

ESERCITAZIONI E GIOCHI RIABILITATIVI PER

Lateralizzazione e Orientamento Spazio Temporale e per attenuare i Disturbi Specifici dell'Apprendimento

DESTREZZA CON LA PALLA DI SPUGNA:

1. Colpire la palla facendola rimbalzare a muro usando la mano a dita tese come fosse una racchetta:
2. Infilare nelle mani i Goback e tenere in equilibrio la palla mentre si attraversa la palestra come un CAMERIERE che la porta con la mano DX e poi SX
Camminando... poi correndo
3. Poi come un GIOCOLIERE che la fa rimbalzare sulla tavoletta sia con la mano DX che SX
Camminando...poi correndo
4. Gare con se stessi (maggior numero di colpi diretti a muro, in 1 minuto)
5. Ripeto superando il mio record (sia con la mano DX che SX)
6. Idem a coppie

Cameriere giocoliere

I bambini attraversano la palestra tenendo su la palla con una sola tavoletta in modi sempre più dinamici: Camminando (mano dx e sx), di corsetta (mano dx e sx), facendo rimbalzare la pallina sulla tavoletta, facendola rimbalzare da una tavoletta all'altra.

Impara a fare il panino

Si palleggia a muro e, ogni tanto, si blocca la pallina con entrambe le tavolette.

Successivamente, se si blocca la pallina con la mano Dx, si ricomincia a palleggiare con la dx, se lo si fa a Sx si riparte con quella mano.

Tennis al bar

Si dispone un facile percorso per ognuna delle 2-3 squadre formate (con coni per lo slalom e un bassissimo ostacolo da superare), al termine del quale si pone un cestino dove i concorrenti dovranno depositare le palline trasportate. Se la pallina cade parte un nuovo alunno dall'inizio.

Pesci nella rete

Posto al centro di un perimetro delimitato uno scatolone coppie di giocatori si sfidano a tirarvi dentro le palline in un tempo stabilito.

Campo minato

Si dividono gli alunni in 2-3 squadre e si dispongono di fronte a ciascuna di queste materassi a terra che dovranno essere colpiti tirando da circa 7 m. di distanza.

Chi tira ha un minuto a disposizione, il resto della squadra continua rifornire riportando le palline che non sono cadute sul bersaglio.

Mira l'obiettivo

Due giocatori di squadre diverse, nel tempo stabilito, devono tirare oltre la rete centrando in progressione i tre settori delimitati ad una distanza sempre crescente da 1-3-5 punti. I compagni mettono le palline che hanno raggiunto il bersaglio in contenitori del valore corrispondente. Ciascun giocatore può accedere al settore di valore progressivamente maggiore solo se ha centrato il precedente.

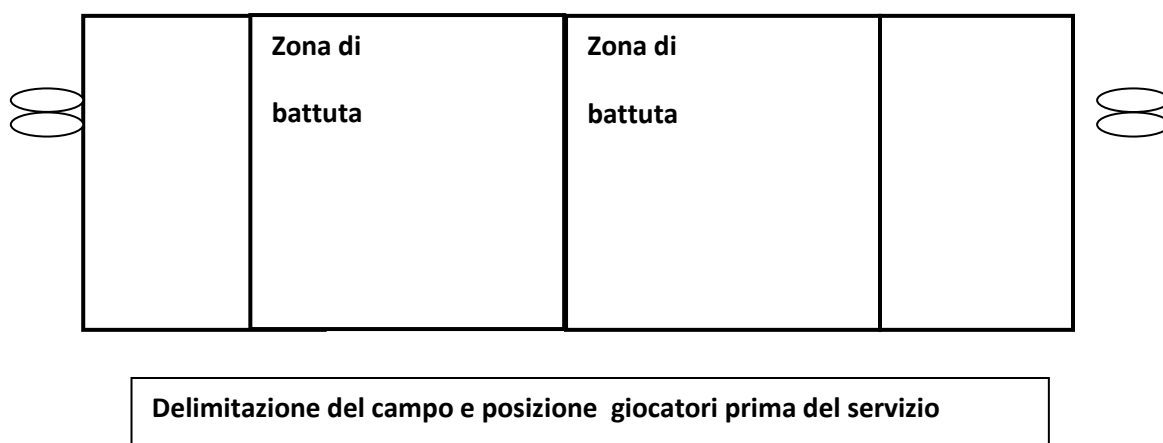
Gimkana con bersaglio

Su un campo si dispone un facile percorso che i concorrenti devono eseguire senza far cadere la pallina dal proprio GoBack, arrivati a rete tentano di centrare un settore di campo delimitato da 1-3-5- punti per aggiudicarsene il valore. Ognuno ha a disposizione lo stesso numero di palline degli altri concorrenti.

