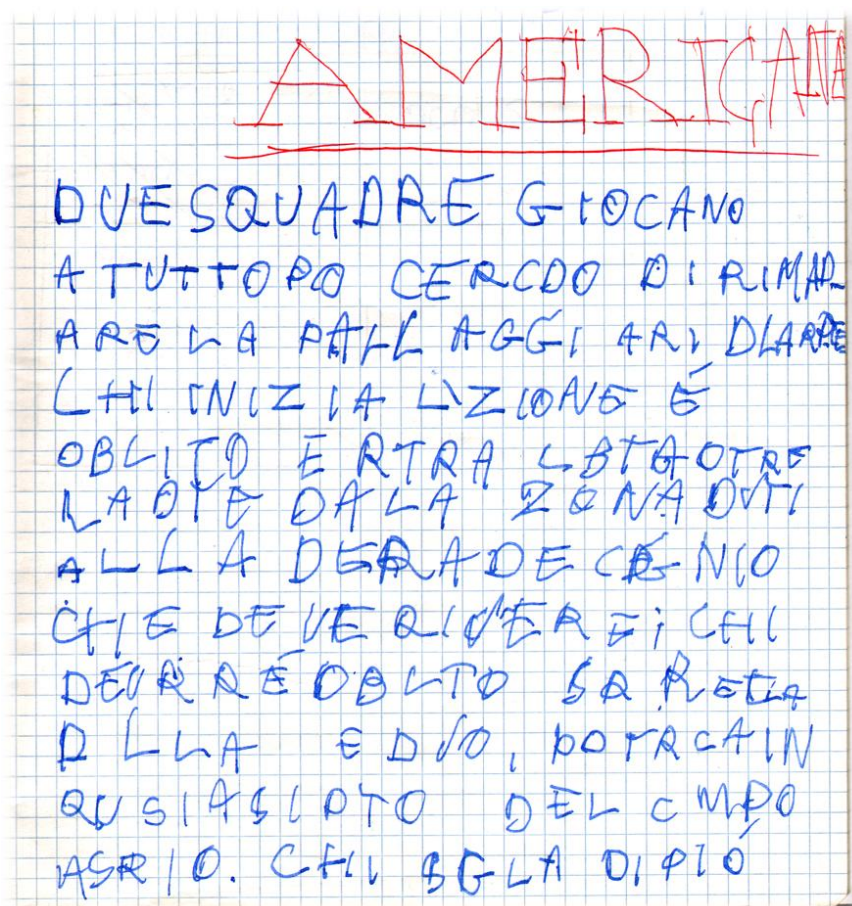


Proposte Educative per la Prevenzione e la Riabilitazione dei Disturbi Specifici dell'Apprendimento

Francesca, alunna fortemente disgrafica, ha superato le 5 prove scritte all'esame di licenza, seppur diversificate, di inglese, francese, matematica e dell'Invalsi e, al controllo di luglio, il Centro per i Disturbi del Linguaggio di Bologna del prof. Stella ha riscontrato in lei notevoli miglioramenti. A testimonianza di questo, riporto due brevi testi che l'alunna ha scritto sotto dettatura durante l'ora di Educazione Fisica che io inizio con 10 minuti di teoria.

Nel primo, stilato il 12 gennaio 2009, la dimensione dei caratteri ed il numero degli errori ortografici rendono incomprensibile il contenuto e testimoniano la severità della disgrafia dell'alunna.



Scrittura di Francesca sotto dettatura il 12-01-09

Il secondo, del 6 ottobre 2010, ha caratteri molto più proporzionati, molti meno errori ed una grafia comprensibile.

AUE CENTRALI UN ALZAZORRE, UN
"OPOSTO" - SCHACCIATORE E UN LIBERO
QUALITÀ DELLA PALCAVOCO
L'VELOCITÀ SERVE SPECIALMENTE IN
DIFESA PER RAGGIUNGERE I COLPI
DI ATTACCO E NEI SALT A MURO E
IN SCHIACCIATA.
FORZA: SERVE NEI SALT, IN BATTUTA
IN ATTACCO E PER COMPIERE RAPIDI
SPOSTAMENTI.
AGILITÀ: SERVE IN DIFESA E NEGLI
SPOSTAMENTI A MURO.
L'ORIENTAMENTO: SERVE PER -
VALUTARE RAPIDAMENTE SE LA PALLA
È FUORI D'EN- E PER DECIDERE
SE LA PALLA VANELLAZZ.
L'INTELLIGENZA: SERVE PER VALUTARE
LA PALLA NELLE ZONE DIFFICILI
DA DIFENDERE NEL C.A. E PER REVENIRE
LA DIFESA DEI COLPI.

