

PROGRAMMA 1

CONTROLLO GRANDI MOVIMENTI E COORDINAZIONE

Questo programma comprende:

- consapevolezza corporea
- lavoro di percezione visiva
- pianificazione motoria
- memoria sequenziale uditiva
- memoria sequenziale visiva

Le attività di questo programma sono studiate per bambini con problemi relativi ai grandi movimenti e difficoltà linguistiche elementari. Esse richiedono elementi di coordinazione e possono essere usate per ampliare il vocabolario del bambino come parte di un programma pre-lettura.

SALTARE GLI OSTACOLI

Attrezzatura necessaria: birilli ad arcata, bastoncini e cerchi.

ATTIVITÀ:

1. Saltare *sopra* i bastoncini posti sul pavimento.
2. Saltare *sopra* i bastoncini sostenuti da birilli all'altezza della caviglia.
3. Saltare *sopra* i bastoncini posti all'altezza del polpaccio.
4. Saltare *sopra* i bastoncini posti all'altezza del ginocchio.
5. Saltare *sopra* i bastoncini posti ad un'altezza leggermente superiore al ginocchio.
6. Un misto di 1, 2, 3, 4 e 5.

Note

Ognuna di queste attività può essere resa progressivamente più difficile nel modo seguente:

(I) Posizionate i bastoncini a 1 metro di distanza l'uno dall'altro e paralleli.



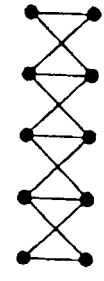
(II) Posizionate i bastoncini molto vicini tra loro e paralleli.



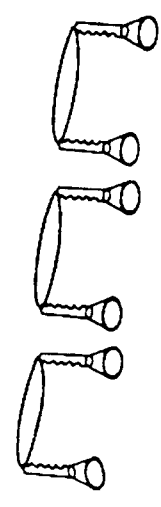
(III) Posizionate i bastoncini angolarmente l'uno con l'altro.



(IV) I bastoncini, sostenuti da birilli, si incrociano a varie altezze.



(V) Usate dei cerchi, paralleli al pavimento, sostenuti da birilli.

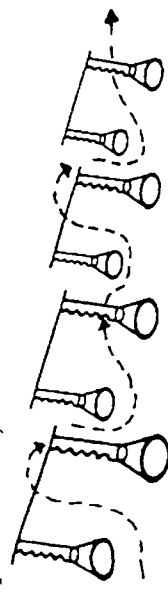


AMPLIAMENTO DEL VOCABOLARIO DI POSIZIONE E MOVIMENTI

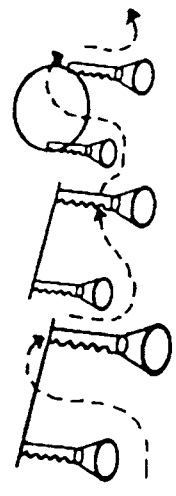
Attrezzatura necessaria: birilli ad arcata; bastoncini; cerchi; cartelloni dimostrativi.

ATTIVITÀ:

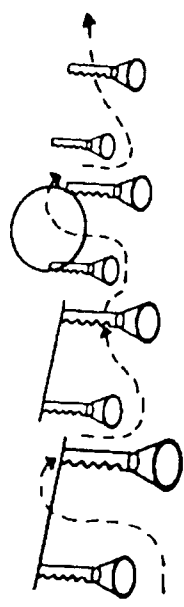
(I) Saltare *sopra* e passare *sotto* i bastoncini alternativamente. (Posizionare i bastoncini sotto l'altezza del ginocchio per saltarli, e sopra il ginocchio per passarvi sotto).



2. Come in 1, ma posizionate i bastoncini alla stessa altezza.
3. Passare *sopra* e *sotto* i bastoncini, quindi attraverso un cerchio.



4. Come in 3, ma alterate l'ordine delle istruzioni, ad esempio *attraverso, sopra, sotto*.
5. Posizionate uno o più cerchi su dei birilli, paralleli al pavimento, insieme ai bastoncini. Le istruzioni possono essere quindi ampliate includendo *sotto* o *attraverso* il cerchio, o *verso su* o *verso giù*.
6. Passare sopra e sotto i bastoncini, *attraverso* un cerchio e *tra* i birilli.



7. Come in 6, ma aggiungete cerchi paralleli al pavimento. Le istruzioni possono essere impartite come in 5.
8. Come in 6 e in 7, ma cambiate l'ordine delle attività.

Note

- (I) Il grado di difficoltà per ogni attività può essere aumentato sistemando l'apparato nel modo seguente:
lontano
vicino
a zig-zag
variando le altezze dei bastoncini o dei cerchi.
- (II) Chiedete al bambino di iniziare prima con la testa o prima con i piedi, sulla schiena o di fronte, per quanto riguarda gli stadi attraverso/sotto/tra.
- (III) Chiedete al bambino di nominare le parti del corpo che toccano o si scontrano con l'attrezzatura. Se non sono in grado di rispondere, toccate saldamente la parte del suo corpo, chiedendogli immediatamente di ripeterne il nome. Ripetete l'operazione alla fine dell'attività. Il feedback tattile dato dal contatto fisico rinforzerà il suo ricordo.
- (IV) Per accrescere la consapevolezza e l'interesse del bambino, legate delle campanelle (come quelle delle gabbie dei pappagalli) ai bastoncini e

ai cerchi, e quindi invitate il bambino a passarvi sotto, sopra, ecc. senza farle suonare.

(V) Chiedete al bambino di ripetere la sequenza per esercitarsi nel ricordo uditivo o visivo.

(VI) Utilizzate cartelloni dimostrativi -

SOPRA

SOTTO

ATTRAVERSO

TRA/FRA

VERSO SU

VERSO GIÙ

- per mostrare la sequenza delle istruzioni.

(1) Variate le sequenze.

(2) Rimuovete i cartelloni: chiedete al bambino di ripetere la sequenza.

(3) Un bambino avvia una sequenza di istruzioni lette sul cartellone. Un altro bambino porta a termine le istruzioni, mentre il primo controlla che ogni parte della sequenza venga eseguita correttamente.

(4) Un bambino esegue la propria sequenza di istruzioni, mentre un altro risponde deponendo via via il cartellone appropriato.

PROGRAMMA 2

CONTROLLO GRANDI MOVIMENTI - CAMMINARE E CORRERE

Questo programma comprende elementi di:

- percezione visiva
- pianificazione motoria

Camminare e correre sono delle abilità fondamentali che, fra tutte le grandi attività motorie, i bambini devono saper fare per la vita di ogni giorno.

Proprio perché così basilari, e poiché la stragrande maggioranza dei bambini possono farlo, anche se molti non in modo corretto, gli insegnanti tendono ad ignorare l'*insegnamento* di tali movimenti. Queste abilità sono date per scontate, e gli insegnanti sono sicuri che gli alunni possano fare qualsiasi gioco e correre per una classe o un corridoio affollato senza scontrarsi in persone ed oggetti. Se questo avviene, ci si limita a dire che il bambino è goffo e impacciato e la cosa finisce lì.

Camminare e correre richiedono buon equilibrio, coordinazione, percezione visiva e pianificazione motoria; i bambini che non hanno queste capacità, dovranno essere inseriti in un programma di attività motorie che li possa aiutare.

Ad esempio, inserendoli in un gruppo di bambini che camminano o corrono nello stesso tempo in uno spazio ristretto li si aiuta a sviluppare la visione periferica. Introducendo degli oggetti sul pavimento o in aria, come delle cartelle o dei palloncini, si abitua il bambino a guardare anche verso l'alto e verso il basso, oltre che su un ampio piano orizzontale. Lo sviluppo della visione periferica, oltre ad essere un pre-requisito necessario per l'esecuzione di qualsiasi gioco, è essenziale per la sicurezza del bambino quando attraversa una strada o va in bicicletta in mezzo al traffico. Con l'esercizio questi bambini diventano più consapevoli di ciò che accade intorno a loro e possono quindi reagire in modo più rapido.

ATTIVITÀ INERENTI IL CAMMINARE

I bambini dovrebbero essere esposti ad un'ampia varietà di esperienze relative al camminare: cambiare direzione, camminare su superfici diverse; muoversi tra ostacoli; trasportare oggetti che impediscono di vedere bene sopra e intorno a loro; trasportare oggetti lunghi o pesanti.

Nell'insegnare a camminare, usate istruzioni semplici per migliorare la postura del bambino, ad esempio «Cammina dritto!», «Tieni su la testa!».

Non preoccupatevi troppo delle oscillazioni delle braccia. Se lo fate notare al ragazzo, questo potrà sentirsi angosciato per non riuscire a coordinare i movimenti delle braccia e delle gambe. Chiedetegli semplicemente di farle pendere in maniera sciolta, di solito iniziano ad oscillare correttamente in modo spontaneo.

Assicuratevi che il passo sia fluido, scorrevole, senza rigidità o movimenti spasmodici.

È vantaggioso iniziare con gli esercizi di rafforzamento del piede descritti nel Programma 3. Successivamente potranno essere usate le seguenti attività:

ATTIVITÀ:

1. Camminare verso un punto fisso abbastanza distante.
2. Camminare lungo una linea dritta disegnata sul pavimento.
3. Camminare lungo le linee che delimitano il campo da gioco.
4. Camminare, girare a sinistra, a destra o fare dietro front a comando. (N.B. Ovviamente non si tratta di una marcia militare!)
5. Camminare, cambiando spesso direzione.
6. Camminare in linea retta ma voltare la parte alta del corpo a destra o sinistra a richiesta.
7. Eseguire le suddette attività camminando su diverse parti del piede: sul tallone, sulle dita, sull'interno o sull'esterno.

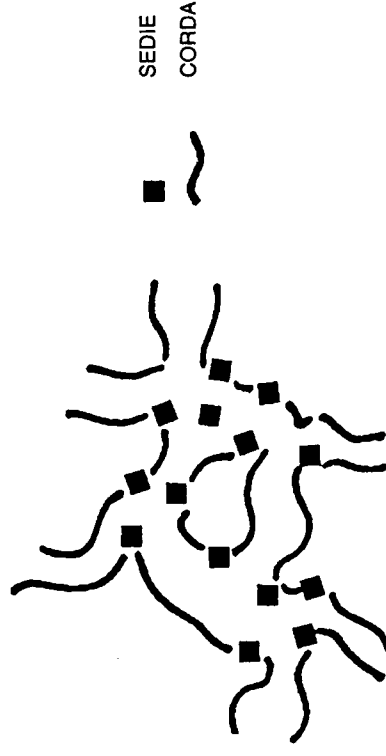
A questo punto esercitarsi con l'equilibrio camminando su superfici diverse (vedi Programma 3).

LAVORO CON OSTACOLI

Attrezzatura necessaria: arredi di classe; attrezzatura ginnica piccola e grande; scatole di cartone di grandezze e forme diverse legate con degli spaghetti; buste di plastica contenenti oggetti di varia natura; vassoi o assicelle; lattine vuote; tazze di plastica; bottiglie di detersivo liquido vuote.

Preparazione

Costruite un piccolo percorso ad ostacoli utilizzando materiale ginnico o arredi di classe. Delle corde o gli schienali delle sedie possono formare dei passaggi stretti. Includete cambiamenti di direzione durante il percorso. Per assicurare un po' di divertimento appendete delle campanelle in punti strategici!



ATTIVITÀ:

1. Camminare lungo tutto il percorso, nei modi descritti nelle attività 4, 5, 6 e 7 del paragrafo precedente.
2. Come in 1, trasportando una scatola tenendola per lo spago in una mano. Possono essere usate anche buste di plastica.
3. Come in 1, trasportando due scatole per lo spago, una in ogni mano. Variate le dimensioni delle scatole e stabilite grandezze diverse nelle due mani.
4. Come in 1, trasportando scatole di diversa forma e grandezza, una alla volta, in entrambe le mani. (Vedi nota (v) qui sotto).
5. Come in 1, trasportando un vassoio o un'assicella nelle due mani, su cui sono poste una o più scatole piccole.
6. Come in 5, ma con lattine, tazze o bottiglie di detersivo vuote sul vassoio.
7. Come in 1, tenendo in una mano una racchetta da tennis su cui è posto in equilibrio un cuscinetto.
8. Come in 7, ma con un volano in equilibrio sulle sue punte.
9. Come in 7, ma con un volano in equilibrio su di un lato.
10. Dividete il gruppo in due. Una metà attraversa il percorso senza trasportare niente, l'altra metà trasporta diversi pezzi di materiale.
11. Quando i bambini hanno raggiunto un buon livello sia nel camminare che nel trasporto, piazzate una serie di oggetti sul pavimento lungo tutto il percorso, ad esempio zaini, piccole scatole, cestino per la carta straccia, ecc.

te e trasportando borse pesanti; e ovviamente perché la corsa è prevista nella maggior parte dei giochi e degli sport.