Singolare GoBack

Tirando una rete da 20-26 m. (reperibile nei "Caccia e pesca") nel senso longitudinale della palestra si delimitano 6-8 campetti di gioco da 4 m. di larghezza e 12 di lunghezza. Le linee di fondo campo possono essere rappresentate da quelle del campo di basket, le linee laterali vanno segnate con skotch di carta o linee mobili in plastica. Il giocatore che ha il servizio deve tirare nel settore di battuta colpendo dal basso la palla, il giocatore che riceve deve lasciarla ribalzare a terra.

Poi si gioca come a tennis arrivando a 11 punti. Ogni due punti realizzati la battuta passa all'altro giocatore.

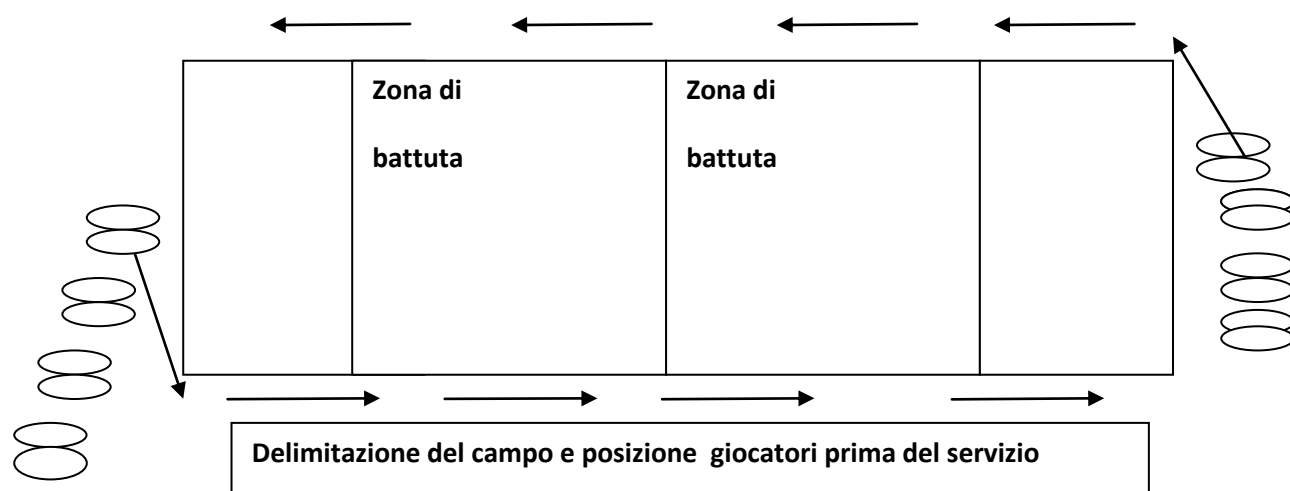


Americana GoBack

Si divide la classe in due squadre, che indossano canotte di colore diverso, si dispongono fuori da un campo 7 x 15 o da pallavolo. Il giocatore che inizia deve tirare la pallina nel settore di battuta (in caso di errore ha diritto ad una II prova), dopo il tiro va di corsa a mettersi in fila dietro i compagni nell'altro campo. Ogni

alunno parte da un “Bonus” di 4/5 vite che dovrà cercare di non perdere tirando fuori, in rete o non rimandando la palla nell’altro campo.

Colui che commette l’errore e perde una vita deve riaprire il gioco. Via, via che i concorrenti perdono il loro “Bonus” si assottigliano le file dei concorrenti fino ad arrivare a due soli giocatori che si sfideranno con le regole del singolare partendo dai punti ancora a loro disposizione.



Dopo alcuni mesi di sperimentazione con i Go Back è possibile proporre molte di queste esercitazioni utilizzando racchette junior con manico accorciato e cordatura più morbida agli allievi che hanno più di 9 anni. Devo precisare che le attività fin ora proposte sono tratte dal progetto “Sport a Scuola” che la Federazione Italiana Tennis divulga attraverso tecnici come la prof. M. Rosa Fanzago.)