Scrittura di Francesca sotto dettatura il 6-10-10

Cosa ha permesso a questa ragazza di superare parte del suo deficit ? La cura dell'insegnante di sostegno, la sua personale tenacia ed un programma di riabilitazione motoria personalizzato, di consolidamento della lateralizzazione, che le ha consentito di recuperare la propria coordinazione oculo-manuale, il proprio orientamento spaziale, la propria fiducia in se stessa e di sperimentare che il proprio braccio dominante è il Destro. Fino alla seconda media per Francesca era indifferente usare il braccio Dx o Sx nelle azioni di precisione e di forza, tanto che

lanciava il Vortex a soli 6 metri alternando, ora l'uno, ora l'altro arto superiore. **Questa indifferenziazione è alla base del disorientamento spaziale di molti ragazzi dislessici,** perché se non è loro possibile avere nel proprio corpo il riferimento di quale sia il proprio arto predominante, non sarà per loro nemmeno possibile riconoscere l'orientamento delle lettere sullo spazio grafico o memorizzare una sequenza che va da Sx a Dx. Se consideriamo che la capacità di scrivere richiede la padronanza di una lunga catena di abilità: la disponibilità e la fiducia di poter svolgere il compito, il riconoscimento dei caratteri, l'abbinamento al loro suono, l'unione dei fonemi per il riconoscimento della parola, la memoria della loro sequenza, l'automatismo della direzione Sx-Dx, l'attribuzione del giusto significato all'insieme dei simboli grafici, la capacità di orientarsi spazialmente e temporalmente (prima la **M**, poi la **A**, poi la **N**, poi la **O** formano la parola **MANO**), possiamo immaginare che il processo di letto-scrittura corrisponda all'operazione di pescare acqua da un pozzo e che, per il successo del procedimento, tutti gli anelli della catena debbano essere solidi ed acquisiti nella giusta fase evolutiva. Ebbene, l'anello dal quale molti altri dipendono è proprio **la lateralizzazione: pre-requisito dell'ORIENTAMENTO SPAZIO- TEMPORALE, del RICONOSCIMENTO DELLE FORME GRAFICHE, della MEMORIA DELLE SEQUENZE e della SICUREZZA IN SE STESSI.** Alla luce di queste considerazioni ho stimolato Francesca a giocare a Ping Pong, a diventare abile nei lanci e nelle prese, a perfezionare il suo equilibrio nei saltelli su un solo piede, a migliorare la sua coordinazione generale saltando la funicella: invitandola ad esercitarsi a casa regolarmente. La sua forza fisica le ha permesso di vincere le fasi di Istituto del lancio del peso (anche se non ha saputo dirmi con quale braccio aveva lanciato) e ad entrare a far parte della squadra di Softball della scuola. I progressi che avvenivano nella scrittura andavano di pari passo con il più armonico strutturarsi dei suoi schemi motori, così ho fatto un analogo tentativo con il figlio di una collega la cui dislessia si presentava molto meno pesante. Ho portato a casa sua un tavolo da Ping Pong con il quale ha giocato frequentemente col fratello ed io sono andato per 3 mesi da lui una volta alla settimana ad esercitarlo e ad assegnargli altri esercizi simili a quelli di Francesca. Anche lui ha migliorato la propria velocità nel leggere e nello scrivere ed ha recuperato le 6 insufficienze del primo quadrimestre, superando l'esame di licenza media con il voto di 6. Successivamente ho voluto capire se questa strada fosse un toccasana per ogni alunno dislessico, così ho preso contatto con l'Associazione Italiana Dislessia di Ferrara ed ho invitato ragazzi, dai 9 ai 13 anni, ad una serie di incontri nel campo polivalente parrocchiale: hanno aderito in 16, suddivisi per età in due gruppi di lavoro. Mentre io proponevo

esercizi di destrezza e giochi con la palla, alcuni assistenti compilavano una scheda di osservazione delle loro principali capacità coordinative, orientative, di equilibrio e di dominanza visiva i cui risultati hanno confermato solo in parte quanto da me ipotizzato. 5 partecipanti su 16 non presentavano particolari carenze motorie, ma delle 12 abilità osservate per ciascuno dei sedici allievi il 28 % sono risultate deficitarie, ovvero 55 abilità erano mancanti sulle 192 proposte.