È assai raro che si corra seguendo una linea retta. Poiché sono frequenti i cambiamenti di direzione, l'aggrimento di ostacoli, e le brusche fermate, per mantenere l'equilibrio è di vitale importanza il lavoro svolto dai piedi. Per fare un esempio, è fondamentale che i piedi del bambino non si incrocino o si avvicinino troppo mentre si gira o si ferma, in questo caso sarebbe difficile mantenere l'equilibrio o spingersi in un'altra direzione.

FERMarsi

Regole fondamentali:

- (I) Entrambi i piedi devono colpire il suolo quasi simultaneamente quando ci si ferma. Per aiutare i bambini in questo senso, date il comando di fermarsi «Stop, 1, 2» (ditelo molto velocemente). Spiegate ai ragazzi che devono sentire i propri piedi che sbattono per terra in concomitanza con il conteggio 1, 2.
- (II) I piedi devono essere ben separati. Un piede - quello di "frenata" - atterrerà leggermente più avanti dell'altro.
- (III) Le ginocchia devono essere leggermente piegate nel momento in cui ci si ferma. I bambini possono esercitarsi in questo senso abbassando il sedere, come se dovessero sedersi. Più velocemente corrono, più il sedere deve essere abbassato.

Attrezzatura necessaria: cerchi.

ATTIVITÀ:

1. Esercitarsi nel "giù il sedere", ginocchia leggermente piegate, stando fermi.
2. I bambini corrono lentamente per la stanza in fila, e si fermano a comando cercando di abbassare velocemente il sedere.
3. Come in 2, usando il comando "Stop, 1, 2". Assicuratevi che l'ordine sia ben capito.
4. Come in 3, ma aumentando gradualmente la velocità di corsa.
5. Posizionate un cerchio a metà della stanza. I bambini corrono e si fermano quando lo raggiungono. Aumentate gradualmente la velocità di corsa.
6. (In coppia). Un bambino rimane fermo in un cerchio. L'altro inizia a correre e si ferma - al comando «Stop, 1, 2» - di fronte al compagno.
7. Come in 6, senza comandi.
8. (In coppia). I bambini partono da parti opposte della stanza, corrono verso il compagno e si fermano nella posizione corretta l'uno di fronte all'altro. Quindi riprendono a correre fino a raggiungere la parete.

Chiedete inizialmente ad un solo bambino di attraversando un punto di inizio e uno di arrivo. Gra- più bambini di fare il percorso contemporanea- che ogni bambino inizi e finisca in punti diversi in la corsa. Incontrarsi in qualche parte del percorso.

Evitare di toccare gli ostacoli o i compagni con il che trasportano. Se questo capita, chiedete il no- con cui si sono scontrati. Se non sanno rispon- in questione e chiedete di nominarla. Ripetete la

portati degli oggetti attraverso passaggi stretti, en- di "rotazione" necessari: ad esempio la rotazione di un percorso diritto (vedi attività 6 qui sopra). essere eseguite sotto forma di gioco nel modo se- bambini di attraversare un passaggio senza toccare completa correttamente il percorso, ottiene 10 pun- ogni volta che viene toccato un ostacolo.

l'opportunità di insegnare ai bambini come tra- ande usando entrambe le mani. È importante sot-

le mani dovrebbero afferrare l'oggetto ad altezze



essere alzato più dello stretto necessario. vicino al corpo e viene posto a contatto con i ve- la frizione tra l'oggetto e gli abiti lo aiuterà a mante- Il lavoro delle spalle viene infatti alleggerito dall'at- dando più agevole il trasporto per lunghi percorsi.

correre per molte ragioni. Possono aver bisogno di recarsi in un posto, magari in strade affolla-

9. Come in 8, si fermano di fronte al compagno, ma poi si girano e tornano al punto di partenza.

CAMBIAMENTO DI DIREZIONE

Regole fondamentali:

- (I) I piedi devono essere ben separati.
- (II) Le ginocchia sono leggermente piegate, e il sedere leggermente abbassato.
- (III) Mentre si cambia direzione, il movimento deve essere "scivolante". I piedi si muovono veloci, vicini al terreno. Le gambe non si incrociano mai, né vanno insieme.
- (IV) Spingere forte con il piede sinistro se si deve girare a destra, e viceversa.

Attrezzatura necessaria: cerchi; grandi palloni; arredi di classe e grandi attrezzature ginniche; scatole di cartone per il lavoro con ostacoli.

ATTIVITÀ:

1. I bambini si esercitano a tenere i piedi ben separati, il sedere abbassato, le ginocchia leggermente piegate, e in cambiamenti di direzione "scivolanti".
2. Come in 1, con l'insegnante che tiene la direzione.
3. (In coppia). I partners uno di fronte all'altro, i piedi ben separati. Uno dei due si sposta lateralmente a destra e a sinistra, cambiando spesso direzione. L'altro tenta di seguirlo in modo di essere sempre di fronte.
4. (In coppia). Uno dei due "difende" un cerchio standone fuori. L'altro tenta di scavalcarlo, cercando di mettere un piede nel cerchio. Osservate il lavoro dei piedi.
5. Sparpagliate grandi palloni e cerchi sul pavimento. I bambini corrono tra i palloni senza toccarli. Quando raggiungono un cerchio, lo schivano con un corretto lavoro di piedi.
6. (In coppia). Un bambino segue l'altro in fila indiana. Il primo inizia a cambiare direzione. Quello che lo segue tenta di rimanere esattamente dietro di lui cambiando direzione all'unisono.
7. Tutti i bambini corrono e si superano l'un l'altro. Iniziate a restringere l'area in cui corrono.
8. Posizionate oggetti di varia natura sul pavimento: sedie, banchi, tappetini, cavalletti da palestra, ecc. I bambini devono corrervi in mezzo senza toccarli.
9. Come in 8, trasportando con le mani una grande palla.

10. Come in 9, trasportando una grande palla sotto ogni braccio.
11. Come in 10, trasportando una scatola con una mano (vedi attività 2 di "Lavoro con ostacoli").
12. Come in 11, trasportando una scatola in ogni mano.

SVILUPPO DELLA VISIONE PERIFERICA

Attrezzatura necessaria: palloncini di vari colori.

ATTIVITÀ:

1. I bambini corrono in tutte le direzioni fissando per tutto il tempo l'insegnante, ma evitando di scontrarsi con gli altri. (Ricordate ai bambini di non incrociare i piedi quando devono cambiare direzione).
2. I bambini corrono in tutte le direzioni. Lanciate un palloncino in aria e chiedete ai bambini di continuare a correre, ma anche di fissare il palloncino fin quando non tocca terra.
3. Come in 2, ma i bambini devono fermarsi e sedersi non appena il palloncino tocca terra.
4. I bambini corrono in tutte le direzioni. Improvvisamente lanciate un certo numero di palloncini in aria, uno alla volta. Chiedete ai bambini di continuare a correre e di dire il colore di ogni palloncino non appena questo tocca terra. Quando l'ultimo palloncino è atterrato, i bambini devono fermarsi e sedersi.

PROGRAMMA 3

PROGRAMMA DI EQUILIBRIO DINAMICO

Questo programma comprende:

- lavoro su grandi movimenti
- coordinazione piede/occhio
- coordinazione mano/occhio
- abilità di memoria sequenziale

L'equilibrio dinamico concerne il mantenimento di un buon controllo posturale durante il movimento. Questo tipo di controllo può risultare molto difficoltoso per i bambini afflitti da problemi motori.

Per questo motivo sarà bene sottoporli ad una varietà di situazioni in cui possano esercitare il controllo posturale, ricordando che non tutte le superfici su cui si muovono saranno sempre piatte e stabili.

Una caratteristica importante dell'equilibrio infantile è la capacità di usare i propri piedi per ancorarsi alla superficie su cui stanno camminando. Se vengono loro presentate superfici e consistenze differenti, aumenterà la loro sicurezza, e nello stesso tempo si rafforzeranno muscoli e tendini dei piedi.

Per questo motivo, i bambini dovranno eseguire gli esercizi di equilibrio a piedi nudi.

Le note alla fine del programma sono importanti per stimolare ulteriormente i bambini.

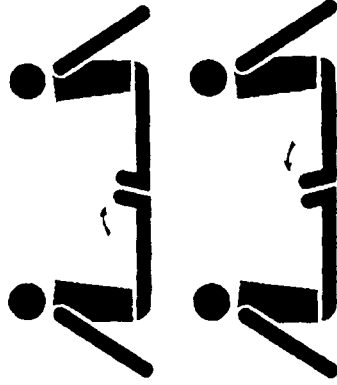
POTENZIAMENTO DI PIEDI E CAVIGLIE

Attrezzatura necessaria: panche da palestra; palle da tennis; fasce ginniche colorate; matite; gomme da cancellare; calzini, tazze di plastica; ecc.

ATTIVITÀ:

1. Camminare su diverse parti del piede: dita, tallone, sull'esterno, sull'interno.

2. Come in 1, cambiando spesso direzione, ad esempio seguendo le linee sul pavimento, aggirando gli ostacoli, ecc.
3. Come in 1, muovendosi avanti, indietro e di lato.
4. Seduti su una panca fare rotolare una palla da tennis in tutte le direzioni tenendola sotto il piede sinistro, poi destro, quindi con entrambi.
5. Seduti su una panca raccogliere da terra le fasce colorate afferrandole con le dita del piede. Usare entrambi i piedi.
6. Come in 5, ma raccogliendo oggetti di varia natura, come matite, gomme per cancellare, tazze di plastica, calzini, ecc.
7. Come in 5, ma stando in piedi e usando il piede destro e sinistro per raccogliere le fasce. Chiedete ai bambini di provare a stare in equilibrio su una gamba per pochi secondi mentre afferrano l'oggetto. Enfaticizzate l'azione di "ancoraggio" del piede a terra.
8. Come in 6, ma stando in piedi. Sollevare gli oggetti con un piede, e poi saltare sull'altro.
9. Piegarsi sulle dita dei piedi e sedersi sui talloni. Molleggiare dolcemente sui talloni seguendo un ritmo.
10. (In coppia). Seduti di fronte a un compagno, gambe diritte in avanti con le piante dei piedi contro quelle del compagno. Un bambino spinge con le dita, mantenendo i talloni a terra. L'altro lascia che le sue dita vengano spinte all'indietro.



GIOCHI

Attrezzatura necessaria: fasce ginniche colorate; cestini della carta straccia; orologi da polso; matite, calzini, tazze di plastica; ecc.

ATTIVITÀ:

1. (In gruppi di due o più). Il gruppo siede su una panca. Posizionare una pila di fasce colorate e un cestino di fronte ad ognuno. I bambini dovranno usare il loro piede destro o sinistro per afferrare e mettere nel

cestino quante più fasce possibile entro un tempo prestabilito. Vince chi raccoglie più fasce.

2. Come in 1, utilizzando articoli di varia natura, come matite, calzini, tazze di plastica, ecc.
3. Allontanate il cestino della carta straccia ad una breve distanza dai bambini. Questi dovranno raccogliere un oggetto (come in 1 o in 2), saltellare fino al cestino, mettersi dentro l'oggetto, tornare indietro correndo e raccogliermene un altro. Vince chi riesce a prendere tutti gli oggetti per primo.

Note

- (I) Prima di iniziare un gioco che prevede un "vincitore", permettete ai bambini di familiarizzare con l'attività, ad esempio calcolando il tempo necessario per prelevare sei fasce colorate. Successivamente potranno provare a migliorare il tempo.
- (II) Questi giochi possono essere usati per:

- (1) *Identificazione dei colori* - ad esempio raccogliendo solo le fasce verdi.
- (2) *Sequenzialità* - ad esempio raccogliendo una fascia rossa, due fasce blu e una tazza di plastica.

