambine avevano un atteggiamento di partecipazione all'attività e quattro bambine mostravano invece inibizione; inoltre, due bambine mostravano un senso di conflittualità verso le altre e quattro bambine provavano ansia. Dopo due mesi, tutte le bambine partecipavano in modo attivo e nessuna aveva più conflittualità e/o ansia. In questo caso, tutte le sei bambine hanno migliorato il loro comportamento, perciò il miglioramento è risultato per tutto il gruppo. Infine, per quanto riguarda il rapporto con l'insegnante, all'inizio tre bambine accettavano le regole e tre bambine le trasgredivano; inoltre, due bambine ricercavano affetto da parte dell'insegnante e una bambina aveva invece soggezione dell'insegnante. Dopo due mesi, tutte le bambine accettavano le regole, due bambine

cercavano affetto da parte dell'insegnante e nessuna mostrava più soggezione. In questo caso, cinque bambine su sei hanno migliorato il loro rapporto con l'adulto, quindi l'83% del gruppo.

Nel gruppo di attività motoria multilaterale (Tabella 2) il miglioramento delle caratteristiche delle bambine derivanti dalle griglie, dopo due mesi di attività, sono state per il 67% riguardo all'equilibrio dinamico, alla motricità fine e al rapporto con l'insegnante e l'83% riguardo all'equilibrio statico, alla motricità grossa e al loro comportamento.

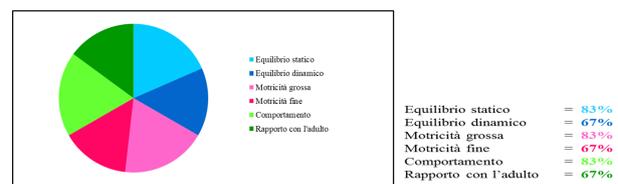


Tabella 2 Miglioramento motorio da T0 a T1 nel gruppo attività motoria multilaterale

Per quanto riguarda l'equilibrio statico, all'inizio quattro bambine avevano aggiustamenti e due bambine presentavano disequilibrio, mentre dopo due mesi tre bambine hanno acquisito un equilibrio statico stabile e controllato, tre mostravano aggiustamenti e nessuna aveva più disequilibrio; perciò, cinque bambine su sei hanno ottenuto un miglioramento, ossia l'83% delle bambine. In termini di equilibrio dinamico, si sono riscontrate le stesse condizioni all'inizio e gli stessi cambiamenti dopo due mesi di lezione del gruppo di psicomotricità; infatti, anche in questo caso sono migliorate quattro bambine su sei e perciò il 67% del gruppo. Per quanto riguarda la coordinazione grosso-motoria, all'inizio due bambine camminavano in modo armonico veloce, tre in modo armonico lento e una aveva un cammino impacciato, mentre dopo due mesi cinque bambine avevano un cammino armonico veloce, una camminava ancora in modo armonico lento e nessuna era più impacciata. Riguardo la corsa, all'inizio nessuna correva in modo armonico ed economico, tre bambine correvano in modo armonico, ma dispendioso e tre in modo disarmonico, mentre dopo due mesi, quattro bambine aveva acquisito una corsa armonica ed economica, una ancora correva in modo armonico dispendioso e solo una era ancora disarmonica. In questo caso, cinque bambine su sei hanno ottenuto un miglioramento, che corrisponde all'83% del gruppo. In termine di motricità fine, all'inizio nessuna aveva una manualità precisa e veloce, una era precisa, ma lenta e cinque bambine avevano una manualità grossolana, mentre dopo due mesi, una bambina era diventata precisa e veloce, tre bambine erano precise, ma lente e due bambine mostravano ancora una manualità grossolana; perciò, erano migliorate quattro bambine su sei, ovvero il 67% del gruppo.

