

Attività motorie con bambini con disturbo dello spettro autistico

L'attività motoria ha sempre valenza positiva, pertanto una moderata attività aerobica per bambini con autismo:

- Migliora la capacità di attenzione e la partecipazione alle attività;
- Migliora la capacità di finalizzare un comportamento ad un compito da realizzare;
- Rispondere correttamente a richieste;
- Aiuta a tenere sotto controllo comportamenti inappropriati;
- Favorisce l'allungamento dei muscoli e quindi la decontrazione, migliorando la postura.

Aspetti positivi

- Routine - Uno degli aspetti rilevanti dell'educazione fisica sta nel fatto che si avvale di routine:
 1. in alcuni giorni si va a scuola con la borsa da ginnastica contenente degli specifici indumenti;
 2. Ci si sveste e riveste in appositi luoghi (spogliatoi) seguendo determinate procedure;
 3. Gli attrezzi ginnici hanno un luogo dove sono collocati e dove devono essere riposti;
 4. L'attività fisica prevede dei segnali chiari quando inizia e quando finisce;
 5. I comandi dell'insegnante sono, in genere, brevi, precisi e accompagnati da esempi gestuali e mimici ciò risulta molto utile con i ragazzi non verbali.

Altri aspetti positivi

- Le stimolazioni e gli apprendimenti motori mantengono la plasticità cerebrale;
- L'attività fisica incanala l'eccesso di energia migliorando il comportamento;
- Scarica le tensioni;
- Anche l'aspetto alimentare ne trae vantaggio, sia per la regolazione che per il maggior consumo energetico (comportamenti alimentari scorretti);
- Miglioramento del sonno dovuto ad un sano affaticamento.

Possibili difficoltà

L'iperstimolazione sensoriale causa di sofferenza

- Si possono presentare difficoltà nella pratica dell'educazione fisica causate dalla impossibilità di coordinare la varietà degli stimoli sensoriali di uno spazio aperto o della palestra ed una ipersensibilità agli stimoli stessi. Ci possono quindi essere dei comportamenti segnale: coprirsi le orecchie o gli occhi, fuga o il nascondersi,...

Possibili difficoltà

Carenza della motivazione ai rapporti sociali

- I ragazzi con autismo sono spontaneamente poco interessati a partecipare ai giochi di gruppo o gare.

Possibili difficoltà

Difficoltà con i sistemi propriocettivi e vestibolare

- Difficoltà a valutare la posizione del corpo nello spazio così come l'equilibrio sia statico che dinamico;
- Difficoltà a regolare la forza da applicare per sollevare un peso o lanciare una palla

Possibili difficoltà

Comprendere il pericolo e chiedere aiuto

- Le persone affette da autismo non sviluppano spontaneamente la percezione del pericolo o di chiedere aiuto;
- Se si allontanano hanno difficoltà a ritrovare la strada. E' opportuno quindi porre molta attenzione all'ambiente in cui si svolgono le attività sportive e alle attrezzature da utilizzare.

Possibili difficoltà

Presenza di problemi di salute

- Allergie;
- Effetti dei farmaci;
- Presenza di epilessia;
- E' utile quindi avere tutte le informazioni sulle attività che possono risultare a rischio e quali comportamenti adottare in caso di insorgenza.

Suggerimenti di ordine generale

- All'inizio non focalizzarsi troppo sui comportamenti inappropriati, che potrebbero anche aumentare per la difficoltà ad affrontare il nuovo ambiente e le diverse routine.
- Il primo beneficio è quello di imparare a stare nella situazione, poi si potrà intervenire sui comportamenti.

- Applicare strategie creative per motivare il ragazzo all'attività fisica.
- Cambiare attività di frequente per la capacità di attenzione molto breve.
- Fare attenzione ai cambi di attività che debbono essere pianificati e predisposti affinché il ragazzo sia preparato ad affrontarlo.