EQUILIBRIO IN MOVIMENTO

Superfici di diversa natura

Attrezzatura necessaria: tappetini da palestra; cuscineti; piccoli palloni; corde; impronte di piede su carta ritagliata.

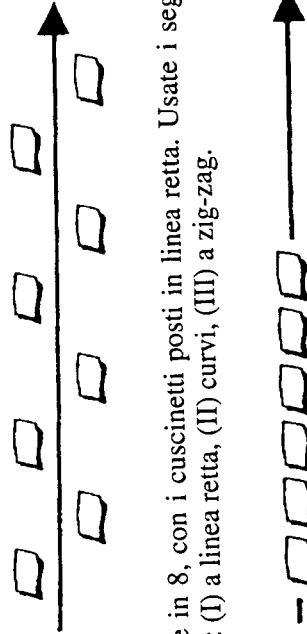
ATTIVITÀ:

1. Posizionate i tappetini in linea retta. I bambini vi camminano sopra andando avanti, indietro e di lato.
2. Come in 1, ma capovolgendo i tappetini in modo da esporre la superficie a nido d'ape.
3. Come in 1 e 2, ma collocando sotto i tappetini dei cuscineti, delle corde annodate, dei piccoli palloni, ecc., per rendere la superficie irregolare.
4. I bambini camminano tra due corde o due linee - normalmente, sulle dita dei piedi, di lato, indietro, in avanti - Iniziate con le corde poste ad una distanza di 50 cm l'una dall'altra. Via via che i bambini si im-

5. Come in 4, collocando le corde lungo la fila di tappetini dalla superficie irregolare (vedi attività 3).
6. Posizionate delle impronte di piede di carta ritagliata sulla superficie di tappetini.
7. Camminate lungo una corda secondo i seguenti percorsi: (I) percorso in linea retta, (II) percorso curvo, (III) percorso a zig-zag, (IV) percorso vario.



8. Posizionate dei cuscineti come seguendo delle impronte di piedi. I bambini devono camminare sui cuscineti.



9. Come in 8, con i cuscineti posti in linea retta. Usate i seguenti percorsi: (I) a linea retta, (II) curvi, (III) a zig-zag.

Uso di apparati più difficili

Attrezzatura necessaria: due tavole da equilibrio; cuscineti; corde; piccolissimi tappeti; panche da palestra; una scala svedese.

Sequenza per ogni attività

Chiedete ai bambini di eseguire questa sequenza in ognuna delle attività qui sotto descritte.

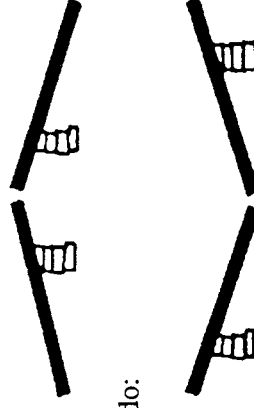
- (I) Camminare in avanti, indietro, di lato sulle dita dei piedi.
- (II) Camminare in avanti fino alla fine, indietro fino all'inizio e viceversa.
- (III) Camminare fino al centro o fino ad un punto stabilito. Girarsi

e camminare all'indietro fino alla fine. (Al punto di svolta, dite al bambino di girare a destra o a sinistra).

- (IV) Camminare in avanti fino al centro o fino ad un punto stabilito. Girarsi completamente e camminare in avanti fino alla fine.

ATTIVITÀ:

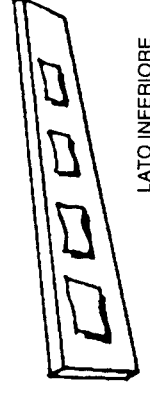
1. Usate la tavola da equilibrio. Via via che il bambino progredisce, applicate cuscineti e corde annodate alla tavola e quindi copritela con dei tappetini in modo da rendere irregolare la superficie.
2. Usate una panca ginnica, dal lato più largo. Via via che il bambino progredisce, utilizzate cuscineti e corde annodate come in 1 per rendere irregolare la superficie.
3. Usate una panca ginnica, dalla parte più stretta. Via via che il bambino progredisce, arrotolate delle corde attorno all'asta per rendere irregolare la superficie.
4. Posizionate dei cuscineti sotto una estremità della tavola da equilibrio.
5. Usate due tavole. Posizionate dei cuscineti sotto le tavole in questo modo:



6. E in questo modo:



7. Posizionate dei cuscineti sotto la tavola per tutta la sua lunghezza in questo modo:



8. Inclinate la tavola poggiando una estremità sopra una sbarra a muro o sopra un cavalletto.



9. Posizionate dei cuscinetti sotto la parte centrale della tavola, a mo' di altalena.



10. Posizionate una scala svedese sul pavimento. I bambini dovranno camminare tra i pioli.
11. Camminare lungo i pioli della scala.
12. Camminare lungo le aste della scala.

MANTENIMENTO DELL'EQUILIBRIO DURANTE L'EVITAMENTO DI OSTACOLI

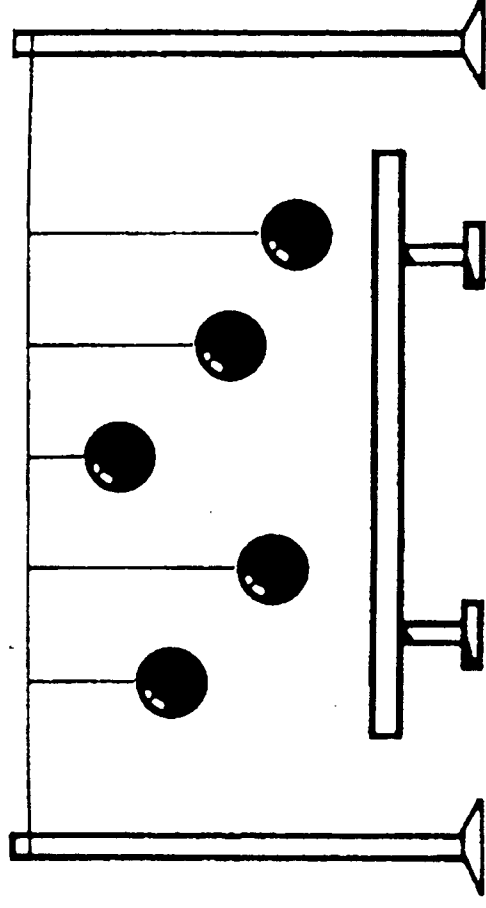
Attrezzatura necessaria: grandi palloni; cerchi grandi e piccoli; due blocchi di legno, grandi come un mattone circa; cuscinetti; panche ginniche.

Preparazione

Usate due sostegni da pallacanestro tra i quali avrete teso una corda o un'asta ginnica. Mettete i palloni in buste di plastica e appendetele alla corda o all'asta.

ATTIVITÀ:

1. Appendete una palla all'altezza del petto. Il bambino è in piedi all'interno di un grande cerchio cercando di mantenere l'equilibrio mentre evita di essere toccato dalla palla che ondeggia.
2. Come in 1, usando un cerchio più piccolo.
3. Come in 1, rimanendo con i piedi su due impronte disegnate.
4. Come in 1, rimanendo su due blocchi di legno.
5. Come in 1, rimanendo su due cuscinetti.
6. Appendete una serie di palloni a diverse altezze sopra una panca. I bambini dovranno camminare lungo la parte più larga della panca cercando di evitare i palloni che oscillano.
7. Come in 6, usando la parte più stretta della panca.



Note

- (1) I bambini con problemi di equilibrio tendono ad affrettarsi nel completare l'esercizio per paura di cadere. Di conseguenza, lo sforzo e la concentrazione necessari per sentire l'equilibrio vengono persi. La seguente lista di attività ha lo scopo di rallentare il bambino e di farlo lavorare inconsapevolmente sull'ancoraggio del piede e sull'azione di posizionamento con la cura necessaria. Le attività aggiungono inoltre uno stimolo ulteriore laddove sia richiesto.

- (1) Trasportare un pallone grande in ogni mano.
- (2) Mettere in equilibrio un cuscinetto sul dorso di una mano, quindi su entrambe.
- (3) Mettere in equilibrio dei cuscinetti su gomiti, spalle e testa.
- (4) Mettere in equilibrio un cerchio sulla testa.
- (5) Mettere in equilibrio un libro sulla testa.
- (6) Camminare tenendo in equilibrio un cuscinetto su una racchetta da tennis.
- (7) Camminare tenendo in equilibrio un volano su una racchetta da tennis, prima sulle sue punte, poi sui lati.
- (8) Mettere in equilibrio una palla da tennis su una racchetta da tennis.
- (9) Create una varietà di *sequenze* sulla panca del tipo: camminare in avanti fino al centro, girarsi a metà verso sinistra, quindi camminare all'indietro fino alla fine della panca.
- (10) Create un circuito selezionando le varie attività.
- (11) Posizionate delle fasce ginniche lungo il percorso. Raccogliere le fasce con un piede e lasciarle cadere fuori dal percorso.

(12) Lanciate delle corde annodate, dei cuscineti o dei palloni ai bambini mentre si trovano su:

- a) una superficie irregolare
- b) una superficie inclinata,
- c) delle tavole in movimento.

P R O G R A M M A 4

EQUILIBRIO SU UN PIEDE, SALTARE, AVANZARE SALTELLANDO

In molti test di valutazione inerenti i grandi movimenti, l'equilibrio su un piede, il saltare e il saltellare figurano in maniera preminente.

L'insegnamento di queste attività è assai raro in quanto gli insegnanti le ritengono abilità fondamentali che ogni bambino dovrebbe possedere.

In caso contrario, non si pensa mai alla possibilità di framentare queste capacità in modo da essere poi introdotte in maniera progressiva.

Le tre attività sono correlate. I bambini che non riescono a stare in equilibrio su un piede hanno anche difficoltà nel saltare, e se è difficile saltare, a maggior ragione lo è saltellare da un piede all'altro. Gli esercizi rieducativi di tali movimenti vengono eseguiti singolarmente, ma sono graduati, partendo dall'equilibrio su due piedi, per arrivare ai saltelli.

Prima e durante le seguenti attività dovrebbero essere intrapresi gli esercizi di potenziamento dei piedi previsti dal Programma 3.

L'acquisizione dell'equilibrio è più efficace a piedi nudi, in quanto è migliore l' "ancoraggio" al suolo.

EQUILIBRIO SU DUE PIEDI

Equilibrio statico su due piedi

Attrezzatura necessaria: cerchi grandi e piccoli; impronte di piedi su carta ritagliata; blocchi di legno grandi come un mattone; grandi cuscineti.

Preparazione

Con uno spago appendete una palla avvolta in una busta di plastica ad un'asta o un uncino all'altezza del petto.

ATTIVITÀ:

1. Il bambino è in piedi dentro un cerchio, e deve mantenere l'equilibrio evitando di essere colpito dalla palla che oscilla.
2. Come in 1, usando un cerchio più piccolo.
3. Come in 1, stando con i piedi su due impronte disegnate:

(I) distanti dai 10 ai 15 cm.



(II) un piede accanto all'altro, in contatto



(III) dita di un piede contro il tallone dell'altro.



4. Come in 1, stando con i piedi su due blocchi di legno, posizionati come in 3(I), (II) e (III).
5. Come in 4, stando con i piedi su due cuscinetti.

EQUILIBRIO STATICO SU UN PIEDE

Il bambino dovrebbe riuscire a raggiungere l'immobilità in equilibrio.

Attrezzatura necessaria: blocchi di legno della misura approssimativa di: 20 cm x 12 cm x 8 cm, o libri molto alti.

ATTIVITÀ:

1. Prendete due tavoli o due banchi distanti circa una spalla. Il bambino è nel mezzo, piedi leggermente divaricati, le mani poggiate su entrambi i tavoli. Il bambino alza ogni piede alternativamente via via che l'insegnante o un compagno posizionano i blocchi di legno, uno alla volta, sotto ogni piede. Si continua fin quando il bambino non riesce a stare su due o tre blocchi, a seconda del livello raggiunto. Ricordate al bambino di "ancorare" i blocchi con il piede.