Nel gruppo di ginnastica artistica (Tabella 3) dopo due mesi di attività, è stato riscontrato un miglioramento dell'83% delle bambine riguardo all'equilibrio statico, del 67% per quanto concerne l'equilibrio dinamico e la motricità grossa, del 50% riguardo la motricità fine, del 33% in relazione al loro rapporto con l'insegnante e del 16% per quanto riguarda il loro

comportamento. Per quanto riguarda l'equilibrio statico, all'inizio una bambina era stabile e controllata, due bambine avevano un equilibrio statico con aggiustamenti e tre bambine presentavano disequilibrio, mentre dopo due mesi di esercizi quattro bambine risultavano stabili e controllate, due presentavano aggiustamenti e nessuna aveva più disequilibrio; perciò, il miglioramento anche in questo caso è stato di cinque bambine su sei, ovvero dell'83% del gruppo. In termini di equilibrio dinamico, all'inizio quattro bambine presentavano aggiustamenti e due bambine avevano disequilibrio, mentre dopo due mesi tre bambine hanno acquisito un equilibrio dinamico armonico, tre mostravano aggiustamenti e nessuna aveva più disequilibrio; perciò, quattro bambine su sei sono migliorate e anche in questo caso si ha avuto una percentuale del 67% del gruppo. Per quanto riguarda la coordinazione grosso-motoria, all'inizio una bambina camminava in modo armonico veloce, tre bambine in modo armonico lento e due bambine mostravano un cammino impacciato, mentre dopo due mesi tre bambine camminavano in modo armonico veloce, tre in modo armonico lento e nessuna più aveva un cammino impacciato. Osservando la corsa, invece, all'inizio una correva in modo armonico ed economico, due in modo armonico, ma dispendioso e tre in modo disarmonico, mentre dopo due mesi quattro bambine mostravano una corsa armonica ed economica, due correvano in modo armonico e dispendioso e nessuna più aveva una corsa disarmonica. Di questo gruppo di bambine, quattro su sei sono migliorate, perciò il 67%. In termine di motricità fine, all'inizio nessuna aveva una manualità precisa e veloce, due bambine erano precise, ma lente e quattro bambine avevano una manualità grossolana, mentre dopo due mesi, una bambina aveva acquisito una manualità precisa e veloce, tre bambine erano precise e lente e due bambine mostravano ancora una manualità grossolana; perciò, il miglioramento è stato di tre bambine su sei, corrispondente al 50% del gruppo.

Per quanto riguarda l'atteggiamento emotivo (Tabella 4), all'inizio tre bambine avevano un atteggiamento di partecipazione all'attività e tre bambine mostravano invece inibizione; inoltre, due bambine avevano conflittualità verso le altre e due bambine provavano ansia. Dopo due mesi, tutte le bambine partecipavano in modo attivo, una bambina mostrava ancora un sentimento di conflittualità e nessuna provava più ansia. In questo caso, il miglioramento è stato di cinque bambine su sei, perciò dell'83% del gruppo. Infine, per quanto riguarda il rapporto con l'insegnante, all'inizio tre bambine accettavano le regole e tre bambine le trasgredivano; inoltre, una bambina cercava affetto da parte dell'insegnante e due bambine mostravano invece soggezione dell'insegnante. Dopo due mesi, tutte le sei bambine accettavano le regole, due bambine ricercavano affetto e solo una era ancora in soggezione. Perciò, quattro bambine su sei hanno

migliorato il loro rapporto con l'adulto, ovvero il 67% del gruppo.

Nel gruppo di *ginnastica artistica* (Tabella 3) dopo due mesi di attività, è stato riscontrato un miglioramento dell'83% delle bambine riguardo all'equilibrio statico, del 67% per quanto concerne l'equilibrio dinamico e la motricità grossa, del 50% riguardo la motricità fine, del 33% in relazione al loro rapporto con l'insegnante e del 16% per quanto riguarda il loro comportamento. Per quanto riguarda l'equilibrio statico, all'inizio una bambina era stabile e controllata, due bambine avevano un equilibrio statico con aggiustamenti e tre bambine presentavano disequilibrio, mentre dopo due mesi di esercizi quattro bambine risultavano stabili e controllate, due presentavano aggiustamenti e nessuna aveva più disequilibrio; perciò, il miglioramento anche in questo caso è stato di cinque bambine su sei, ovvero dell'83% del gruppo. In termini di equilibrio dinamico, all'inizio quattro bambine presentavano aggiustamenti e due bambine avevano disequilibrio, mentre dopo due mesi tre bambine hanno acquisito un equilibrio dinamico armonico, tre mostravano aggiustamenti e nessuna aveva più disequilibrio; perciò, quattro bambine su sei sono migliorate e anche in questo caso si ha avuto una percentuale del 67% del gruppo. Per quanto riguarda la coordinazione grosso-motoria, all'inizio una bambina camminava in modo armonico veloce, tre bambine in modo armonico lento e due bambine mostravano un cammino impacciato, mentre dopo due mesi tre bambine camminavano in modo armonico veloce, tre in modo armonico lento e nessuna più aveva un cammino impacciato. Osservando la corsa, invece, all'inizio una correva in modo armonico ed economico, due in modo armonico, ma dispendioso e tre in modo disarmonico, mentre dopo due mesi quattro bambine mostravano una corsa armonica ed economica, due correvano in modo armonico e dispendioso e nessuna più aveva una corsa disarmonica. Di questo gruppo di bambine, quattro su sei sono migliorate, perciò il 67%. In termine di motricità fine, all'inizio nessuna aveva una manualità precisa e veloce, due bambine erano precise, ma lente e quattro bambine avevano una manualità grossolana, mentre dopo due mesi, una bambina aveva acquisito una manualità precisa e veloce, tre bambine erano precise e lente e due bambine mostravano ancora una manualità grossolana; perciò, il miglioramento è stato di tre bambine su sei, corrispondente al 50% del gruppo.