DESTREZZA CON LA PALLA DA TENNIS O QUELLA RIMBALZANTE di gomma ripiena

LANCI E PRESE

- con rimbalzo a terra
- da una mano all'altra

- di rimbalzo dal pavimento al muro.

A COPPIE uno di fronte all'altro lancio diretto

- uno lancia l'altro prende a due mani
- con una mano
- dopo un rimbalzo a terra

Avviamento al Tchoukball e al Softball

Disporsi a coppie, aumentando gradualmente la distanza di lancio mentre ci si passa una palla morbida

Lancio a una mano libero e presa a due mani

Lancio dall'alto, dal basso, da fermi, camminando, contando il numero dei passaggi completati in un minuto e nel minuto successivo cercando di superare il propri record.

Uno fa rotolare a terra la palla e l'altro la rincorre per andare dall'altra parte

Ad afferrarla

Farsela passare sotto le gambe

Fermarla al fondo schiena sedendosi a terra prima del suo arrivo

Fermandola col naso distendendosi a terra.

Partendo da fondo palestra ogni coppia conta quanti passaggi le servono per raggiungere la parete opposta e, man mano, cerca di farcela con un numero inferiore di passaggi

Consolidamento equilibrio

Saltelli su di un solo piede

Coordinazione nel salto di ostacoli e nel calciare una palla

Mini percorsi nel seminterrato

Attraversamento di brevi spazi stando in equilibrio su ceppi

Gioco dello “Scalone” (Settore a 8 quadranti nel quale si lancia un dischetto da andare a recuperare a balzi su di un solo piede)

Coordinazione nei SALTELLI sul posto

1° livello

- solo piedi (apro e chiudo)
- solo piedi (avanti e dietro)

aggiungo le braccia

- apro piedi e braccia
- chiudo piedi e braccia

2° livello

- piedi avanti dietro
- braccia apro chiudo

3° livello

- piedi avanti dietro
- braccia alto basso

4° livello

- piedi apro chiudo
- braccia alto basso

N.B. I Bambini con difficoltà di coordinazione possono avere problemi anche sul 1° livello, in quel caso è molto indicato far loro eseguire i movimenti interrompendo la sequenza ad ogni cambio di posizione (es.: “Da piedi uniti braccia basse, apro i

piedi con un balzo mentre slancio le braccia per fuori e mi fermo” poi “Da piedi divaricati braccia in alto unisco i piedi mentre abbasso le braccia e mi fermo”), quando è stata eseguita la progressione per almeno 10-12 volte si sarà creata quella traccia neuro motoria che consentirà di svolgere la sequenza in modo continuativo. Idem sui livelli con difficoltà superiore.

Avviamento al SOFTBALL

A coppie: Passaggi e prese da distanze diverse

Uno lancia dal basso alla pancia del compagno

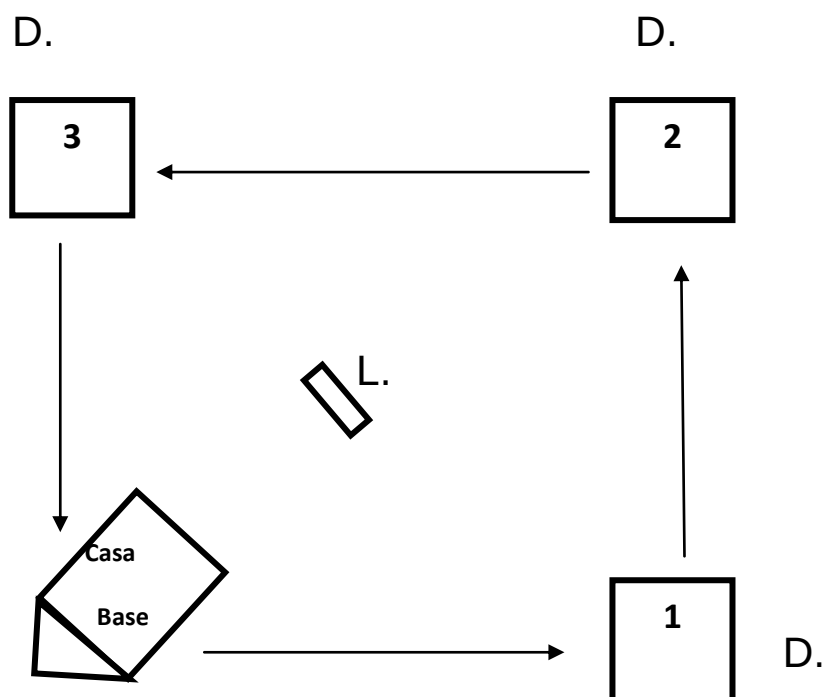
Stessa cosa con rotazione oraria del braccio

