

Primo contatto con il disprassico: giochi rivelatori e abilitanti

Le 7 funzioni psico motorie: EQUILIBRIO-LATERALIZZAZIONE-ORIENTAMENTO SPAZIALE - ORIENTAMENTO TEMPORALE - TONO - COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E COORDINAZIONE GLOBALE sono: sia pre-requisiti fondamentali per l'accesso ai processi di apprendimento, sia la chiave per una buona strutturazione dello SCHEMA CORPOREO che consentirà al bambino di vivere serenamente all'interno del gruppo in quanto potrà avere una buona immagine di sé e capacità funzionali che gli consentiranno di giocare, di apprendere e di relazionarsi adeguatamente.

Si tratta di ambiti nei quali ciascun bambino può essere osservato e, successivamente, stimolato a consolidare le abilità che gli sono necessarie per essere veramente autonomo ed efficace. Fino ad oggi ho osservato oltre 160 casi con difficoltà di apprendimento, iperattività o disprassie associate a problematiche relazionali come la sindrome di Aspergher , riscontrando in ciascuno di essi varie difficoltà coordinative che si manifestavano in forme di scoordinazione (prensione ipotonica, incerta lateralizzazione, difficoltà coordinative nei saltelli e nei movimenti crociati di braccia e gambe, lentezza negli spostamenti laterali, difficile controllo nei giochi con la palla, impaccio nel muoversi seguendo il ritmo di una base musicale...) e, soprattutto, alterazioni della coordinazione oculo-manuale (disforia oculo motoria, alterato funzionamento della motricità oculare, dominanza oculare Sx nel 40 % dei soggetti DSA destrimani). Andando al cuore di ciascuna delle 7 dimensioni chiave possiamo definire in seguente quadro funzionale.

Il **TONO MUSCOLARE** è il substarto operativo di ogni prassia, se troppo blando produrrà un intervento motorio sfumato e tenue, inadatto all'uso dei vari attrezzi e caratteristico di un atteggiamento rinunciatario e scarsamente convinto; se troppo intenso aumenterà la propensione agli eccessi, all'iperattività ed alle difficoltà di adattamento e di ascolto.

L' **EQUILIBRIO** consente di avere stabilità, sicurezza e precisione nei salti, nelle prese e negli spostamenti in genere, divenendo l'ambito elettivo per il controllo di tutte le proprie parti corporee e consentendo, con la crescita, di affrontare azioni motorie più complesse. Carenze a livello di questa capacità diminuiranno considerevolmente la funzionalità di utilizzo delle vie extra-piramidali indispensabili agli automatismi .

La **LATERALIZZAZIONE**, l'essere francamente destri o sinistri nelle azioni di forza, di mira e di precisione è il riferimento originario di ogni orientamento spaziale, sia motorio che grafico; è il primo anello della catena degli orientamenti e, nel caso sia scarsamente consolidato, diverrà fattore disorientante per tutte le informazioni neuro percettive in entrata e prassico-motorie esecutive. Essa è il principale punto di riferimento della viabilità neuro motoria in grado di ordinare i flussi esperienziali.

L'ORIENTAMENTO SPAZIALE favorisce il riconoscimento delle direzioni, delle forme, delle dimensioni, dei concetti di interno ed esterno, vicino-lontano, destra-sinistra, delle relazioni di prossimità o interferenza... Tutte abilità indispensabili per poter accedere a lettura, scrittura, incolonnamento, analisi, confronto ed organizzazione del corpo che si muove rispetto all'ambiente e agli oggetti che lo popolano.

L'ORIENTAMENTO TEMPORALE consente: la memorizzazione delle sequenze, la padronanza delle esperienze ritmiche, la comprensioni delle relazioni di successione cronologica che sono alla base dell'analisi dei processi di causa effetto, della capacità di interagire con gli oggetti che sono in movimento nello spazio e dell'organizzazione di una progettazione delle fasi di lavoro e l'adattamento ai cicli biologici e vitali.

La **COORDINAZIONE OCULO MANUALE E LA COORDINAZIONE GLOBALE** permettono di elaborare tutte le informazioni propriocettive provenienti dall'organismo, quelle estero-cettive provenienti dagli oggetti e dalle persone che si muovono nello spazio circostante in modo tale da poter effettuare azioni efficaci, gestendo in brevissime frazioni di secondo una grande quantità di variabili neuro motorie. Passando da esercitazioni semplici a situazioni sempre più complesse il Sistema Nervoso Centrale dell'individuo affina sempre più attraverso di esse la funzionalità delle cinque abilità sopra descritte.