Scheda per l'osservazione delle competenze motorie fondamentali

NOME			ETA'	DATA	
Attività	Riprende 10 volte una pallina lanciata con la mano DX SI NO	Riprende 10 volte una pallina lanciata con la mano SX SI NO	Porta una palla appoggiata sul GoBack senza che cada a 10 m SI NO	Porta una palla che rimbalza sul GoBack a 10 m. senza che cada SI NO	
Attività	Resta in equilibrio per 10 '' su un appoggio col piede DX SI NO	Resta in equilibrio per 10 '' su un appoggio col piede SX SI NO	Mantiene per 5'' la posizione busto e braccia paralleli al terreno in equilibrio sul DX SI NO	Mantiene per 5'' la posizione busto e braccia paralleli al terreno in equilibrio sul SX SI NO	
Attività	Fa saltelli divaricando braccia e gambe sul piano frontale SI NO	Coordina le gambe sul piano frontale e le braccia alto-basso SI NO	Ruota e passa sopra alla funicella mentre avanza SI NO	Ruota e salta la funicella sul posto SI NO	
Attività	Se guarda da un foro usa l'occhio DX SX	Se ascolta un bisbiglio usa l'orecchio DX SX	Se tira ad un bersaglio usa la mano DX SX	Calcchia verso un bersaglio usando il piede DX SX	

In conclusione: non in tutti i casi di D. S. A. esistono carenze di lateralizzazione e dominanza, ma in un'ampia fascia di soggetti esse devono essere rimosse per consentire a questi studenti di essere in possesso dei pre-requisiti indispensabili al raggiungimento delle basilari competenze scolastiche. Il fatto è che i tempi del programma scolastico premono su questi alunni richiedendo loro performances che non sono ancora in grado di fornire aumentando la confusione nei soggetti deficitari che vedranno, migliaia di volte, ferita la stima di sé e l'interesse alla letto-scrittura. L'immagine che rende meglio l'idea della mia ipotesi è questa: ***il sé corporeo lateralizzato ha la funzione di ordinare a livello neuro motorio le altre funzioni visuo-motorie, come fa il sole rispetto alle orbite di rotazione dei pianeti del suo sistema,***

fino a quando il sé corporeo non si sarà lateralizzato, coordinato e armonizzato sul piano tonico-affettivo le richieste della programmazione scolastica avranno una influenza disorientante, come se il sole non fosse ben sicuro del posto che deve occupare confondendo l'assetto delle orbite degli altri sistemi.

Per questa ragione ho proposto alle famiglie dei ragazzi dell'Associazione Dislessia interventi individualizzati a domicilio, potendo riscontrare in altre due allieve di II media sensibili miglioramenti nella loro velocità di lettura (Marta a settembre aveva impiegato a leggere un brano di 8 righe 1',20'', a gennaio 2012 ha letto un brano della stessa lunghezza in 1',02'') e notevoli miglioramenti nell'ambito dell'autostima e del benessere personale. Ciò avviene in quanto 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 maggiore 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, Maslow 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 di molti degli ostacoli che i ragazzi con D.S.A. devono superare. Esistono delle precise ragioni neuro biologiche a sostegno di questa impostazione. Le riporto di seguito. "La corteccia prefrontale sembra attiva quando l'individuo è spaventato o adirato (...)Essendo il punto di incontro fra pensiero razionale ed emozionale, il circuito che collega lobi prefrontali e amigdala è una via di accesso fondamentale all'archivio contenente tutte quelle preferenze e quelle avversioni che andiamo accumulando nel corso della vita" (Gol. Pag. 44 e 48).Ciò significa che ogni esperienza affrontata nel cammino scolastico da un alunno di 6-7-8 anni si registra nella memoria affettiva all'interno dell'amigdala e quando verranno proposte analoghe situazioni didattiche i soggetti non ancora in possesso dei prerequisiti neuro motori deputati alla maturazione della lateralizzazione, verranno esposti a nuove situazioni disorientanti anche sul versante psico-emozionale. In pratica se non esistono le premesse per una dominanza manuale, ottica e podalica è come se chiedessimo a quegli alunni di essere abili sul piano simbolico, quando ancora devono strutturare il proprio schema corporeo. La mamma di Valentina, una mia allieva, prima di natale, mi ha detto che dopo aver

seguito il programma che le ho proposto per 2 mesi, sua figlia ha iniziato a fare i compiti da sola, cosa che prima non avveniva. Io ho fornito a queste 3 ragazze(Marta, Simona e Valentina) una tabella di lavoro da svolgere a casa che propone attività per l'incremento della coordinazione generale e oculo-manuale, stimolando loro e le loro famiglie a ripetere le esercitazioni in modo da migliorare progressivamente le proprie performance.

Scheda di riabilitazione motoria per il lavoro a domicilio

Cognome.....**Nome**..... **Età**.....