2. Inizialmente i bambini possono guardare a terra fin quando non si sentono più sicuri. Solo allora chiedete loro di guardare solo in avanti e dite loro dove posizionare i piedi.
3. Posticipate progressivamente le istruzioni sul posizionamento del piede, in modo che il bambino stia più a lungo in equilibrio su un piede solo.
4. Il bambino usa *un dito su entrambi* i tavoli come sostegno mentre esegue le attività 2 e 3.
5. Il bambino usa *una mano su un solo tavolo* come sostegno mentre esegue le attività 2 e 3.
6. Il bambino usa *un dito su un solo tavolo* come sostegno mentre esegue le attività 2 e 3.
7. Il bambino poggia *una mano alla parete* come sostegno mentre esegue le attività 2 e 3.
8. Il bambino esegue le attività 2 e 3 senza sostegno.
9. Il bambino rimane in equilibrio su un solo piede a richiesta.

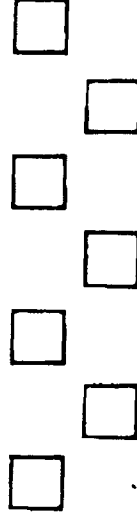
MOVIMENTI IN EQUILIBRIO STATICO SU UN PIEDE

Si tratta di esercizi più difficili perché il peso corporeo si muove in avanti ed il movimento deve essere arrestato su un piede senza perdere il controllo posturale.

Attrezzatura necessaria: cerchi; blocchi di legno.

1. Il bambino fa dei grandi passi all'interno di un cerchio.
2. Come in 1, ma chiedete al bambino di fare una pausa ad ogni passo.
3. Come in 1, ma chiedete al bambino di fermarsi ad ogni passo per x secondi. (Valutate la sua capacità di riuscita).
4. Usate dei blocchi di legno a mo' di passo.

(I)



(II)



Eseguire (I) e (II) usando le seguenti istruzioni:

- (1) Chiedete al bambino di fare una pausa ad ogni passo.
- (2) Chiedete al bambino di fermarsi ad ogni passo.

SALTARE

Sono molte le attività relative all'*esercizio* di questa abilità. Le seguenti possono essere di aiuto nello stadio iniziale.

Continuate con gli esercizi di potenziamento del piede del Programma 3.

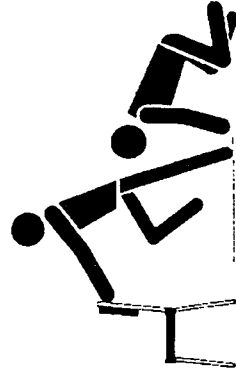
Attrezzatura necessaria: fogli di giornale.

ATTIVITÀ:

1. Sostenuto dall'insegnante o da un compagno, il bambino salta sul posto su due piedi.



2. Senza sostegno, stando su un foglio di giornale, il bambino salta una volta sul posto. Sfilate da sotto i suoi piedi il foglio di giornale mentre il bambino è sollevato in aria. Mostrategli come si strapperebbe il giornale se il suo peso vi rimanesse sopra.
3. Sostenuto come in 1, il bambino è in equilibrio su un piede e salta sul posto 1, 2 o 3 volte.
4. Utilizzando un tavolo o lo schienale di una sedia come sostegno, il bambino sta in equilibrio su un piede sopra il giornale. Chiedete al bambino di saltare in modo che il giornale possa essere sfilato via.



5. Esercitarsi nelle attività 3 e 4 sull'altro piede.
6. Saltare in avanti per un certo numero di volte.
7. Usando dei punti disegnati sul pavimento, saltare da un punto all'altro fin quando il salto non appare fluido e scorrevole.

AVANZARE SALTELLANDO

È importante che il bambino abbia superato le attività di "movimento in equilibrio statico su un piede" prima di eseguire i seguenti esercizi.

ATTIVITÀ:

1. Disegnate due impronte di piede molto vicine. Rimanere in equilibrio su un piede sulla prima impronta, saltare sulla seconda. Ripetere con l'altro piede.
2. Posizionate quattro impronte, due da ogni parte di una linea, ma vicine. Rimanere su un piede sulla prima impronta, saltare alla successiva. Cambiare piede una volta giunti alla terza impronta e saltare alla successiva.



All'inizio il movimento sarà innaturale, ma diventerà progressivamente più fluido.

3. Segnate il pavimento nel modo seguente. Ripetere l'esercizio 2 volte su una linea sufficientemente lunga.



Anche qui il movimento risulterà inizialmente artefatto. Potrà essere usato un ritmo vocale per favorire la fluidità dei movimenti, e quindi degli strumenti a percussione come battitoi e tamburi. Cercate di eseguire un buon ritmo "saltellante".

PROGRAMMA 5

AFFERRARE UNA PALLA

Afferrare una palla è un'altra attività che appare nei test di coordinazione occhio/mano, ma l'effettivo insegnamento dell'abilità è spesso assai raro. Per il bambino essa rappresenta un'altra capacità di fondamentale rilevanza; nessuno desidera sentirsi il "mani di burro" della classe, e l'oggetto del divertimento altrui.

Si tratta di una capacità cui dovremmo avvicinarci con attenzione e sensibilità. Molti bambini hanno letteralmente paura di una palla che si dirige verso di loro attraverso l'aria, e preferiscono evitarla del tutto che tentare di afferrarla.

Se l'inseguimento visivo appare come un problema, eseguite prima il Programma 12. In esso la palla viene "afferrata", ed il bambino potrà lavorare senza la paura di essere colpito.

Mentre il bambino sta aspettando di afferrare la palla, dategli di fregarsi le mani con forza. La sensazione di caldo avvertita assicurerà un feedback tattile nel punto di presa della mano.

Prima di iniziare gli esercizi veri e propri, abituate le mani del bambino con palloni di diversa grandezza.

ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO PER LE MANI

Attrezzatura necessaria: palloni di diversa grandezza; cuscini, corde, birilli, ecc.

ATTIVITÀ:

1. A gambe leggermente divaricate, far rotolare la palla a "otto" intorno ai piedi, usando diverse parti delle mani - dorso, dita, palmo, ecc. - prima in una direzione, poi nell'altra.
2. Seduti, gambe piegate, piedi a terra. Passare la palla sotto le ginocchia

3. Come in 2, facendo passare la palla anche intorno ai piedi, prima in una direzione, poi nell'altra;
4. Come in 3, facendo passare la palla anche dietro la schiena, in entrambe le direzioni.
5. Seduti, gambe divaricate. Tenere la palla rasente il suolo con entrambe le mani, aprire le mani per lasciarla cadere. Cercare di riprenderla nel momento in cui rimbalza verso l'alto.
6. Seduti, gambe dritte, piedi uniti. Posizionare la palla sulle caviglie, sollevare le gambe e afferrarla mentre rotola giù dalle gambe.
7. Come in 6, ma all'inizio far rotolare la palla giù verso le caviglie.
8. Usando parti diverse di entrambe le mani, guidare la palla tra e intorno un percorso ad ostacoli costruito con cuscineti, corde, birilli, ecc.
9. Come in 8 usando una mano.

FAR ROTOLARE E FERMARE UNA PALLA

Attrezzatura necessaria: un grande pallone; due panche ginniche.

ATTIVITÀ:

1. Far rotolare una palla, inseguirla e fermarla.
2. Far rotolare una palla, inseguirla e sorpassarla, chinarsi e afferrarla con le mani.
3. Far rotolare una palla verso una panca o una parete, e afferrarla mentre rimbalza verso di voi.
4. Far rotolare una palla lungo due panche posizionate a pochi centimetri di distanza l'una dall'altra in modo da formare un "sentiero". Correrle verso la fine delle panche, chinarsi e afferrare la palla mentre cade dalle panche.
5. (In coppie). Un bambino fa rotolare una palla lungo due panche, posizionate una di fianco all'altra. L'altro si china alla fine delle panche e afferra la palla mentre cade dalle panche.
6. (In coppie). I bambini si trovano agli estremi di un tavolo e fanno rotolare la palla uno verso l'altro, afferrandola mentre sta cadendo dal tavolo.
7. (In coppie). Inclinate leggermente due panche posizionate a pochi centimetri l'una dall'altra in modo da formare un "sentiero". Un bambino fa rotolare la palla giù dal sentiero, mentre l'altro si inginocchia

LANCIARE E AFFERRARE

Uso di corde annodate per saltare

Preparazione

Ripiegare la corda in quarti, quindi fate un nodo nel mezzo. Questa attrezzatura servirà a due scopi. Per lanciarla, deve essere prima arrotolata fra le mani, ottenendo lo stesso effetto di sfregamento di cui abbiamo parlato prima. Quando la corda viene lanciata in aria, si apre e nel cadere si aggravia intorno alle dita del bambino, assicurando un *successo ai loro occhi*.

ATTIVITÀ:

1. Arrotolare la corda in entrambe le mani, lanciarla in aria e afferrarla con entrambe le mani.
2. Come in 1, ma la corda viene lanciata con una mano e afferrata con entrambe.
3. Come in 1 e 2, alternando lanci alti e bassi (limitate l'altezza dei lanci alti).
4. (In coppia). Lanciare e afferrare la corda.

Note

Tutte le suddette attività possono essere eseguite usando cuscineti riempiti in modo da facilitare la presa.

USO DI PALLONI DIVERSI

Attrezzatura necessaria: iniziate con un pallone grande, e usatene progressivamente di più piccoli. Devono essere tutti ben gonfiati.

ATTIVITÀ:

1. Inginocchiati, tenere la palla con le braccia tese. Aprire le mani per farla cadere e "battere" le mani dolcemente sulla palla mentre rimbalza verso l'alto. Ciò incoraggia l'uso *attivo* delle mani, invece di aspettare il rimbalzo della palla con le braccia a mo' di cesto sperando che vi caschi dentro.
2. Come in 1, ma gradualmente le mani, invece di incontrare i lati della palla, iniziano a formare un cesto *sotto* la palla stessa.
3. Come in 1 e 2, stando in piedi.

5. Lanciare in aria la palla con entrambe le mani e afferrarla con entrambe.
6. Lanciare in aria la palla con una mano e afferrarla con entrambe.
7. (In coppia). Lanciare e afferrare la palla, stando ad una certa distanza.
8. (In coppia). Lanciare la palla al compagno per afferrarla.
9. (Individualmente). Lanciare la palla contro un muro, lasciarla rimbalzare, quindi afferrarla.
10. (In coppie). Lanciare la palla contro un muro affinché il compagno la afferri, lasciando che prima rimbalzi.

PROGRAMMA 6

LANCIARE, COLPIRE E CALCIARE UNA PALLA

Colpire una palla con una racchetta e calciarla sono attività raccomandate per migliorare la coordinazione mano/occhio e piede/occhio. Tuttavia, sono di difficile attuazione se un bambino non può nemmeno seguire visivamente la palla o mettersi in contatto con essa usando una racchetta o un piede. Se il bambino non può compiere queste azioni, non sarà in grado di partecipare a nessun tipo di gioco o di sport. Verranno a mancare quelle che sono considerate abilità fondamentali, e ancora una volta ne soffriranno la stima e la fiducia in se stesso.

Sono inclusi anche esercizi che prevedono il movimento del braccio sia sopra che sotto la spalla, in quanto stabiliscono le azioni di base per colpire una palla con una racchetta.

LANCIARE

Attrezzatura necessaria: cuscinetti; cerchi; figure bersaglio sulla parete.

Lancio sotto la spalla

Regole fondamentali

- (I) Se si usa la mano destra, il piede sinistro è in avanti per bilanciarsi.
- (II) La mano viene tirata indietro.
- (III) Il tiro è liscio.
- (IV) Durante il lancio, la mano "accompagna" l'oggetto verso il bersaglio.
- (V) Fissare il bersaglio per tutto il tempo.

ATTIVITÀ:

1. Far rotolare il cuscinetto lungo il terreno per distanze progressivamente più lunghe.
2. Lanciare in alto un cuscinetto.

3. Lanciare un cuscinetto contro un muro da una certa distanza.
4. Lanciare un cuscinetto contro un bersaglio grande, come una porta meglio ancora se doppia.
5. Lanciare un cuscinetto e lasciarlo cadere su un tavolo rovesciato.
6. Lanciare un cuscinetto e lasciarlo cadere su un tavolo.
7. Lanciare un cuscinetto contro bersagli a diverse distanze ed altezze, come cerchi sul pavimento e figure alla parete. (I bersagli possono prevedere un "punteggio", per incoraggiare il bambino a fare punti).