Quando un bambino mi viene accompagnato da un genitore affinché io lo osservi, lo accolgo e gli spiego che faremo dei giochi con la palla, con le racchette e i birilli per vedere se ci sono degli esercizi o dei giochi che poi potrà svolgere a casa per migliorare nelle attività scolastiche. Mentre il bimbo lancia, resta in equilibrio, saltella divaricando e richiudendo le gambe, trasporta la pallina da ping pong sulla racchetta o guarda attraverso il foro del cartoncino... compilo una scheda di osservazione per cogliere quali siano le funzioni da abilitare, evidenzio le quali cerco di incoraggiare l'allievo invitandolo a divenire sempre più abile nelle prese e nei lanci, nell'uso della racchetta da ping pong o delle palline di gomma ripiena e nella lateralizzazione manuale. Se emergono difficoltà di equilibrio suggerisco

l'utilizzo di spessori di spugna, attrezzi da fitness come il cuscino ripieno d'aria o la tavola propriocettiva basculante, sotto la quale è posta una semisfera; oppure vari tipi di traslocazioni su di una linea incollata al pavimento. Quando il bimbo destrimane manifesta prevalente utilizzo dell'occhio Sx suggerisco l'uso di bersagli contro i quali lanciare palline adesive, puntare il fascio di un puntatore o sparare con una pistola a pallini tenendo in avanti il piede Dx, in modo da stimolare l'occhio omolaterale al proprio asse dominante. In caso di difficoltà ritmiche insegno a contare le battute da 1 a 8 di brani musicali che ho raccolto, seguendone il ritmo con la battuta delle mani, dei piedi, marciando o muovendosi in forma di libera espressione corporea, anche utilizzando foulards o palle di spugna. La coordinazione globale la incentivo con varie tipologie di saltelli nei quali coordinare anche il movimento delle braccia sui 3 piani di riferimento (frontale, trasversale e sagittale) oppure avviando ai vari tipi di salto della funicella nei quali occorre sincronizzare braccia, gambe, ritmo e spinte. Per ciascuna delle funzioni chiave tengo in considerazione indicatori di criticità in modo da cogliere quale aspetto neuro-coordinativo richieda stimolazioni aggiuntive per offrire al soggetto l'opportunità di recuperare dal punto di vista neuro-motorio nel settore per lui più deficitario. L'idea chiave è che l'impaccio motorio ci parli di qualche forma di rallentamento, operando sulla quale sarà possibile abilitare l'individuo ad una migliore viabilità di trasmissione degli impulsi neuronali.

Riporto di seguito la scheda di osservazione che utilizzo e l'elenco delle situazioni nelle quali ho notato emergere le più frequenti manifestazioni di disprassia, unitamente a varie proposte ludiche adatte ad attenuare le problematiche di ogni singola funzione motoria.

Alunno.....Età.....Data rilevazione.....

<p>1) Se lancia una pallina a 9 m. usa il baraccio Dx <input type="checkbox"/> Sx <input type="checkbox"/> e tiene avanti il piede Dx <input type="checkbox"/> Sx <input type="checkbox"/></p>
<p>2) Quante volte esegue saltelli sul posto da piedi uniti a divaricati nel tempo di 15 "</p>
<p>3) Quante volte esegue saltelli sul posto da piedi uniti a piedi divaricati slanciando contemporaneamente le braccia per fuori alto</p>

4) Portando una pallina da ping-pong su di una racchetta per 9 metri, quante volte gli cade
5) Quante volte fa ribalzare una pallina da ping-pong sulla racchetta prima che gli cada
6) Spostandosi a balzi laterali andata e ritorno quanto impiega ad abbattere 2 birilli a 9 m.
7) Se calcia per 3 volte una palla per colpire un materassino(1 x 2m.) posto a 6m. usa il piede Dx 1 - 2 - 3 volte / Sx 1 - 2 - 3 volte
8) Se guarda da un foro con un solo occhio lo fa con quello : Dx 1 - 2 - 3 volte / Sx 1 - 2 - 3 volte
9) In equilibrio su un blocchetto di legno per 20" quante volte appoggia l'altro piede
10) Se lancia una palla da tennis per 3 volte più lontano possibile usa il braccio Dx 1 - 2 - 3 volte/ Sx 1 - 2 - 3 volte:1° lancio m..... 2° lancio m..... 3° lancio a m.....TOT m.....