ATTIVITA'	Data Numero	Data Numero	Data Numero	Data Numero	Data Numero	Data Numero
Con la pallina						
Lancio e riprendo con la stessa mano						
Lancio a muro e riprendo						
Lancio a terra-muro e riprendo						
Con la racchetta da Ping-Pong						
Trasporto la pallina avanti						
Trasporto la pallina all'indietro						
Palleggio ripetuto sul posto						
Trasporto la pallina mentre fa dei piccoli rimbalzi						
Trasporto la pallina mentre mi sposto lateralmente						
Palleggio a muro						
Palleggio a muro dopo che ha						

rimbalzato a terra						
Saltelli Braccia-Gambe Aprendo e chiudendo sia braccia che gambe per fuori						
Saltelli Avanti- Dietro dei piedi mentre alzo-abbasso le Braccia per fuori						
Saltelli Avanti- Dietro dei piedi mentre abbasso-alzo le Braccia davanti						
Apro Chiudo le gambe mentre alzo-abbasso le braccia per avanti						
Con la funicella Cammino...Corro						
Salto a piedi pari o con un piede avanti						
Salto solo sul Piede Destro						
Salto solo sul Piede Sinistro						

Anche i 4 ragazzi con D.S.A. che frequentano il doposcuola della Cooperativa Educativa, con i quali ho fatto 5 incontri nell'arco di due mesi, mi hanno riferito di essere più veloci nello scrivere ed uno di loro ha abbandonato lo stampato per passare al corsivo. Li faccio giocare a tennis con le mani in campetti ridotti o propongo loro gli esercizi di destrezza nel controllo della palla o gli insegno a saltare la funicella e ciò incrementa la loro coordinazione, l'indipendenza busto braccia e la stima di sé in quanto capaci di precisione e di efficaci prassie. Non è certo il caso di illudere le famiglie dei ragazzi con problemi affermando di aver scoperto un metodo risolutivo, ma porsi il problema metodologico di recuperare i tasselli mancanti nel processo di apprendimento secondo la cronologia piagetiana che parla di fasi evolutive che partono dal SENSO-MOTORIO per creare le premesse delle prime OPERAZIONI MENTANTI, che poi renderanno l'alunno in grado di OPERARE CON

SIMBOLI E ASTRAZIONI è doveroso. Una corretta prassi didattica richiederebbe una formazione approfondita da parte dei docenti della scuola d'infanzia e della scuola primaria, in quanto i processi di acquisizione delle competenze di letto-scrittura poggiano su di una corretta capacità di organizzare le esperienze senso motorie. "La maggior parte delle informazioni sensoriali provenienti dal talamo non è diretta all'amigdala ma alla neocorteccia e ai suoi molti centri deputati alla ricezione e alla comprensione di quanto viene percepito; quell'informazione, e la risposta ad essa, sono coordinate dai lobi prefrontali(...)" (Goleman, pag. 45).

Io sono semplicemente un insegnante di educazione fisica che si occupa di prevenzione del disagio, un artigiano, affascinato da come funziona la psiche nella sua complessità, nell'interazione tra processi cognitivi e processi emotivi e relazionali, ma sogno che i successi ottenuti da Francesca possano essere sperimentati da quanti più alunni possibile. Per questo riporto un'ulteriore documentazione dei suoi progressi raggiunti, a circa 3 anni dall'inizio del suo percorso riabilitativo.

COMMENTO
IL RACCONTO MI È PIACIUTO IN PARTE LA
PARTE CHE NON MI È PIACIUTA È QUANDO I
ROSICCHIANO, LE FASCE. LA PARTE CHE MI
È PIACIUTA È QUANDO RIESCONO A SALVARLO.
SECONDO ME UN UOMO NON PUÒ SOFFRIRE
COSÌ, QUALUNQUE COSA ABBA COMMESSO
SE È CONDANNATO A MORTE BASTA UCCIDERLO
SENZA TORTURARLO

CELLA: È ABBASTANZA GRANDE E MOLTO ALTA,
BUIA E CON UNA BOTOLA SUL SOFFITTO. CON UN
FOZZO IN MEZZO DALLA BOTOLA PENETRA UNA
LUCE FIACA. IL PAVIMENTO È RICOPERTO
DI MELMA MOLTO VISCIDA.

FOZZO: MOLTO PROFONDO ~~IL~~ RICOPERTO DI ~~LA~~ LASSI
ALL'INTERNO C'ERANO TOPI.