Note

- (I) I bersagli dovrebbero essere molto grandi per facilitare il compito, ma è l'azione che è importante (vedi regole fondamentali). I bersagli possono essere rimpiccioliti progressivamente, e la distanza può essere cambiata per insegnare al bambino a giudicare lo sforzo necessario affinché l'oggetto centri il bersaglio. Questo aspetto è detto "peso" del lancio.
- (II) Altre abilità possono essere sviluppate nello stesso tempo, ad esempio: lanciare in un cerchio blu, lanciare contro un esagono.

Lancio sopra la spalla

Regole fondamentali

- (I) Se si usa il braccio destro, il piede sinistro è in avanti. Le spalle dovranno essere ad angolo retto rispetto al bersaglio.
- (II) Puntare la mano sinistra verso il bersaglio.
- (III) Il braccio destro è piegato, il gomito punta verso il basso, con la mano tirata indietro quasi a toccare l'orecchio destro.
- (IV) Durante il lancio, la mano destra scambia la posizione con quella sinistra. Anche le spalle si girano per cambiare direzione.
- (V) La mano che lancia finisce puntando il bersaglio.

ATTIVITÀ:

1. Lanciare un cuscinetto il più in alto possibile. (Meglio farlo all'aperto).
2. Lanciare un cuscinetto il più lontano possibile. (Anche questo è meglio farlo all'aperto).
3. Lanciare un cuscinetto, il più forte possibile, contro un muro.
4. Lanciare un cuscinetto, il più forte possibile, contro una porta.
5. Lanciare un cuscinetto, il più forte possibile, contro figure bersaglio appese al muro. (Tenete i punti come prima).

COLPIRE

La racchetta

Il primo passo è quello di permettere ai bambini di familiarizzare con questo strumento necessario per "guidare" o "dribblare" una palla. Se questa non è completamente gonfia, è più facile da controllare.

Attrezzatura necessaria: grandi palloni gonfiabili; grandi palle di spugna; racchette da ping-pong; racchette più grandi; cuscineti; birilli; ecc.

ATTIVITÀ:

1. Guidare un grande pallone intorno al perimetro della stanza usando il palmo o il dorso della mano preferita.
2. Come in 1, usando una racchetta da ping-pong nella mano preferita. Incoraggiare l'uso di entrambi i lati della racchetta per cambiare la direzione della palla.
3. Usando una grande palla ed una racchetta, guidare la palla facendole seguire dei segni sul pavimento della palestra, effettuati con dei gessetti o sagomando delle corde.



4. Posizionate una serie di attrezzi sul pavimento: cuscineti, birilli, palloni. Il bambino utilizza una racchetta per guidare la palla tra gli oggetti senza toccarli.
5. Disegnate un cerchio sul pavimento ed un bersaglio appeso ad una panca o ad una parete come nell'illustrazione. Il bambino sta in piedi nel cerchio e tenta di lanciare una grande palla di spugna contro il bersaglio. (Il cerchio incoraggia il bambino ad adottare la posizione migliore per centrare esattamente il bersaglio).



6. Un compagno o l'insegnante fa rotolare una palla di spugna verso il bambino, che la colpisce. La palla deve essere fatta rotolare in modo che il bambino non debba muoversi per colpirla.
7. Il bambino lancia continuamente una palla di spugna contro un muro o una panca.

USO DEI PALLONCINI

I palloncini sono facili da colpire e non fanno male. Inoltre sono facili da "seguire" con lo sguardo mentre fluttuano nell'aria. Quando il bambino è pronto a colpirla ripetutamente, ha tutto il tempo di mettersi nella posizione corretta.

Inventate dei giochi con i palloncini per esercitare le capacità dei bambini: per esempio, contate il numero di colpi consecutivi; il numero di colpi in un tempo prestabilito; riescono a totalizzare x colpi? Assicuratevi che i bersagli siano raggiungibili dai bambini.

Quando il bambino si prepara a colpire il palloncino con un movimento del braccio sotto la spalla, chiedetegli di tenerlo con la mano che non deve colpirla posta appena sopra l'altezza della vita e con il braccio teso. Questa mano agisce come un "tee" nel gioco del golf; il palloncino deve essere ben fermo. La mano che non colpisce viene ritirata non appena l'altra viene "lanciata" contro il palloncino.

Attrezzatura necessaria: palloncini; giornali arrotolati, racchette da ping-pong, piatti di carta; palline di spugna.

ATTIVITÀ:

1. Colpire il palloncino in aria, con il braccio sotto l'altezza della spalla, da una posizione eretta.
2. Colpire il palloncino in aria, con il braccio sotto l'altezza della spalla, da una posizione inginocchiata.
3. Colpire il palloncino in aria, con il braccio sotto l'altezza della spalla, da una posizione seduta.
4. Colpire il palloncino, con il braccio sotto l'altezza della spalla, facendolo passare sopra una corda, attraverso un cerchio sospeso o colpendo un bersaglio.
5. Ripetere le attività 1 - 4 usando l'altra mano.
6. Colpire il palloncino con il dorso della mano, il pugno, il polso, l'avambraccio.
7. Usando queste parti, ripetere le attività 1-5.
8. Ripetere le attività 1-5 usando un giornale arrotolato, una racchetta da ping-pong o un piatto di carta.

* Mucchietto di sabbia da cui si batte la palla all'inizio del gioco (N. d. T.).

9. Ripetere le attività 1-5 con il braccio sopra l'altezza della spalla.
10. Colpire il *palloncino* verso terra per farlo rimbalzare quanto più possibile. Il braccio si muove sopra l'altezza della spalla.

Uso di una pallina di spugna

Una volta appreso in modo soddisfacente il programma dei palloncini, eseguire le stesse attività ma tenendo la racchetta solo nella mano "preferita" ed usando una pallina di spugna. Le tecniche di preparazione rimangono le stesse.

I bambini possono quindi passare alle seguenti attività, che potranno essere eseguite in coppie.

Attrezzatura necessaria: palle di spugna; racchette da ping-pong o da tennis; birilli.

ATTIVITÀ:

1. Un bambino fa rimbalzare la palla verso l'altro, che la rilancia a sua volta al lanciatore con un movimento del braccio sotto l'altezza della spalla. Il lancio iniziale deve essere preciso.
2. Come in 1, ma il battitore prova a lanciare la palla sopra una corda. Il lanciatore si trova dalla stessa parte della corda rispetto al battitore.
3. Il battitore lancia la palla sopra la rete verso il lanciatore.
4. Il battitore, stando in piedi sopra un segno sul terreno, rilancia la palla al lanciatore, quindi corre di lato per toccare un birillo, e torna nella posizione di partenza. Il lanciatore serve la palla quando il battitore è quasi arrivato al segno. (Tenete un certo numero di palle in una scatola vicino al lanciatore in modo che non debba ogni volta raccogliere la palla). Questa attività incoraggia il battitore ad adottare una buona posizione di risposta.

CALCIARE

L'obiettivo delle seguenti attività è di esercitare la coordinazione piede/occhio, e non di insegnare il gioco del calcio. Se il bambino raggiunge in modo soddisfacente il contatto fondamentale del piede con la palla, potrà essere incoraggiato a giocare a pallone con i compagni e quindi a migliorare ulteriormente questa capacità.

Allenamento dei piedi

Questi esercizi sono molto importanti, in quanto permettono al bambino di capire cosa possono fare i suoi piedi con il pallone.

Attrezzatura necessaria: grandi palle di spugna o di plastica ben gonfiate; piccoli cerchi; fasce ginniche colorate.

ATTIVITÀ:

1. Dovrebbero essere praticate alcune attività di corsa (Programma 2).
2. Sparpagliate scatole o zainetti intorno all'area. I bambini corrono e saltano sugli oggetti senza muoverli.
3. I bambini corrono e toccano gli oggetti sul pavimento con certe parti del piede.
4. Sparpagliate dei palloni intorno e ripetete le attività 2 e 3.
5. Ogni bambino dribbla un pallone da un'estremità all'altra dell'area, mantenendolo vicino al piede con tocchi delicati.
6. Metà gruppo dribbla i palloni intorno all'area. L'altra metà corre sul posto tenendo in mano il pallone. Quindi si danno il cambio.
7. Tutti dribblano i palloni intorno alla stanza, cambiando spesso direzione.
8. Posizionate un pallone in un piccolo cerchio. Il bambino si muove intorno al cerchio toccando il pallone con diverse parti del piede, sempre mantenendo il pallone nel cerchio.
9. Posizionate un pallone in una fascia ginnica colorata. Ripetete l'attività 8 cercando di mantenere il pallone in mano.

Calciare il pallone da terra

I bambini che non sanno calciare una palla hanno spesso problemi di equilibrio. Possiamo aiutarli dando loro una base ferma con cui iniziare. Spesso trovano più semplice calciare un pallone che avanza verso di loro di uno che è immobile. Questo perché non hanno imparato a stabilire una buona base da cui tirare il calcio. In tutte le attività usare solo il piede preferito.

Regole fondamentali

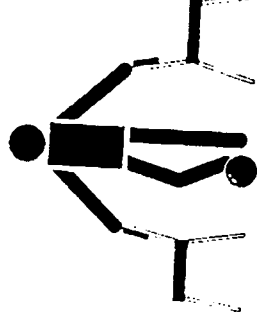
- (I) Le braccia del calciatore cadono lungo i fianchi per mantenere l'equilibrio durante tutta l'azione.
- (II) La testa è sopra il pallone. Il bambino guarda il pallone per tutto il tempo.
- (III) Il piede che non calcia è a fianco del pallone.
- (IV) La gamba che calcia si piega indietro, oscilla e si riporta dritta in avanti quando calcia la palla, che deve essere colpita con i lacci delle scarpe.
- (V) La gamba che calcia si allunga verso il bersaglio.

ATTIVITÀ:

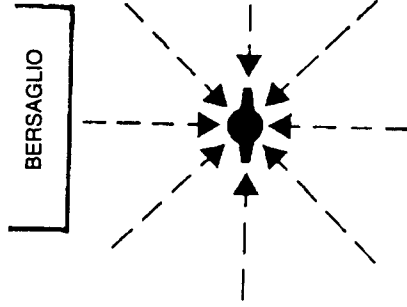
1. Il bambino è seduto su una sedia, con la gamba che calcia libera e leggermente piegata. Posizionate un pallone sul collo del piede che calcia. Chiedete al bambino di allungare rapidamente la gamba.



2. Come in 1, ma fate rotolare accuratamente e lentamente la palla verso il piede che calcia. Il bambino tira il calcio.
3. Come in 2, con il bambino che calcia il pallone il più lontano possibile.
4. Il bambino è in piedi tra due sedie (usate come sostegno) in posizione di "passo da fermo", con il piede che calcia leggermente indietro. Ripetete le attività 2 e 3.



5. Ripetere le attività 2 e 3 senza sostegno, ricordando bene le regole fondamentali.
6. Correr e calciare un pallone fermo il più lontano possibile.
7. Correr e calciare un pallone fermo contro un muro. Quando torna indietro fermarlo con le mani.
8. Correr e calciare un pallone fermo contro grandi bersagli: una porta, un grande tavolo rovesciato.
9. Il bambino corre dietro un pallone, lo fa lentamente rotolare in avanti e lo calcia prima che si fermi, il più forte possibile.
10. Come in 9, calciando il pallone contro un grande bersaglio.
11. Come nelle attività 9 e 10, con il pallone che rotola da diverse angolazioni. (a) Calciare forte e lontano; (b) calciare contro grandi bersagli.



Calciare la palla tenendola con le mani

ATTIVITÀ:

1. Il bambino è seduto su una sedia, con i piedi vicini e leggermente in avanti. In entrambe le mani tiene un pallone vicino al piede che calcia, lo lascia cadere e lo calcia il più lontano possibile.
2. Come in 1, calciando il pallone il più in alto possibile.
3. Come in 1, calciando il pallone verso un compagno.
4. Il bambino si trova in una posizione di "passo da fermo", tenendo il pallone leggermente in avanti con entrambe le mani. Il piede che calcia è indietro. Il bambino calcia il pallone il più lontano possibile.
5. Come in 4, calciando il pallone il più in alto possibile.
6. Tenere il pallone in entrambe le mani - correre in avanti e *fermarsi* - calciare il pallone il più lontano possibile.
7. Come in 6, ma calciare il pallone il più lontano possibile senza fermarsi.

PROGRAMMA 7

SALTARE

Molti bambini hanno grosse difficoltà nel saltare. In realtà, alcuni non riescono neanche a staccarsi dal suolo se viene chiesto loro di farlo, soprattutto se a piedi uniti.