Chi attende la palla si mette di profilo a mani unite e tenta di colpire la palla col dorso della mano

Uso della mazza:

dopo aver insegnato l'impugnatura far colpire palline di spugna o depressurizzate poste sopra un sostegno, o palle di plastica attraversate da un filo legate alla spalliera.

Colpire,stando di profilo, palline lanciate dal basso da un compagno



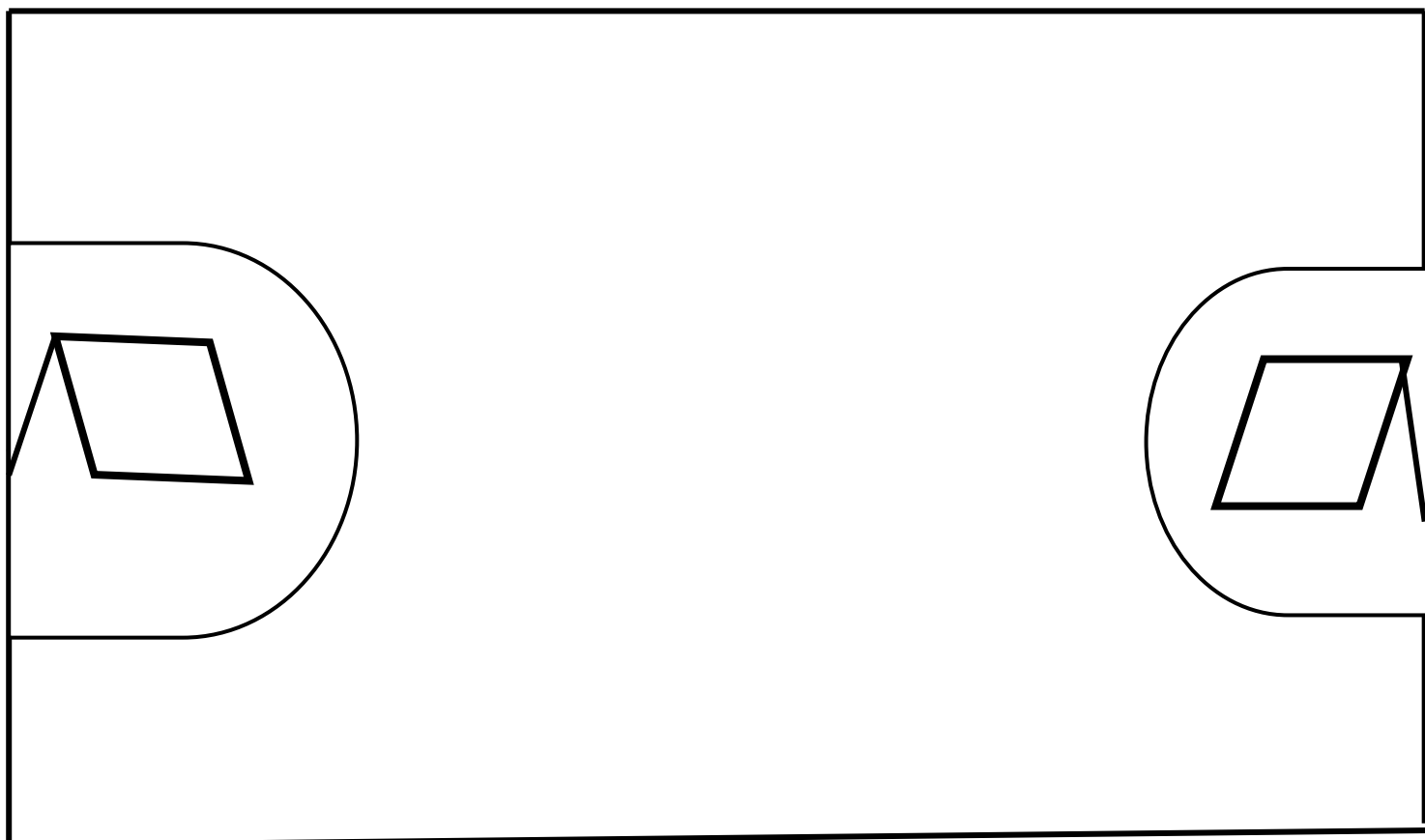
R.