PENDOLO: ASCIA CON LAMA MOLTO AFFILATA E L'UNO
FORMA UN ANGOLO RETTO SOPRA DI LUI. E
LENTAMENTE SENDE E AUMENTA LA VELOCITÀ

Scrittura di Francesca sotto dettatura il 20 -12-11

ES 11 PAC 370

1) Percival si trova in una foresta, viene avvicinato da una donna che gli promette un cavallo per uscire da quel luogo. Ma il cavallo è il demone che tenta di farlo precipitare in un fiume. Percival si fa il segno della croce ed il maligno scappa. Poi il cavallo lo conduce su un'alta montagna circondata dal mare. Il giovane vede un drago che tiene in bocca un leoncino ed è inseguito da un leone. Il cavaliere vuole aiutare il leone e inizia un combattimento contro il drago. Lo uccide e il leone si mette ai piedi di Percival e non lo abbandona più.

2) L'autore ripete la frase "perdere corpo e anima" perché nel momento del bisogno si ^{perde} affida al Signore per combattere il maligno.

4) Cavallo: grande, magnifico, nero, veloce,
• Drago: lancia fiamme, ferace
• Leone: veloce, coraggioso, gentile

5) Percival è un cavaliere alla corte di re Artù e si impegna, anche a costo della vita, di trovare il Santo Graal. Egli affronta le prove più difficili con coraggio e sberzo del pericolo ma è un cavaliere buono e ingenuo che non può raggiungere l'obiettivo a causa della sua impulsività. Perde coraggiosamente promette al re fedeltà e giustizia e lo difende da ogni pericolo. Percival però si rivela un cavaliere poco accorto perché si lascia ingannare da una donna senza chiedersi chi sia e che cosa voglia da lui. Sale sul cavallo che lei gli ha donato e si lancia in una avventura nella foresta. Il giovane mostra le sue qualità di cavaliere.

Scrittura di Francesca in corsivo il 12 -01-12

MATERIE D'INSEGNAMENTO	PRIMO QUADRIMESTRE				Aut.
	PROFITTO				
	Scritto / Grafico	Orale	Pratico	Altro	
RC O ATTIVITA' ALTERNATIVA		BUONO			
LINGUA E LETTERATURA ITALIANA	SETTE	SETTE			2
STORIA		OTTO			
LINGUA STRANIERA INGLESE	SETTE	SETTE			3
MATEMATICA	SETTE	SETTE			
DIRITTO ED ECONOMIA		SETTE			1
SCIENZE DELLA TERRA E BIOLOGIA		SETTE			
SCIENZE INTEGRATE (FISICA)		SETTE	SETTE		
SCIENZE INTEGRATE (CHIMICA)		SEX	SETTE		1
TECNOLOGIE E TECNICHE DI RAPP.GRAFIC	SEX	SETTE			1
TECNOLOGIE INFORMATICHE	SETTE		OTTO		3
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		SETTE	SETTE		
COMPORTAMENTO	NOVE				
ANNOTAZIONI					

Data, 16/01/2012

FIRMA DEL GENITORE



Il Dirigente Scolastico

Dr.ssa Giuseppina PAPA

Pagella di Francesca: 1° Trimestre 2011/12 classe 1a Ragioneria

Il lavoro, come dicevo, andrebbe fatto fin dalla scuola d'infanzia, ma io, per ora, mi sono rivolto alle colleghe delle tre scuole primarie del nostro Ist. Comprensivo per presentare un ricco programma di esercitazioni finalizzate al consolidamento di Orientamento Spaziale e Coordinazione Oculo-Manuale. L'avviamento al Gioco Sport del Tennis, utilizzando prima palle di spugna rimbalzanti e poi i Go Back, proposto dalla Federazione Italiana è intrinsecamente lateralizzante e sarebbe sufficiente utilizzarlo come protocollo didattico nelle classi II della scuola primaria per ridurre il numero degli alunni da riabilitare sul piano coordinativo oculo-manuale. Le attività didattiche di seguito proposte sono il sunto di quanto raccolto in questi 35 anni di insegnamento e delle lezioni che ho tenuto ai docenti che si stavano specializzando come insegnanti di sostegno. Spero che le numerose esercitazioni che propongo in questo dossier possano essere di aiuto a quanti hanno a cuore il benessere di quel 4 % della popolazione scolastica che si trova a dover

superare pesanti disagi dovuti alla Dislessia o agli altri Disturbi dell'apprendimento e comunico la mia disponibilità ad essere contattato via mail (da.lodi@tin.it) per qualsiasi chiarimento. L'associazione della quale faccio parte ha anche messo in rete percorsi educativi e relazionali per intervenire in caso di conflitti, bullismo, disagio scolastico e familiare e, in generale, per favorire il benessere (compreso quello dell'insegnante) tramite proposte per vivere maggiormente in armonia. Una sorta di archivio didattico per auto aggiornarsi, trovare documentazione psico-didattica e relazionale. E' sufficiente utilizzare il seguente link