Inoltre nel salto è previsto anche un buon controllo posturale durante l'atterraggio per evitare di cadere e farsi del male.

SALTI IN CORSA

In essi il bambino salta con un piede e atterra su due.

Attrezzatura necessaria: corde; bastoncini e birilli; cerchi grandi e piccoli; palloni sospesi in buste di plastica (vedi Programma 4).

ATTIVITÀ:

1. Correre e saltare un po' ovunque.
2. Correre e saltare sopra linee o corde posizionate sul pavimento.
3. Correre e saltare sopra un bastoncino posizionato sul pavimento.
4. Correre e saltare sopra lo spazio tra due bastoncini. Aumentare gradualmente la distanza tra i bastoncini.
5. Ripetere le attività 1-4, cercando di atterrare su due piedi senza cadere. (Sottolineate come le ginocchia dovrebbero piegarsi ed il sedere abbassarsi durante l'atterraggio).
6. Ripetere le attività 2-4, cercando di atterrare in un cerchio grande senza cadere al di fuori.
7. Ripetere l'attività 6, cercando di atterrare in un cerchio più piccolo.
8. Correre e saltare sopra ostacoli costruiti con bastoncini. La prima altezza potrà essere un bastoncino sostenuto da due libri, per poi essere gradualmente aumentata.
9. Come in 8, atterrando in un cerchio grande.
10. Come in 9, atterrando in un cerchio più piccolo.
11. Correre e saltare fino a toccare una palla sospesa più in alto del massimo allungamento.
12. Correre e saltare fino a toccare una palla sospesa più in alto del massimo allungamento.

Salti da fermo

Si tratta di un salto difficile per i bambini in quanto non c'è rincorsa. Senza alcun slancio in avanti ad aiutare il bambino a staccarsi dal suolo, il suo peso corporeo deve essere innalzato solo con la forza dei muscoli.

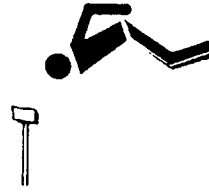
Dovrebbero essere prima intraprese le attività di potenziamento del piede del Programma 3.

L'azione del braccio è molto importante in tutte le seguenti attività, in quanto assiste l'innalzamento del corpo.

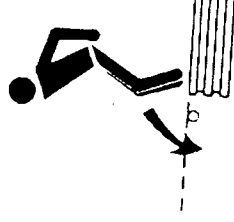
Attrezzatura necessaria: tappetini da palestra; bastoncini; cerchi grandi; fasce ginniche.

ATTIVITÀ:

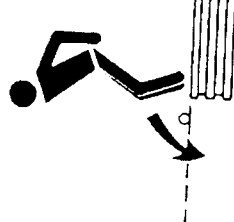
1. Il bambino è con i piedi leggermente divaricati, si piega sulle gambe con le braccia lungo i fianchi. Le gambe si allungano, alzando i talloni, per fermarsi sulle punte dei piedi. Simultaneamente entrambe le braccia oscillano in avanti e verso l'alto quasi per tutta la loro lunghezza. Questo viene fatto sul posto. Il bambino *non* deve saltare.
2. L'attività 1 è ripetuta varie volte senza pausa tra i movimenti. Le istruzioni vengono date ritmicamente: «Oscillate su e giù!», «Oscillate su, gambe piegate!», ecc.
3. Ripetere l'attività 2 quattro volte, e alla quarta volta chiedete al bambino di oscillare le braccia verso l'alto il più violentemente possibile. Ciò dovrebbe permettere al bambino di staccarsi dal suolo. La parola "salto" non è ancora usata!
4. Ripetere l'attività 3, ma alla quarta volta chiedete al bambino di toccare un oggetto sospeso con entrambe le mani. Fatelo con un ordine di incoraggiamento, «Saltate!». L'oggetto sospeso può essere un cuscinetto appeso con una cordicella ad un uncino o un'asta, o legato ad un bastoncino tenuto dall'insegnante. L'altezza dovrebbe essere tale da permettere al bambino di toccare il cuscinetto anche con un salto molto piccolo. L'oggetto da toccare dovrebbe essere leggermente di fronte al bambino.
5. Create una pila di quattro-sei tappetini. Il bambino sta sull'orlo e salta giù. (Enfatizzate l'azione della gamba e del braccio).



6. Ripetere l'attività 5, ma tenete un bastoncino alla stessa altezza dell'ultimo tappetino a circa 15 cm. di distanza.



7. Ripetere l'attività 6 con il bastoncino leggermente sopra il livello dell'ultimo tappetino.



8. Ripetere le attività 6 e 7, chiedendo al bambino di atterrare in un cerchio grande.
9. Saltare dal *pavimento* su una pila di tappetini.
10. Saltare dal pavimento su una pila di tappetini, per atterrare in una fascia posizionata in un cerchio sull'orlo dell'ultimo tappetino.
11. Come in 10, ma correre lungo tutti i tappetini, fermarsi e saltare dai tappetini in un cerchio. Rimanere fermi durante l'atterraggio.
12. Saltare a piedi uniti fino a toccare un oggetto sospeso.
13. Saltare a piedi uniti sopra un bastoncino posizionato ad un'altezza appropriata per il bambino. Alzate il bastoncino via via che il bambino migliora.
14. Il bambino deve superare una distanza prestabilita con un salto.

Attività varie

Attrezzatura necessaria: piccoli cerchi e fasce colorate.

ATTIVITÀ:

1. Posizionate dei cerchi uno di fronte all'altro a formare una linea.



Saltando a piedi uniti e atterrando allo stesso modo, saltare da cerchio a cerchio lungo la linea.

2. Posizionate i cerchi a mo' di linea, separati da fasce colorate.



Saltare lungo la linea di cerchi e di fasce a piedi uniti nei cerchi e con un piede su ogni lato delle fasce.

3. Posizionate dei cerchi a mo' di linea leggermente distanti tra loro.



Ripetere l'attività 2. Questa volta i bambini non hanno alcuna fascia che delimiti la distanza tra i due piedi.

4. Posizionate dei cerchi a mo' di linea molto vicini tra loro.



Ripetere l'attività 3. Qui sono necessari più attenzione e controllo.

5. Posizionate alternativamente cerchi rossi e gialli a mo' di linea. Chiedete ai bambini di saltare atterrando a piedi uniti nei cerchi gialli e su un solo piede nei cerchi rossi.

6. Usate cerchi rossi e gialli, variando la disposizione.



Ripetere le istruzioni dell'attività 5.

7. Come in 6, ma il bambino deve ora saltare, atterrando a piedi uniti, tra ogni cerchio.

PROGRAMMA 8

CONSAPEVOLEZZA CORPOREA ATTRAVERSO UN FEEDBACK TATTILE

I combattimenti previsti in questo capitolo sono di puro divertimento, mirati a mettere in evidenza particolari parti del corpo attraverso un contatto corporeo molto forte. Ciò rende il bambino più consapevole della *parte di corpo usata* o della *direzione del movimento*.

Se l'insegnante desidera *rinforzare la dominanza laterale*, per stabilire ad esempio l'uso della mano destra, chiedete al bambino di usare quella mano in tutte le attività.

Lo scopo è quello di *rinforzare la conoscenza destra/sinistra*, incoraggiare il bambino ad usare quelle parti del corpo che hanno una destra e una sinistra, come i piedi, le mani, i fianchi. Se la *consapevolezza corporea* è lo scopo cui miriamo, allora il bambino dovrà usare quelle parti che si trovano su entrambi i lati della linea mediana del corpo. In questo programma è possibile anche *rinforzare i concetti posizionali*, ad esempio: mettersi di fronte al partner, mettersi spalle contro, fianco a fianco, ecc.

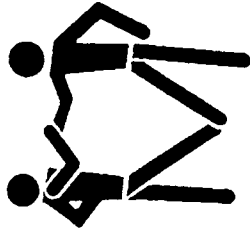
Quando devono essere insegnate particolari parti del corpo o direzioni, eseguite prima gli esercizi e poi interrogate il bambino su questi nuovi elementi sia *immediatamente* dopo che in un secondo tempo.

Domande utili possono essere: «Quale mano hai usato?», «In quale direzione stavi tirando?», «Quale parte del corpo toccava il tuo compagno?» E così via.

All'inizio non muovete fisicamente i bambini. Piuttosto, con l'uso attento del linguaggio, fornite istruzioni passo dopo passo, ad esempio: «Le dita del piede indietro toccano il tallone di quello in avanti», «Tenete la mano destra del compagno con la vostra mano sinistra». Se i bambini non rispondono come dovrebbero, toccate e nominate le parti che vi interessano mentre li mettete in posizione.

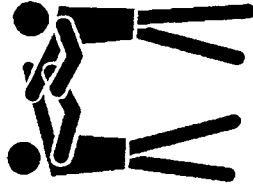
Lotta danese

Adottare la posizione di "passo da fermo" con la parte esterna del piede in avanti che tocca la parte corrispondente del partner. Afferrarsi con la mano destra. Tirare o spingere il partner per fargli perdere l'equilibrio.



Boxe cinese

In piedi faccia a faccia con il compagno. Afferrare il suo polso destro con la mano sinistra. Cercare di toccare il volto del partner con la mano destra.



Lotta indiana

Supini, fianco a fianco, in direzioni opposte. Unire il braccio interno, con la mano poggiata sulla spalla del compagno. Alzare la gamba interna, cercare di agganciare la gamba del partner e di spingerla lateralmente. Cambiare fianco e ripetere usando l'altra gamba.



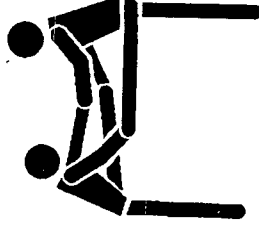
Tiro alla fune cinese

In piedi spalle contro. Piegarci in avanti e afferrarsi con la mano destra tra le gambe. Tirare il partner verso il muro opposto.



Salto con la gamba in tiro

In piedi faccia a faccia, prendersi la mano sinistra e afferrare la caviglia sinistra alzata del compagno con la mano destra. Ognuno tenta di saltellare e tirare l'altro su una linea o verso un muro.



Lotta a braccia serrate

I partners siedono spalle contro con le ginocchia piegate, i gomiti serrati, uno sopra e l'altro sotto quello del compagno. Entrambi tentano di tenere a terra la parte superiore del corpo dell'altro.



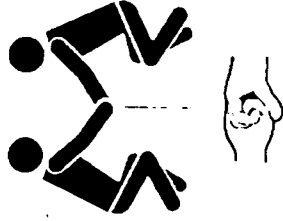
Sollevamento gambe

I partners siedono uno di fronte all'altro a gambe divaricate e reciprocamente sovrapposte, una sopra e l'altra sotto quella del compagno; le braccia sono incrociate o appoggiate all'anca. Ognuno tenta di alzare la gamba dell'altro, cercando nello stesso tempo di tenere a terra la propria.



Tiro alla fune acquattato

Faccia a faccia in posizione acquattata, le mani unite usando la "presa del macellaio". Con piccoli salti entrambi cercano di tirare l'altro lungo una linea.



Contatto a distanza di braccia

I partners in piedi, gambe divaricate, faccia a faccia ma alla distanza di un braccio. Entrambi hanno un braccio steso in avanti e l'altro indietro. I piedi non devono muoversi! L'obiettivo è quello di toccare la testa del partner o altre parti richieste con la mano allungata, senza che l'altro faccia lo stesso. Si tratta di un esercizio di equilibrio molto utile. La posizione dei piedi può essere modificata via via che i bambini diventano più bravi, ad esempio



e



Perdita dell'equilibrio

I partners faccia a faccia a circa un metro di distanza con i piedi lungo una linea o una tavola del pavimento. Le dita del piede indietro toccano il tallone di quello in avanti. Una mano dietro la schiena, l'altra è aperta contro quella del compagno colpendo, facendo una finta o fintando per farlo cadere.

Combattimento di galli

Seduti sul pavimento faccia a faccia con le ginocchia piegate e le braccia che afferrano da sotto la coscia destra, piedi a terra. Entrambi tentano di mettere le dita del piede sinistro sotto il compagno, o di spingerlo da parte. Si tratta di un buon esercizio di equilibrio.