- Usare un canale sensoriale alla volta, ovvero cercare di evitare di dare molti stimoli o comandi insieme, altrimenti avrà difficoltà a seguirli.
- Il canale sensoriale più favorevole in genere è quello visivo

- Variare il compito mischiando capacità già acquisite a nuove da sollecitare ad esempio all'interno di un percorso o circuito a stazioni.
- I tempi possono essere definiti attraverso un timer posizionato alla postazione.

- Oltre all'attività fisica si deve aiutare il ragazzo a gestire i propri comportamenti, ridurre le stereotipie, i dondolamenti, le reazioni violente in caso di disagio, ecc.
- Con i ragazzi che non parlano o con difficoltà di comunicazione possono essere usati dei sistemi di comunicazione semplificati, ad esempio con delle palette con le diverse espressioni del viso.

Attività fondamentali

- Si devono includere tutte le attività ritmiche dei muscoli (correre, saltare, andare in bicicletta, ecc).
- Insegnare quando si deve iniziare e quando si deve finire un movimento o la lezione.
- Utilizzare delle attività di gioco con i compagni che possono fare da modelli: colpire dei birilli a varie distanze; andature come animali (rana, canguro, orso, ecc.); giochi di imitazione; variare la velocità dei movimenti in base ad un ritmo.

- Uso della musica o il ritmo musicale per le attività motorie;
- Uso di cuffie o filtri auricolari se il ragazzo ha difficoltà nell'ambiente molto rumoroso.

- Si possono usare dei video che mostrino gli esercizi in ogni fase perché il ragazzo riesca ad imitarli, soprattutto perché ci può essere bisogno di molte ripetizioni affinché possa impararlo e poi concatenare le varie parti.

Suggerimenti per la strutturazione di un percorso di educazione motoria

- La strutturazione dell'ambiente e le istruzioni chiare possono aiutare il ragazzo ad essere tranquillo, comprendere le informazioni, essere autonomo, avere un comportamento adeguato.

Strutturazione dello spazio

- I ragazzi autistici soffrono gli ambienti grandi, destrutturati e risuonanti come sono le palestre. Potrebbe essere difficoltoso farlo entrare in una palestra piena di ragazzi che giocano a palla.
- Deve esserci una preparazione: portarlo quando la palestra è vuota, disegnare un percorso con dei blocchi o delle clavette per avere dei riferimenti e che non si perda nello spazio aperto.

- I compagni dovrebbero essere attenti a fare poco rumore oppure dotarlo di cuffie, o un altro accorgimento sarebbe quello di ritardare l'ingresso ed aspettare quando il resto dei compagni ha già fatto il riscaldamento e quindi sta svolgendo un lavoro più strutturato.

- I posti per mettersi in fila dovrebbero essere segnati in modo che il ragazzo riconosca sempre il proprio, così come i posti in panchina o nello spogliatoio.
- Delimitare inizialmente uno spazio per il ragazzo, con dei confini chiari (materassi, blocchi, ecc.) vicino alla porta.
- Evitare di metterlo al centro fino a che non sarà abituato all'ambiente.
- Il problema si può presentare anche negli spazi aperti, pieni di stimoli a cui lui non sa a quale dare priorità.
- Utilizzare dei riferimenti visivi per i percorsi (orme di cartoncino) oppure per i punti di arrivo con delle impronte di mani.



Strutturazione del tempo

- Tutte le attività devono essere programmate, il ragazzo deve essere preparato e sapere quali attività deve fare, per questo si possono usare schede plastificate per ogni attività, che vengono composte per ogni lezione: ad esempio una scheda con la foto di un ragazzo con la palla, una con l'asse di equilibrio, una con la corda, ecc.
- Si deve rispettare l'ordine di presentazione delle schede anche durante la lezione in palestra.