<http://associazioni.comune.fe.it/index.p...> , o iscriversi al gruppo facebook del Comitato Vivere Insieme



Ancora un flash... E se l'aumento dei casi con Disturbi Specifici di Apprendimento dipendesse dal cambiamento delle abitudini motorie dei nostri ragazzi che giocano sempre meno all'aperto divenendo meno capaci di lanciare, saltare, arrampicare ed essere abili con una palla e contemporaneamente vengono sovra esposti, fin dai primissimi anni, alla visione di filmati e giochi che non permettono loro la giusta percezione tridimensionale ? Altri si occuperanno di dare questa risposta, a me preme divulgare percorsi di specializzazione neuro-motoria che supportino, come solidi pre-requisiti, l'accesso alle competenze grafiche e simboliche ed i progressi compiuti dalla decina di allievi ai quali ho proposto i percorsi riabilitativi personalizzati mi confermano la validità di questa metodologia.

Bibliografia mirata

Goleman D. "Intelligenza Emotiva" (La sua Importanza nei processi di apprendimento), Milano, BUR 99.

Damasio A. "Alla ricerca di Spinoza" (Emotività e struttura della Psiche), Milano, Adelphi.

Poletti-Dobbs "I segreti dell'autostima" (Come sviluppare un bene prezioso), Vicenza, Il punto d'incontro 07

Le Boulch J. "Verso una scienza del movimento umano" (Introduzione alla psicocinetica), Roma, Armando

Cornoldi C., "I disturbi dell'apprendimento", Bo, Il Mulino

Federazione Italiana Tennis, "Proposte di Gioco-Sort Tennis per la scuola elementare"

Calabrese L. "L'apprendimento motorio tra i 5 e i 10 anni", Roma, Armando

Maslow A. "Verso una psicologia dell'essere", Roma, Ubaldini

Bloom B. "Caratteristiche umane e apprendimento scolastico" Roma, Armando

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.

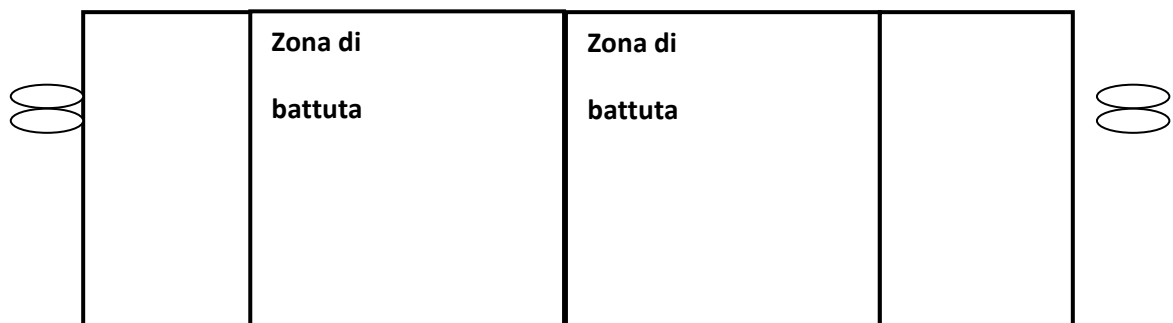
Gimkana con bersaglio

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.



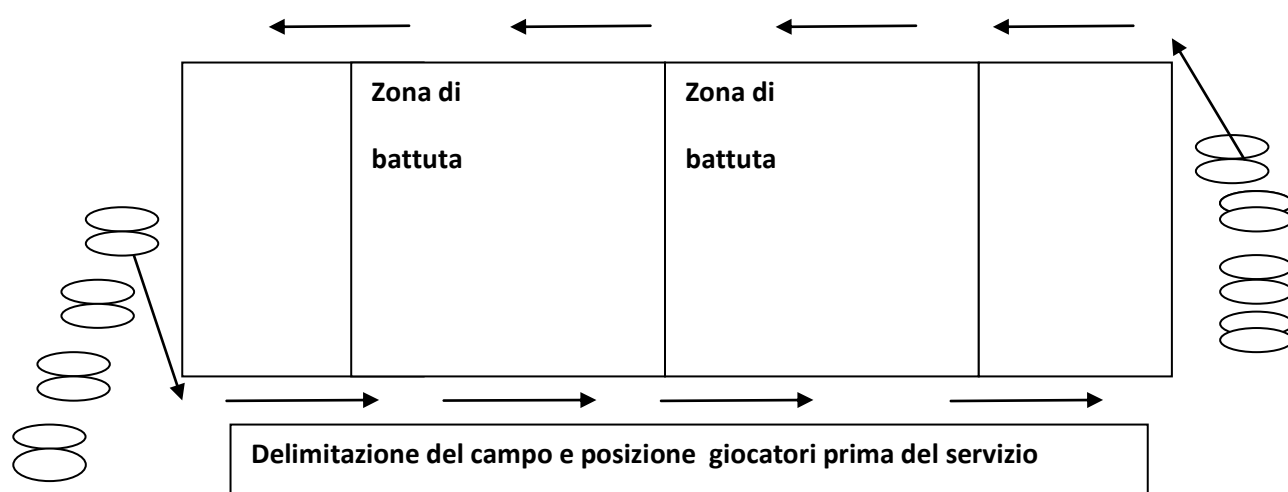
Delimitazione del campo e posizione giocatori prima del servizio