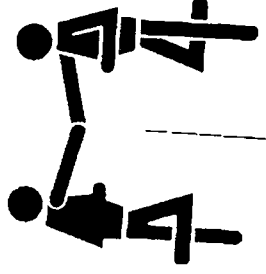
Lotta di polso

A terra proni, faccia a faccia, con un braccio dietro la schiena. I partners devono essere sufficientemente vicini da permettere alle mani di afferrarsi tenendo l'avambraccio verticale e con i gomiti a circa 15 cm. di distanza. L'obiettivo è quello di spingere a terra l'avambraccio del compagno senza alzare i gomiti né muovere il corpo.



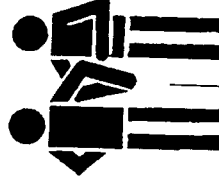
Salto con spinta

In piedi faccia a faccia, ognuno afferra il polso destro dell'altro e sta in equilibrio sul piede sinistro. Ad un segnale saltano entrambi sul piede e cercano di tirare il compagno lungo una linea o contro un muro.



Spinta di gomito

In piedi spalla a spalla, guardando in direzioni opposte, con i gomiti interni incrociati e l'altra mano stretta al petto. L'obiettivo è quello di tirare lateralmente il compagno per portarlo su una linea o verso un muro.



PROGRAMMA 9

CONOSCENZA DELLA DESTRA E DELLA SINISTRA

Questo programma comprende:

- attività di grandi movimenti
- attività di coordinazione
- concetti direzionali sinistra/destra
- percezione visiva

Contrariamente agli altri programmi presentati nel libro, questo programma è più adatto ad un insegnamento singolo.

Molti bambini hanno le idee confuse sulla destra e la sinistra del proprio corpo e di conseguenza sulle direzioni destra e sinistra. Questa confusione crea loro difficoltà e imbarazzo nella vita di ogni giorno: rimangono perplessi quando si chiede loro di eseguire un compito specifico che prevede la lateralità o la direzionalità.

Esiste la possibilità che la confusione destra/sinistra possa contribuire ai fenomeni di inversione e capovolgimento nella scrittura. Gli insegnanti dovrebbero notare se l'uso di questo programma coincide con un miglioramento nella scrittura delle b, delle d, delle p e delle q.

L'obiettivo di questo programma è di aiutare i bambini ad interiorizzare la conoscenza della destra e della sinistra, così che ogni risposta concernente queste direzioni diventi automatica ed istantanea.

Il metodo progressivo, incluse le attività con il pallone sospeso, dovrebbe essere il seguente:

- (I) Toccate o indicate la parte del corpo o la direzione che deve essere usata o seguita, dando contemporaneamente l'istruzione. Al bambino non dovrebbe esser data la possibilità di sbagliare. Non si accettano risposte *azzeccate per caso!*
- (II) Date le istruzioni senza toccare o indicare. Per esempio, dite «Prendi la palla con la mano *destra*», quindi fate una piccola pausa prima di lanciare la palla. La pausa serve per dare al bambino il tempo di organizzare i pensieri e dovrebbe diminuire con la pratica.

(III) Il passo successivo consiste nell'ulteriore abbreviazione del tempo "di riflessione", ad esempio lanciando la palla *prima* di dare l'istruzione.

Potrà essere utile anche segnare il tempo del bambino con un cronometro. Nella fretta di completare il compito cronometrato, la velocità può diventare per il bambino l'elemento dominante dell'attività, permettendo così all'insegnante di osservare se la scelta della mano o della direzione è automatica e interiorizzata.

Durante le attività l'uso del feedback tattile è importante per aiutare il bambino ad identificare le parti del corpo o la direzione da prendere, ma deve essere fatta molta attenzione al modo in cui viene usato. Per fare un esempio, se il braccio destro viene *afferrato* fermamente perché vi si faccia attenzione, qualsiasi contatto con il braccio sinistro deve essere differente, ad esempio *toccato* con un dito. Ciò contribuirà ad evitare ulteriori confusioni. Il grado di fermezza e la durata del contatto dovranno decrescere via via che il bambino migliora nel processo di interiorizzazione della consapevolezza direzionale.

Le attività dovrebbero essere condotte in diverse parti della stanza per evitare che il bambino utilizzi dei "punti di riferimento". Se gli esercizi vengono eseguiti sempre nello stesso posto, il bambino potrebbe infatti ritenere che muovendosi verso una certa porta o un dato mobile, la sua risposta sarà sempre corretta. Ciò impedisce il processo di interiorizzazione.

ATTIVITÀ INIZIALI

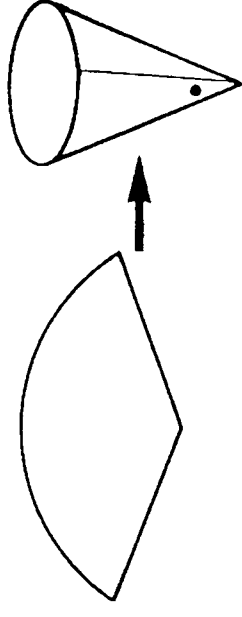
Attrezzatura necessaria: due cuscinetti; un cesto o un cerchio.

ATTIVITÀ:

1. Scivolare lateralmente, a destra o a sinistra, a richiesta.
2. Ripetere l'attività 1 in un'altra parte della stanza.
3. Ripetere le attività 1 e 2 dicendo ad alta voce la direzione in cui vi state muovendo.
4. Tenere un cuscinetto in ogni mano. Su comando "mano sinistra" o "mano destra", il cuscinetto giusto viene lanciato contro un bersaglio, ad esempio un cesto o un cerchio.

Uso del cono

Attrezzatura necessaria: un cuscinetto; due coni grandi di cartone (potrà essere necessario fare dei piccoli buchi all'apice del cono per permettere ai più piccoli di afferrarlo più facilmente).



ATTIVITÀ:

1. Il bambino tiene un cono in ogni mano, in piedi a circa 4 metri dall'insegnante. Quest'ultimo dice quale cono, destro o sinistro, deve essere usato per acciappare un cuscinetto, fa una piccola pausa, e *poi* lancia il cuscinetto. (Non preoccupatevi se il bambino non riesce a prenderlo. L'obiettivo di questa attività è quello di usare la mano giusta, *non* di esercitare la presa. Il cono serve solo per divertimento).
2. Come in 1, ma l'insegnante lancia il cuscinetto e *poi* nomina la mano. Qui la distanza tra bambino e insegnante è importante. Più è breve la distanza, minore è il tempo che il bambino ha per decidere quale mano usare.
3. Come in 2, con una distanza sempre più ridotta e l'istruzione ritardata.
4. Ripetere le attività 1, 2 e 3, lanciando il cuscinetto direttamente verso la linea mediana del corpo del bambino.
5. Ripetere le attività 1, 2 e 3, lanciando il cuscinetto verso la parte opposta della mano nominata. Il bambino deve ora tentare di attraversare la linea mediana per afferrarlo.
6. Ripetere le attività 1, 2 e 3, lanciando il cuscinetto verso entrambi i lati della linea mediana.

Uso della palla sospesa

Attrezzatura necessaria: una palla sospesa sopra l'altezza di massimo allungamento ad un uncino o un'asta; un birillo.

1. Il bambino corre e salta per toccare la palla con la mano nominata. Via via che il bambino migliora, l'istruzione «mano sinistra» o «mano destra» viene progressivamente ritardata.
2. Posizionate un birillo a 10 metri di distanza dalla palla sospesa. Il bambino è a 15 metri dal birillo, corre verso la destra o la sinistra del birillo a richiesta, quindi salta per toccare la palla con la mano nominata. I comandi vengono progressivamente ritardati e la distanza tra

ATTIVITÀ PERCETTIVE

Attrezzatura necessaria: piccole attrezzature ginniche; forme di cartone; un cerchio grande; bastoncini; gessetti.

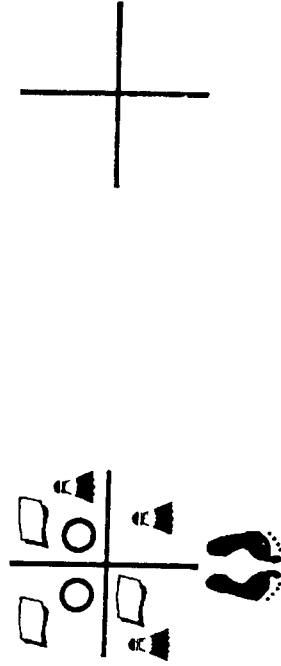
ATTIVITÀ:

1. Il pavimento è segnato come nella figura. Una palla e un cuscinetto sono posizionati da entrambi i lati della linea verticale.

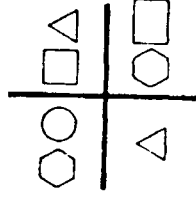


Il bambino è in piedi sulle impronte, con le spalle agli attrezzi. A richiesta si volta e, un pezzo alla volta, raccoglie un oggetto e corre per collocarlo nella posizione corrispondente sull'altro disegno del pavimento. Inizialmente la distanza tra i disegni è sufficientemente breve da permettere al bambino di ricordare la configurazione durante il tempo necessario allo spostamento. Via via che il bambino progredisce, la distanza tra i due disegni può essere aumentata.

2. Ripetere l'attività 1 un certo numero di volte. Contate il numero di risposte corrette. La volta successiva il bambino tenta di battere il punteggio.
3. Iniziate a misurare il tempo non appena il bambino ha raggiunto un buon livello di performance. L'elemento velocità mostra se il bambino ha ottenuto un buon ricordo dell'immagine disegnata.
4. Posizionate due e poi tre oggetti su entrambi i lati della linea verticale. Via via che il bambino migliora, cambiate spesso la posizione degli oggetti.
5. Utilizzate un disegno più complesso, e molti oggetti.



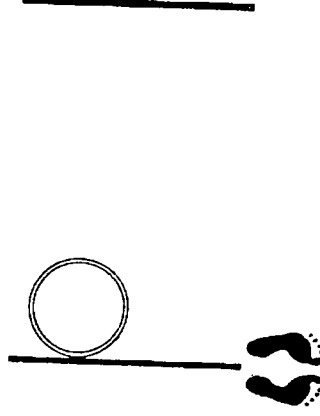
6. Al posto degli oggetti, utilizzate forme di cartone. Iniziate con forme dello stesso colore, quindi continuate con forme di colore diverso.



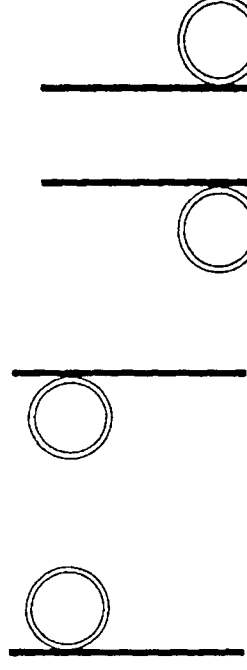
7. Usate i seguenti disegni. Posizionate un grande cerchio in uno dei quadranti.



- Procedete come nell'attività 1, con il bambino che posiziona il cerchio nella posizione corrispondente. Via via che il bambino progredisce, introduce elementi di punteggio e di tempo (come in 2 e in 3).
- Usate i seguenti disegni ed un grande cerchio.



- Procedete come nell'attività 7, ma ora il bambino deve posizionare il cerchio nel punto appropriato sulla linea verticale. *Nota:* il cerchio dovrebbe essere posizionato *solo* come segue:



Aumentate la distanza tra le due linee verticali ed introduce il fatto-
re tempo via via che il bambino progredisce.

9. Come in 8, ma usando un cerchio più piccolo, quindi un anello di gomma.
10. Come in 8, ma il bambino disegna il cerchio con il gessetto nel punto giusto, dalla parte destra del disegno.
11. Attività simili possono essere effettuate utilizzando bastoncini per creare disegni come questi, posizionati su una linea.



Lanciare e afferrare

Attrezzatura necessaria: due cerchi; cuscineti.