Regole Base

I giocatori in attacco realizzano un punto se riescono, partendo da Casa Base, a fare il giro completo tornando a "Casa" senza essere eliminati. I giocatori in difesa (Lanciatore, Ricevitore e Difensori...) possono eliminare gli attaccanti prendendo la loro Battuta al volo, Toccandoli con la palla in mano prima che si mettano in salvo sulle basi, mandando la palla al difensore di una della basi prima che vi arrivi l'attaccante o facendo sbagliare per 3 volte il battitore (3 "Strike").

N.B. Nella prima fase si possono far giocare i bambini anche senza mazza facendoli partire dopo il loro lancio in campo. Solo quando hanno acquisito la capacità di colpire con la mazza si passerà all'uso di questo attrezzo.

Avviamento al Tchoukball



In questo sport si realizza un punto se, dopo aver tirato contro il pannello rimbalzante dalla distanza di 3 m., la squadra avversaria non riesce a prendere al volo la palla e questa cade dentro al campo di gioco. Le due squadre non possono ostacolarsi intercettando i passaggi e devono lasciare tirare liberamente gli avversari, caratteristiche queste di alto valore educativo, che lo rendono particolarmente adatto a ragazzi con difficoltà coordinative.

Ogni squadra ha a disposizione 3 passaggi per andare al tiro su qualsiasi dei due pannelli, più il passaggio di apertura chiamato passaggio "0". Se la palla cade tra uno scambio e l'altro viene assegnata agli avversari, che ripartono dal punto dal quale è caduta toccando con essa il terreno di gioco. L'azione viene ripresa dalla squadra che ha subito il punto toccando da fuori il telaio del pannello. Si perde un punto se non si riesce a prendere al volo la palla dopo il tiro degli avversari, se si tira a terra sbagliando il pannello e se questa rimbalza addosso all'attaccante che ha tirato. Chi ha la palla non può avanzare camminando o correndo, deve passare. Prima del tiro sono ammessi 3 appoggi avanzando.

Esercizi:

Passaggi e prese a coppie.

Tiri contro il pannello e auto-recupero

Disporsi su due file: a Dx ogni alunno ha una palla e va al tiro, da Sx la si recupera e poi si cambia fila.

Da Dx si passa la palla e ci si sposta avanti per ricevere il passaggio e tirare.

Tiro dopo aver fatto tre appoggi a terra: per i Dx (Sx-Dx-Sx) tiro; per i mancini (Dx-Sx-Dx).

Attraversamento della palestra a coppie o a 3, passandosi la palla e andando al tiro.

Giochi propedeutici ai lanci ed alle prese

Salvagente

Tra gli alunni metà hanno la palla. Un alunno senza palla inizia il gioco correndo per toccare chiunque non ne sia in possesso. Chi ha la palla può passarla a chi scappa per soccorrerlo e metterlo in salvo. Chi viene toccato senza palla deve rincorrere. (2)

il contagiri

Una squadra è disposta in cerchio ed ha una palla, l'altra è disposta in fila a fianco del cerchio ed ha una bandierina.

Al VIA, il primo della squadra in fila parte di corsa e compie un giro intorno al cerchio dell'altra classe. Quando torna, consegna la bandierina al secondo bambino, che parte di corsa e così via. Contemporaneamente la classe in cerchio esegue passaggi con la palla il più velocemente possibile. Ogni volta che la palla torna al primo bambino del cerchio si conta un giro completo.

Quando tutti i bambini in fila hanno effettuato il proprio giro di corsa, si interrompono i passaggi e si invertono i ruoli, facendo attenzione che il numero di giri di corsa effettuati sia uguale per entrambe le squadre.

Vince la squadra che, al termine, ha un numero maggiore di giri completi di passaggi con la palla.

PATATA BOLLENTE

Due squadre disposte liberamente sul campo diviso da una rete o un /nastro teso ad un'altezza a piacere: ogni alunno ha una palla. Al via ognuno lancia il proprio pallone nel campo avversario e continua a lanciare tutti quelli che arrivano il più velocemente possibile. Al segnale il gioco si ferma e la squadra che ha meno palloni nel proprio campo vince.