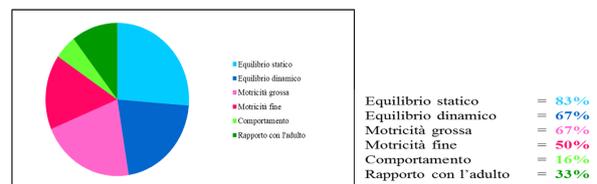
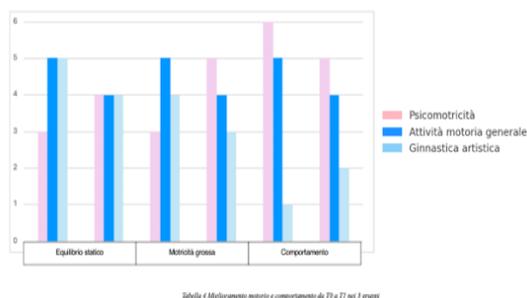


Tabella 3 Miglioramento motorio da T0 a T1 nella ginnastica artistica

Per quando riguarda l'atteggiamento emotivo (Tabella 4), all'inizio tre bambine avevano un atteggiamento di partecipazione all'attività e tre bambine mostravano invece inibizione; inoltre, nessuna mostrava conflittualità verso le altre e due bambine provavano ansia. Dopo due mesi, tutte le sei bambine partecipavano all'attività, ma una ha sviluppato un senso di conflittualità verso le altre, due bambine provavano ancora ansia e altre due hanno sviluppato un sentimento di ansia e agitazione. In questo caso, perciò, una sola bambina ha avuto miglioramento, che corrisponde al 16% del gruppo e le altre un peggioramento, soprattutto verso i pari. Infine, per quanto riguarda il rapporto con l'insegnante, all'inizio quattro bambine accettavano le regole e due bambine le trasgredivano; inoltre, nessuna era portata a ricercare affetto da parte dell'insegnante e due bambine ne avevano soggezione. Dopo due mesi, tutte le bambine accettavano le regole, ma due bambine provavano ancora soggezione verso l'insegnante e altre due bambine l'hanno sviluppata. In questo caso, perciò, solo due bambine su sei, ossia il 33% del gruppo, hanno migliorato il loro rapporto con l'adulto. In sintesi, fra le tre l'attività in cui globalmente si sono riscontrati maggiori miglioramenti in tutti gli aspetti analizzati (motori e psicologici) è l'attività motoria multilaterale.



## CONCLUSIONI

Nella società odierna è bene che le bambine e i bambini inizino a svolgere attività motoria già dall'età prescolare, in quanto le loro occasioni di movimento al di fuori dell'ambiente scolastico e delle società sportive sono molto limitate. È importante però capire quale sia l'approccio più indicato in questa fascia d'età. La psicomotricità è incentrata principalmente sull'aspetto emotivo e cognitivo e permette alle bambine e ai bambini di migliorare maggiormente dal punto di vista espressivo e relazionale, mentre la ginnastica artistica è focalizzata esclusivamente sulla tecnica e sulla corretta esecuzione del gesto motorio e gli consente di affinare l'equilibrio e la coordinazione, influenzando però negativamente sulla sfera emotivo-affettiva del bambino, ancora troppo piccolo per potersi sentire a suo agio in un ambiente piuttosto rigido e proiettato già all'agonismo.