Equilibrio Su un solo piede. Su un rialzo. Su linee arrendendosi e sbilanciandosi

Criticità - Frequenti sbilanciamenti stando su un solo piede. Cadute plateali. Difficoltà ad avanzare con un piede avanti all'altro o ad indietreggiare

Giochi indicati

Rialzo - Inseguimento Tabù - La scimmietta e il domatore - Scalone - Piede di ferro

Lateralizzazione Lanci liberi. Lanci verso un bersaglio. Calci ad una palla. Sguardo con un solo occhio attraverso un foro in un cartoncino o un finto cannocchiale.

Criticità - Mancata univocità dell'asse: mano-occhio-piede. Incerta preferenza della mano Dx o Sx. Incerta preferenza dell'occhio Dx o Sx

Giochi indicati

Uova in salvo – Palla corridoio – Tra due fuochi – Tutti contro tutti – Palla base – Palla prigioniera – Palla avvelenata – Caccia armata – Pesci nella rete – Il salvagente – La cittadella

Tono muscolare Ipo o Iper? Portamento astenico o reattivo? Forza nei lanci. Saldezza della prensione. Atteggiamento in pausa

Criticità - Affaticabilità. Inefficacia delle braccia. Frenesia motoria.

Giochi indicati

Manichino di ferro – Manichino di creta – I sacchi di farina – Safari fotografico – Gioco delle maschere – Gioco del nome – Finta lotta – Caccia al nido – Peste – Le code – Trenino un po' matto – Prendi e scappa - Calcio seduto

Orientamento Spaziale : Azioni di lancio, presa e palleggio. Collocazione del proprio corpo: dentro fuori, sopra-sotto, davanti dietro ad attrezzi, percorsi, riproduzione nello spazio di numeri, figure, parole.

Criticità - Incapacità di collocarsi rispetto ai comandi, agli oggetti, ai compagni.

Giochi indicati

Prendi al volo – 1,2,3 stella – I 4 cantoni – Sacchi di farina – Il richiamo – I 15 cambi - Pilota – La spirale e le mosche – Panza canestro – Il contagiri - I taglialegna - Butta giù i birilli – Il gallo nel bosco – La stanza – Puzzle di squadra – Rubapallone - La grande bussola

Orientamento Temporale Camminare, correre, muoversi a tempo di musica. Battere, scuotere, sfregare: mani, grattugie, scatole, tamburi. Riproduzione di sequenze motorie a corpo libero o con attrezzi, sequenze di azioni domestiche.

Criticità - Non afferrare una palla. Non tenere il tempo rispetto alla battuta delle mani o alla musica camminando, correndo o saltellando.

Giochi indicati

Non perdere il posto – Il gioco dei segreti – Mi spoglio e mi vesto – Il Numero segreto – Danza del saluto – Dialogo tra i tamburi – Occhio al draghetto (3)

Coordinazione Saltelli. Andatura del soldatino .Superamento di ostacoli. Uso di palle, cerchi, corde...

Criticità - Mancanza di ritmo e fluidità nei saltelli. Correre come se si calzassero larghe pantofole o con le braccia lungo il corpo. Difficoltà negli spostamenti laterali, nella sincronia braccia-gambe. Eccesso di divaricazione nei saltelli.

Giochi indicati

Chi resiste 2 minuti – Gli sparrow – Tutti contro tutti – I 15 cambi – La cittadella - Staffetta delle scarpe - Battaglia navale Tra due fuochi – Dodgball - Campo minato – Calcio seduto – Singolare Go back (1) L'effetto abilitativo delle esercitazioni proposte è stato sperimentato su centinaia di alunni con DSA producendo un riassetto neuro motorio delle abilità citate tale da rendere più fluida la circolazione degli impulsi e delle sinapsi, ciò si è dimostrato fattore migliorativo nel 60 % delle aree linguistiche, matematiche e motorie in 12 alunni dai 7 ai 13 anni testati, in soli 5 mesi di esercitazioni.(2)

Saltelli Braccia-Gambe
1° livello: Divaricare e riunire consecutivamente gambe e braccia
2° livello: Gambe Avanti Dietro mentre si alzano-abbassano le braccia per fuori
3° livello: Gambe Avanti Dietro mentre si alzano-abbassano le braccia per avanti
4° livello: Divaricare e riunire le Gambe mentre alzo-abbasso le braccia per avanti