Ripetere più volte cambiando il campo.(2)

Tra due fuochi

Il campo è diviso in TRE ZONE e i ragazzi in ,tre gruppi A –B – C .

Le due squadre A e C si lanciano una palla cercando di colpire i ragazzi della zona centrale B. Chi è colpito va nella squadra di chi ha tirato la palla. Il gioco finisce quando in B non c'è più nessuno.

Palla Avvelenata

Due squadre in due campi opposti: una palla viene lanciata da una parte all'altra. Chi viene colpito passa con l'altra squadra e continua il gioco. Se la palla è presa al volo non si è presi. Il gioco finisce quando tutti i bambini sono dalla stessa parte.

Palla prigioniera

All'interno del campo di pallavolo, senza la rete, si dispongono due squadre.

Se chi va al tiro, usando una palla morbida, colpisce un avversario questi passa nell'altro campo stando esterno alle righe che lo delimitano e da lì, in caso recuperi la palla, può anche lui colpire gli avversari e ritornare dalla propria parte.

Vince la squadra che elimina tutti gli avversari colpendoli e portandoli dalla propria parte

Dodgball

Si pongono 2-3 palle morbide sulla linea di centro campo e le due squadre si dispongono sulle linee di fondo al via partono 3 concorrenti per parte che afferrando i palloni tirano agli avversari cercando di colpirli. Chi viene centrato esce, ma può rientrare se un suo compagno riesce ad afferrare un tiro avversario al volo. Vince la squadra che elimina tutti gli avversari.

ATTIVITÀ DI ORIENTAMENTO – ORIENTEERING

L'Orienteering, consiste nell'effettuare un percorso predefinito caratterizzato da punti di controllo chiamati "lanterne" con l'aiuto di una cartina molto dettagliata che contiene i particolari del luogo da percorrere.

La cartina è uno spazio visto dall'alto

Si può iniziare il gioco chiedendo agli alunni di raffigurare la classe su tutta la grandezza del foglio protocollo: disponendovi banchi, lavagna, cattedra, cestino e armadietti come se li si stesse osservando dall'alto del soffitto. N.B. Aiutare i meno dotati a collocare i vari oggetti nella giusta reciproca posizione.

- Usare la mappa della classe per creare un proprio percorso con 4 punti da raggiungere, rispettando la seguente simbologia

Δ 1 partenza

O 2 lanterne(punti da raggiungere)

© 1 punto di arrivo

- disegnare il percorso
- sperimentazione del percorso nella classe
- scambio del percorso con un compagno (si provano poi 3 o 4 percorsi a testa)
- necessità di girare sempre la cartina per farla corrispondere agli oggetti ritrovati.

DISEGNO ALLA LAVAGNA DELLA MAPPA ESSENZIALE DEL CORTILE DELLA SCUOLA

- osservazione delle caratteristiche di quello spazio dalla finestra
- creazione di un percorso a scelta
- lo si prova all'aperto
- lo si scambia con 2, 3 compagni

Disposizione sul pavimento della palestra di oggetti vari (cerchi, coni, materassini) e successiva consegna della piantina con una decina di cerchietti vuoti posti in corrispondenza degli oggetti posizionati: gli alunni dovranno segnare dentro ai cerchietti il giusto nome degli oggetti collocati sul terreno.

Obiettivo: Conoscere la legenda di una cartina.

- Disegno e copiatura della simbologia
- Memorizzazione individuale
- Esercitazione a coppie (domanda e risposta)
- Divisione in squadre e risposta a domande dell'insegnante.

2

- Consegna una cartina e simulazione di un percorso verbalizzando
- Risposta a domande sul percorso: "Sei alla lanterna 1, che direzione prendi per la seconda? Cos'hai alla tua destra? Cosa ti dice che sei arrivato al punto giusto?...)

3

Prova a squadre dopo aver incollato su 4 – 6 diversi cartoncini altrettante copie di cartine e averle ritagliate in una quarantina di quadratini

- Ricomposizione a staffetta della cartina ritagliata assemblando i vari quadranti tipo Puzzle.
- Prova a cronometro di un percorso in cortile facendo partire gli alunni a distanza di un minuto uno dall'altro.