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 col fondo schiena, sedendosi a terra prima del suo arrivo,
- fermandola col naso distendendosi a terra.

Partendo da fondo palestra ogni coppia conta quanti passaggi 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

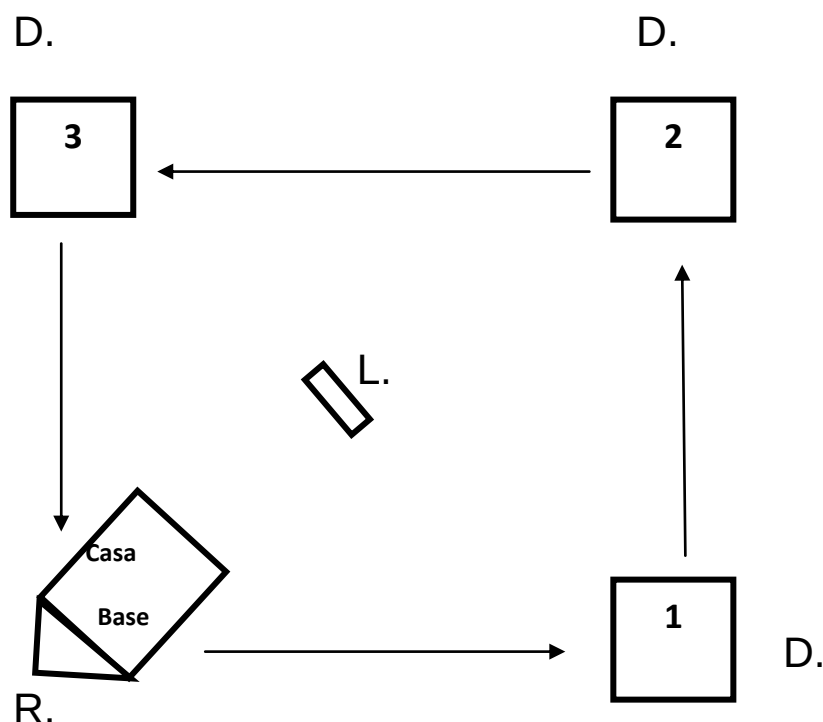
Stessa cosa con rotazione oraria del braccio