Saltelli della funicella

Ruotare la funicella al proprio fianco col polso sciolto, cercando di non interromperne la rotazione. Idem dicendo: "Tan..." ogni volta che la funicella batte sul pavimento. Stessa cosa con due funicelle. Idem cercando di trovarsi in fase di volo quando le funicelle battono a terra. Camminare ruotando le funicelle al proprio fianco... Correre mentre si fanno roteare le corde al proprio fianco. Partendo con la funicella posta dietro di sé cercare di farla ruotare scavalcandola al momento giusto: "GIRO...PASSO. GIRO...PASSO"

Salto consecutivo della funicella a piedi pari o con un piede avanti

Mentre si salta provare a mantenere il ritmo anche solo sul piede Dx o Sx

Salto della funicella seguendo il ritmo di un brano musicale

ATTIVITA' CON VARI TIPI DI PALLINE	Spugna A	Tennis B	Spugna + Racchetta C	Racchetta Ping Pong + Palla da Tennis D	Racchetta + Palla da Ping Pong E
Rotolo la palla a terra e attraverso la palestra al suo fianco					
Idem, ma arrivo io prima dall'altra parte e la riprendo					
Idem, ma arrivo io prima dall'altra parte e me faccio passare sotto le gambe					
Idem, ma arrivo io prima dall'altra parte e mi siedo fermandola col sedere					
Idem ma arrivo io prima dall'altra parte e la fermo col naso distendendomi					
<p data-bbox="240 1563 443 1597">Con la pallina</p> Lancio e riprendo (Prima sul posto poi attraversando) poi ad una sola mano					
Lancio e riprendo dopo aver battuto le mani (Prima sul posto poi					

attraversando)						
Lancio a terra e riafferro sia sul posto, sia avanzando						
Lancio con una mano e riprendo con l'altra						
Lancio a muro e riprendo (Prima direttamente poi dopo un rimbalzo a terra)						
Lancio a terra-muro e riprendo						
Con la racchetta da Ping-Pong trasporto la pallina avanti Come un cameriere	Normale	Ubriaco	Indeciso	Ingessato	Frettoloso	
Trasporto la pallina all'indietro						
Palleggio ripetuto sul posto e poi avanzando Come un giocoliere	Normale	Ubriaco	Indeciso	Ingessato	Frettoloso	
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						

Dapprima i pirati lanciano in mare le loro palle per allontanare gli squali, poi si eserciteranno a guardare per tre volte attraverso il loro "cannocchiale"(un cilindro di cartone), una volta scesi sull'isola calceranno le numerose noci di cocco che ostacolano il loro cammino... Con queste 3 prime azioni si evidenzia chi di loro abbia incertezze nella scelta dell'arto superiore dominante e chi chi abbia forme miste di lateralizzazione sull'asse mano-occhio-piede. L'osservazione dell'equilibrio avviene mentre i bimbi si addestreranno a stare in appoggio su dei blocchetti per poter poi essere in grado di attraversare un prossimo ponte di corde. La funzione della coordinazione viene controllata mentre gli alunni marciano come i soldatini sul posto o fingono di saltare le buche scavate dagli indigeni, saltando da piedi uniti a piedi divaricati consecutivamente. Pur trovandomi per la prima volta alla presenza di quegli alunni, per tutte e 10 le classi posso dire che alle difficoltà prassiche, allo scarso equilibrio, alle forme di disarmonia tonica o ai casi di evidente ritardo del processo di lateralizzazione corrispondevano problematiche nel rendimento scolastico e, spesso, anche sul versante comportamentale. Per questa ragione assieme a 3 colleghi di Educazione Fisica abbiamo prodotto un testo operativo per insegnanti e genitori che consente l'osservazione fin dai primi anni di vita delle dotazioni prassiche del bambino in modo da poter intervenire con adeguate stimolazioni già dalla scuola d'infanzia. Le oltre 50 pagine dei capitoli 3 e 4 del volume propongono varie centinaia di esercitazioni abilitative in forma ludica e finalizzata. (4)

- (1) Tutti i giochi menzionati sono scaricabili dalla rete digitando: "Comitato Vivere Insieme", sezione: "Percorsi Educativi" = <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...>
- (2) Lodi D. - Barbieri M. (2014), "Corporeità e Deficit di Apprendimento – Motricità finalizzata al successo educativo", La Scuola, Brescia.
- (3) Moroder R., Tischler B. (1990), Einfach tanzen, Ed. Rolf Dieter Baslsies, Kie.
- (4) Spezzi M., Barbieri M. (2015), "Abilitazione Motoria" Ed. Sette città, Viterbo.