Giochi per l'orientamento spazio-temporale:

- MEMORY CARD

Consegnare una serie di carte dove sono raffigurate coppie di azioni oppure di oggetti, e i bambini scoprendole una ad una, devono indovinare dove si trovano le coppie

Memory Progressivo Disporre sul tavolo 4 coppie di carte rovesciate ("Mercante in fiera" o altre) e poi cercare di riformare le coppie girandole due alla volta.



Passare poi a 6-8 coppie

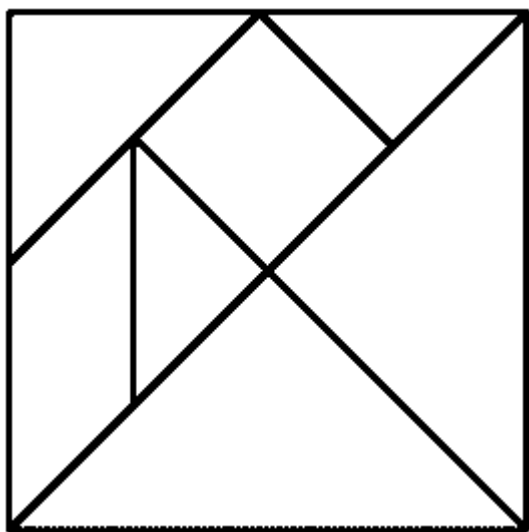


• TANGRAM

Il tangram è l'antico gioco cinese.

È un quadrato suddiviso in 7 poligoni.

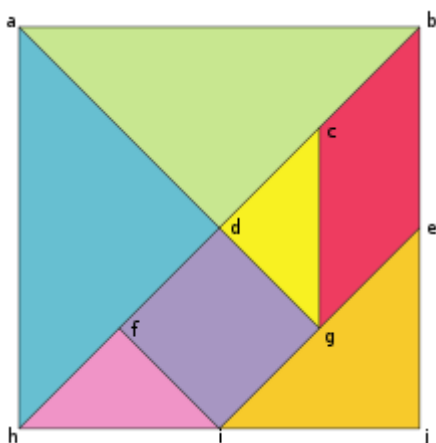
Componendo in vari modi le parti, è possibile costruire innumerevoli figure.



- 5 [triangoli](#) (2 grandi, 1 medio, 2 piccoli)
- 1 [quadrato](#)
- 1 [parallelogramma](#)

Lo scopo del gioco è di formare figure di senso compiuto. Le regole sono alquanto semplici:

- Usare tutti e sette i pezzi nel comporre la figura finale;
- Non sovrapporne nessuno.



- si può iniziare il gioco facendo ritagliare un tangram di cartoncino ad ogni bambino, in modo che memorizzi dove si trovano i singoli poligoni.
- Una volta ritagliato riuscire a ricomporlo più volte.
- Formare figure diverse.
- Mettere a coppie i bambini: uno costruisce e l'altro scompone e poi ricostruisce la figura, scambiandosi i ruoli.
- Esercitarsi a costruire una figura proposta dall'insegnante o da un compagno, ecc...

N.B. Tra tutte le attività che ho sperimentato il Ping Pong è il gioco che ha consentito il maggior consolidamento di Lateralizzazione ed Orientamento Spazio-Temporale a causa dell'alto numero di colpi che vengono eseguiti in brevi unità di tempo, facendo sortire un intensivo effetto di coordinazione oculo-manuale e consentendo quel recupero della percezione di quale sia il proprio lato corporeo dominante.

Il progressivo consolidamento della lateralizzazione e del riassetto neuro-motorio apre la strada allo sviluppo della coordinazione, ad un miglior orientamento spazio temporale e conseguentemente alla capacità di riconoscere le forme grafiche delle lettere, consentendo agli alunni che sono deficitari in questo ambito di ritrovare sicurezza in se stessi grazie a quella

maggior competenza coordinativa che potranno spendere nei giochi ed anche nelle esercitazioni di letto scrittura. L'immagine di sé migliorerà dando un positivo impulso alla propria autostima e dal momento che Goleman e Bloom hanno ampiamente dimostrato come la dimensione emozionale influenzi le capacità di apprendimento possiamo affermare che tutto questo programma di riabilitazione motoria possa favorire un intervento di rimozione agli ostacoli che i ragazzi con D.S.A. devono superare. Esistono delle precise ragioni neurobiologiche a sostegno di questa impostazione. Le riporto di seguito

Daniele Lodi