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



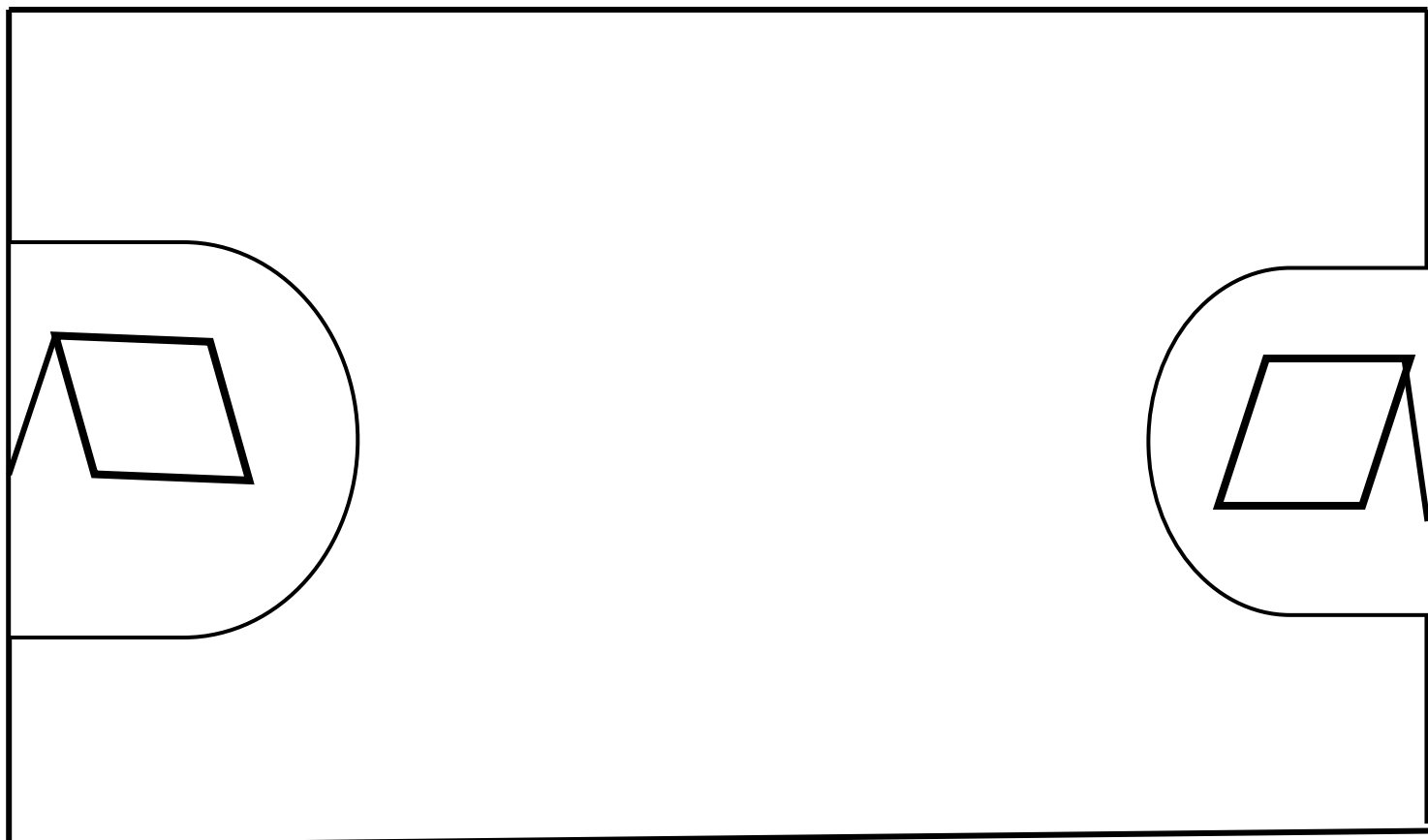
Regole Base

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



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.

1

- 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

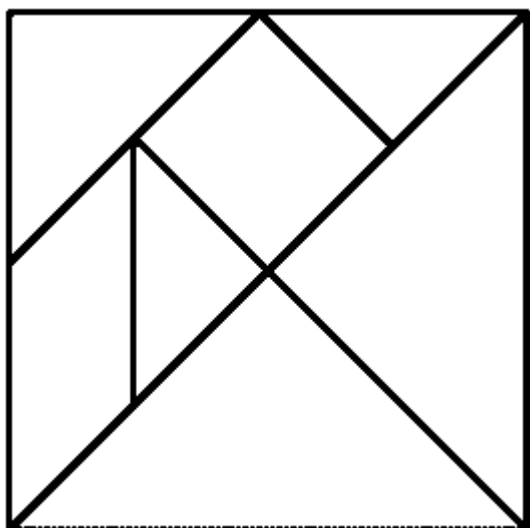


- **TANGRAM**

Il tangram è l'antico gioco cinese.

È un quadrato suddiviso in 7 poligoni.

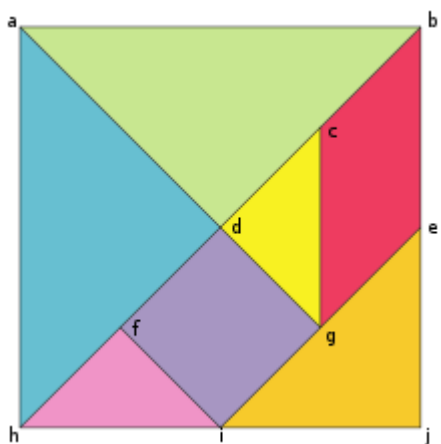
Componendo in vari modi le parti, è possibile costruire innumerevoli figure.



- 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 favorito il maggior consolidamento di Lateralizzazione, indipendenza busto braccia ed Orientamento Spazio-Temporale a causa dell'alto numero di colpi che vengono eseguiti in brevi unità di tempo, facendo sortire un effetto intensivo di coordinazione oculo-manuale e consentendo quel recupero della percezione di quale sia il proprio lato corporeo dominante.

Daniele Lodi