- Si possono usare schede inserite nel supporto ad anelli e girarle al variare dell'attività, oppure schede di cartone con il velcro da attaccare su una striscia in palestra.
- Questo può essere utile per vedere prima quello che deve fare.
- Staccare la scheda al finire dell'esercizio per capire quanto ancora deve fare.

- Questa modalità può essere utile anche per scegliere da solo quali esercizi gli piacciono (da usare come premio).
- Per il tempo assegnato ad ogni esercizio si può usare un timer da cucina, una sveglia, una clessidra, per aiutarlo a veder scorrere il tempo.
- Se un'attività è particolarmente gradita, utilizzarla come rinforzo, ma quantificare sempre il tempo di esecuzione, allo scadere del quale si deve iniziare di nuovo con i compiti.

I materiali della palestra

- Devono essere tenuti in ordine nei contenitori e in luoghi definiti.
- Ai ragazzi in genere piace riporli se sanno precisamente dove.
- Quindi un compito potrebbe essere quello di rimettere a posto tutti gli attrezzi utilizzati e ad ogni contenitore deve essere applicata una foto con quello che ci va e come.

Organizzazione delle attività

- Le routine vanno definite, rispettate, ma anche variate.
- Ogni variazione deve essere preparata perché non sia una sorpresa.
- L'inizio e la fine delle attività e il passaggio da una attività all'altra devono essere segnalati e strutturati (attenzione all'uso del fischietto).

- Per ogni tipo di esercizio ci devono essere le istruzioni visive (schede degli esercizi) che ricordino i passaggi da effettuare.
- Possono essere usate delle foto di un compagno oppure quando è diventato più bravo le foto del ragazzo stesso.
- Indicare anche quali materiali servono per costruire il percorso con le foto degli oggetti ed il posto dove devono essere collocati.

Esercizi da fare, quando iniziare, per quante volte, quando finisce

- Negli spogliatoi ci deve essere la foto per le sequenze del cambio di vestiti, all'uscita cosa rimettere nella borsa ecc. il posto dove sedersi e lasciare la borsa deve essere segnato.
- Accertarsi che i ragazzi sappiano segnalare un loro bisogno (stanchezza, sete, bagno,...) attraverso le parole se le usano o per i ragazzi non verbali utilizzare cartelli con i vari significati che devono essere gli stessi che usano anche in altri contesti (scuola, casa, ...).

Graduare le attività

- Motivare i ragazzi nell'esecuzione degli esercizi attraverso strategie, con utilizzo di premi o di recuperare magari qualcosa di gradito (salire sulla spalliera per recuperare una palla).
- Insegnare prima abilità generali, dalle più semplici e poi le varianti (camminare – lentamente – a ritmo – velocemente – in fila indiana – a coppia, saltare a piedi uniti – con un piede – alternando i piedi - in un cerchio.

- Familiarizzare con gli attrezzi, come si usano, dove si prendono e dove si ripongono.
- Concedere pause e capire lo stato di benessere del ragazzo.

Rapporto con i compagni

- I ragazzi autistici sono in generale poco socievoli, poco capaci di comprendere il punto di vista degli altri, non imitano e non comprendono le regole non dette per i diversi contesti. Questi sono sempre gli obiettivi dell'educazione da mettere in atto.
- Utile che il ragazzo imiti, quindi quando è possibile affiancare un compagno che gli mostri quello che deve fare.
- Utile potrebbe essere che il compagno divenga il tutor che lo prende in classe che lo aiuta, che mostra gli esercizi, ricorda le regole, lo tranquillizza, ecc.

- Utilizzare quelle abilità più sviluppate per le attività in comune con gli altri compagni.
- Sviluppare le aree di maggiore difficoltà in attività individualizzate da spendere poi in contesti sociali.

- Le regole in palestra devono essere esposte e illustrate da imparare prima che il ragazzo entri in palestra.
- Le regole devono essere sempre rispettate da tutti. Quindi meglio metterne poche, ma che siano valide sempre per tutti.