L'attività motoria multilaterale invece, prevede un approccio intermedio tra un'attività totalmente non guidata, come la psicomotricità, ed un'attività completamente guidata e strutturata, come la ginnastica artistica, e favorisce lo sviluppo equilibrato sia delle capacità motorie, sia di quelle emotivo-affettive. Perciò, dai risultati di questo studio, risulta la più indicata da proporre alle bambine e ai bambini in età prescolare: questo perché si tratta di un'attività motoria quanto più varia possibile, che prevede innumerevoli stimoli ed esercizi sempre diversi, in modo che le bambine e i bambini possano sviluppare al meglio tutte le capacità motorie di base, nonché le capacità coordinative, all'interno di un ambiente caratterizzato da un clima sereno.

A cinque anni è necessario far sperimentare a bambine e bambini diverse tipologie di attività motorie e sportive, piuttosto che imporre loro un'attività motoria specifica e rigida: la specializzazione precoce nei vari sport è infatti deleteria, in quanto va a scapito del corretto sviluppo motorio.

Dal punto di vista psicologico, inoltre, un approccio troppo severo e rigido da parte degli insegnanti, non farà altro che alimentare nelle bambine e nei bambini sentimenti negativi, come l'ansia, la preoccupazione, il timore e l'insicurezza in se stesso, i quali ostacoleranno i miglioramenti e gli apprendimenti, che avverrebbero più facilmente in un clima sereno e di fiducia. Tutto ciò può sembrare banale, ma nella pratica non lo è, in quanto sono tanti i genitori che attualmente indirizzano i propri figli verso sport specifici già da molto piccoli, perché pensano e sperano che in questo modo possano diventare dei campioni, dimenticandosi che a quell'età l'unica cosa naturale che interessa alle bambine e ai bambini è giocare e che a quell'età imparano essenzialmente giocando.

Un limite di questo studio è il numero esiguo delle partecipanti ed il fatto che siano tutte di genere femminile. Studi futuri dovranno coinvolgere, quindi, un numero maggiore di partecipanti sia di genere femminile che maschile e indagare le dimensioni motorie e psicologiche utilizzando oltre che le osservazioni come ha fatto questo studio anche strumenti validati che permettano una generalizzazione dei risultati.

## BIBLIOGRAFIA

1. Ambrosini C., De Panfilis C., Willie A. M., (1999) La psicomotricità. Corporeità e azione nella costruzione della identità, Xenia Tascabili, Milano
2. Dioguardi F., Paola D., Reggiani E., (2008) Educazione motoria per l'età evolutiva – Teoria, metodologia e didattica, Edi-ermes, Milano
3. Le Boulch J., (1991) Sport educativo Armando Editore, Roma; Mondoni M., (2021) Minibasket: voltiamo pagina, Hoepli, IBS
4. Scotton C., Senarega D., (2012) Corso di ginnastica artistica, IV ed. Edizione Libreria Cortina, Torino
5. Senarega D., (2014) Educazione inclusiva e attività motorie, Liberodiscrivere Edizioni, Genova

**Allegato 1**
**GRIGLIA D'OSSERVAZIONE**
**EQUILIBRIO**

STATICO	DINAMICO
<input type="radio"/> STABILE E CONTROLLATO	<input type="radio"/> ARMONICO
<input type="radio"/> AGGIUSTAMENTI	<input type="radio"/> AGGIUSTAMENTI
<input type="radio"/> DISEQUILIBRIO	<input type="radio"/> DISEQUILIBRIO

**MOTRICITÀ GROSSA**

CAMMINO	CORSA
<input type="radio"/> ARMONICO LENTO	<input type="radio"/> ARMONICA ECONOMICA
<input type="radio"/> ARMONICO VELOCE	<input type="radio"/> ARMONICA DISPENDIOSA
<input type="radio"/> IMPACCIATO	<input type="radio"/> DISARMONICA

**MOTRICITÀ FINE**

MANUALITÀ
<input type="radio"/> PRECISA LENTA
<input type="radio"/> PRECISA VELOCE
<input type="radio"/> GROSSOLANA

**ATTEGGIAMENTO**

COMPORTEMENTO	RAPPORTO CON L'ADULTO
<input type="radio"/> PARTECIPAZIONE	<input type="radio"/> ACCETTA LE REGOLE
<input type="radio"/> INIBIZIONE	<input type="radio"/> TRASGREDISCE LE REGOLE
<input type="radio"/> CONFLITTUALITÀ	<input type="radio"/> RICERCA D'AFFETTO
<input type="radio"/> ANSIA	<input type="radio"/> SOGGEZIONE