ATTIVITÀ:

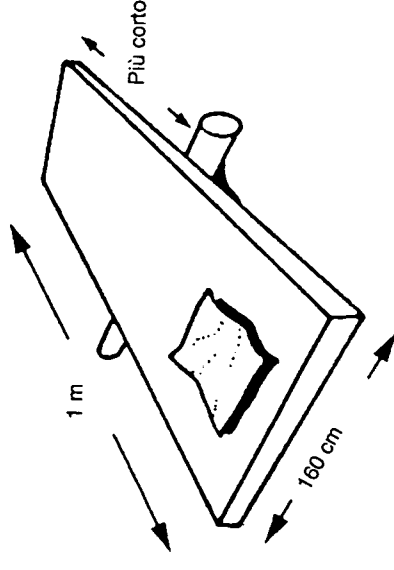
1. Vengono posizionati due cerchi come bersagli da entrambi i lati di una linea. Il bambino è di fronte ai bersagli ad alcuni metri di distanza. Vengono appoggiati alcuni cuscineti sui piedi del bambino.



Il bambino raccoglie un cuscinetto con la mano *dominante* e lo lancia dal basso verso l'alto contro il bersaglio *nominato*. Ad esempio: «Lancia verso il bersaglio alla sinistra/destra della linea».

2. Il bambino raccoglie un cuscinetto con la mano *nominata* e lo lancia contro il bersaglio *nominato*.
3. L'insegnante sta a circa 4 metri dietro il bambino e dice «destra/sinistra». Il bambino si volta nella direzione richiesta per trovarsi di fronte all'insegnante che quindi gli lancia un cuscinetto. Il bambino tenta di afferrarlo usando *entrambe* le mani.
4. Come in 3, con l'insegnante più vicino al bambino.
5. Ripetere l'attività 3, ma il cuscinetto viene lanciato *prima* del comando destra/sinistra.
6. Ripetere l'attività 5, diminuendo la distanza tra bambino e insegnante e ritardando il comando.

7. Come in 3, dando *due* istruzioni: primo, «Voltati a sinistra/destra», quindi «Afferra con la mano sinistra/destra».



Afferrare da un'altalena

Attrezzatura necessaria: il manico di una scopa; compensato 100 cm x 160 cm x 1 cm; cuscineti.

Create una "altalena" come in figura. Posizionate un cuscinetto sopra una parte.

ATTIVITÀ:

1. Il bambino salta sulla parte sollevata con il piede richiesto ed afferra il cuscinetto, volato in aria, con entrambe le mani.
2. Come in 1, ma nominando sia il piede che la mano, ad esempio: «Salta con il piede sinistro e afferra con la mano destra».
3. Come in 2, ma il piede viene nominato e dopo, quando il cuscinetto è ancora in aria, viene nominata anche la mano.
4. Le suddette attività possono essere eseguite utilizzando dei coni di cartone per afferrare il cuscinetto.

PROGRAMMA 10

ATTIVITÀ MOTORIE DESTRA/SINISTRA

Questo programma comprende:

- grandi movimenti tendenti a piccoli

I grandi movimenti da sinistra a destra aiuteranno a stabilire questa tecnica, così necessaria per la scrittura. Una volta che il bambino è divenuto esperto nel lavorare secondo un modello da sinistra a destra, capirà meglio che vale lo stesso quando deve scrivere su una lavagna o su un quaderno.

Sequenza di bersagli

Attrezzatura necessaria: una panca ginnica appoggiata su un lato, con la superficie piatta di fronte al bambino, con sopra applicati i numeri da 1 a 6; una palla piccola e una grande.



ATTIVITÀ:

1. Da dietro una linea il bambino fa rotolare una palla per colpire i numeri in sequenza.
2. Come in 1, usando una palla più piccola. Non è necessario che il bambino colpisca ogni numero, ma che miri ad ognuno e vada da sinistra a destra.

Uso di anelli, cuscinetti e bastoncini

Attrezzatura necessaria: una panca ginnica; anelli di gomma o di cartone; cuscinetti; bastoncini a punta fine; scatole.

1. Appoggiate gli anelli contro la panca rovesciata su un lato. I bambini agiscono da dietro una linea, tenendo in mano un bastoncino. Muovendosi da sinistra a destra, inseriscono il bastoncino in ogni anello, lo sollevano e lo lasciano cadere dietro la panca.



2. Come in 1, ma da posizione inginocchiata all'interno di un cerchio di fronte al centro della panca.



3. Posizionate gli anelli sul bordo della panca, leggermente sporgenti. I bambini muovono gli anelli come nell'attività 1.



4. Come in 3, ma da posizione inginocchiata all'interno di un cerchio di fronte al centro della panca.
5. Posizionate anelli di gomma sul pavimento contro la panca. I bambini muovono gli anelli come nell'attività 1. (Nota: in questa attività non possono essere utilizzati anelli di cartone).

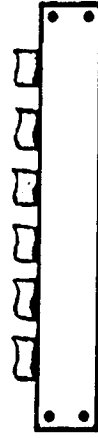


6. Come in 5, ma da posizione inginocchiata all'interno di un cerchio di fronte al centro della panca.

Note

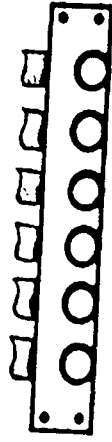
- (I) Inizialmente i bambini possono tenere il bastoncino con entrambe le mani, ma alla fine dovranno poter eseguire le suddette attività usando solo la mano dominante. Nel farlo, non è necessario che tengano il bastoncino come una matita!
- (II) L'insegnante dovrà valutare la lunghezza del bastoncino da usare. Se è troppo lungo, il bambino potrà avere difficoltà nel sollevare l'anello, soprattutto con una mano sola. Se vengono usati bastoncini corti e i bambini operano stando all'interno di un cerchio, assicuratevi che riescano a raggiungere l'anello posto all'estrema sinistra e all'estrema destra senza difficoltà. Se gli anelli di gomma sono troppo pesanti, nelle attività 1 - 4 potranno essere utilizzati anelli di cartone rigido.
- (III) I bastoncini devono avere la punta fine così da poter essere manipolati dai bambini sotto gli anelli nelle attività 5 e 6.
- (IV) Quando i bambini sono diventati più bravi nelle attività 1-6, posizionate una scatola alla destra della panca e chiedete ai bambini di mettervi gli anelli, uno alla volta, lavorando da sinistra a destra. Ciò simula il processo di scrittura, dove un'azione positiva ha luogo da sinistra a destra prima che la mano/occhio ritorni all'inizio della linea.
- (V) Chiedete ai bambini di aumentare la velocità via via che diventano più esperti.

7. Posizionate dei cuscinetti lungo il bordo superiore della panca. I bambini tengono il bastoncino nella mano dominante e fanno cadere i cuscinetti in una sequenza da sinistra a destra.



8. Come in 7, ma da posizione inginocchiata all'interno di un cerchio di fronte al centro della panca.

9. Posizionate dei cuscineti lungo il bordo superiore della panca, ed appoggiatevi degli anelli alla panca. I bambini, inginocchiati in un cerchio di fronte al centro della panca, fanno cadere i cuscineti in una sequenza da sinistra a destra, per poi tornare ad infilare il bastoncino in ogni anello nella stessa sequenza, senza farli cadere. Ciò simula il completamento di una linea di scrittura, da sinistra a destra, per poi iniziare con una nuova riga.

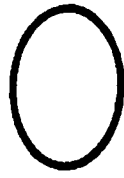
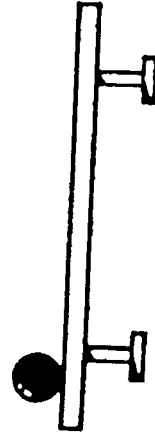


Uso di palloni e coni

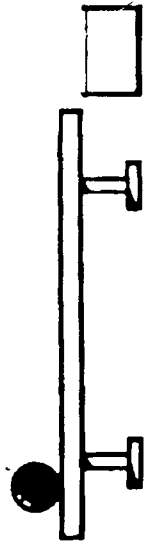
Attrezzatura necessaria: panche ginniche; palloni di diversa grandezza; cerchi; bastoncini; scatole.

ATTIVITÀ:

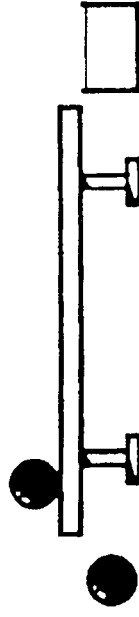
1. Posizionate una grande palla all'estremità sinistra della panca. I bambini, tenendo un bastoncino nella mano dominante, fanno rotolare la palla lungo la superficie della panca da sinistra a destra, guidandola con il bastoncino. Quindi si fermano arrivati all'estremità destra.



2. Come in 1, ma con una scatola posizionata all'estremità destra della panca. I bambini eseguono la stessa attività cercando di far cadere la palla nella scatola.



3. Come in 2, ma con un'altra scatola posizionata sul pavimento all'estremità sinistra della panca. I bambini ripetono l'attività 2, ma quando la palla cade nella scatola, tornano immediatamente indietro e muovono la palla sul pavimento facendola rotolare fino alla fine della panca.



Note

- (I) Se i bambini trovano difficile mantenere la palla sulla panca, utilizzate due panche poste a pochi centimetri di distanza. In questo modo create un canale lungo il quale potrà essere facilmente guidata la palla.
- (II) Via via che i bambini diventano più bravi, utilizzate palloni progressivamente più piccoli.
- (III) Per migliorare la performance, chiedete ai bambini di aumentare la velocità dell'esercizio. Fatelo solo quando riterrete che l'aumento di velocità sia opportuno.

PROGRAMMA 11

DISCRIMINAZIONE VISIVA

Questo programma comprende:

- lavoro su grandi movimenti
- sequenzialità
- ritmo

Queste attività prevedono l'uso di grandi figure geometriche (quadrati, cerchi, rettangoli, ecc.) ed incoraggiano i bambini non solo ad identificare le forme, ma anche ad imparare il nome delle forme stesse.

Sequenza di figure

Attrezzatura necessaria: grandi figure geometriche sparse sul pavimento.

ATTIVITÀ:

1. Corriere dentro e fuori le figure. Fermarsi ad una data figura.
2. Saltare dentro e fuori le figure. Fermarsi ad una data figura.
3. Saltellare dentro e fuori le figure. Fermarsi ad una data figura.
4. Scivolare dentro e fuori le figure ad un dato ritmo. Fermarsi ad una data figura.
5. Saltare su una data figura.
6. Saltare su due date figure.
7. Fermarsi e rotolare su una data figura usando una sequenza diversificata. Ad esempio, rotolare in avanti verso il primo quadrato, indietro verso il secondo quadrato e lateralmente al terzo quadrato. Quindi ripetere la sequenza.
8. Fermarsi e fare dei movimenti ginnici sopra una data figura, cercando di guardarla per tutto il tempo.
9. Eseguire una sequenza di movimenti sopra due o tre date figure. Per

Note

(I) Per ogni attività, seguite questa sequenza di istruzioni:

- (1) Mostrate la figura al bambino.
- (2) Mostrate e nominate la figura.
- (3) Nominare la figura senza mostrarla.

(II) È opportuno eseguire le attività che prevedono la corsa, salti e scivolamenti ad un tempo imposto adatto ai bambini, ad esempio al battito delle mani, con tamburi, percussioni. Aumentate o diminuite la velocità a seconda delle capacità del bambino.

(III) Le suddette attività possono essere adattate per l'identificazione dei colori, e si possono usare cuscineti, cerchi, birilli, anelli, ecc. Le attività che prevedono una memoria sequenziale sono particolarmente adatte allo scopo.

(IV) La qualità del movimento nel rotolare, nel fare la ruota e nel saltare non è importante in queste attività.

Un gioco di corsa

Preparazione

Posizionate tre figure diverse in tre angoli della stanza. Dividete i bambini in tre gruppi, ogni gruppo vicino a una figura.

ATTIVITÀ:

1. I bambini corrono, scivolano, saltano, ecc. intorno alla stanza. A un dato segnale corrono verso la propria figura.
2. L'insegnante prende due figure, e i bambini corrono verso la figura corrispondente.
3. L'insegnante prende due figure, e i bambini corrono verso la figura corrispondente che non è in mano all'insegnante.

Note

Se l'insegnante lo desidera può utilizzare un numero maggiore di figure. La sequenza delle istruzioni è ancora (1) mostrare la figura; (2) mostrare e nominare la figura; (3) nominare la figura senza mostrarla.

Giochi con figurine geometriche e colori

Attrezzatura necessaria: figure geometriche diverse all'interno di grandi cerchi posizionati intorno alla stanza; cuscineti colorati sparsi sul pavimento e all'interno dei cerchi.

Regole

ATTIVITÀ:

1. I bambini iniziano sedendosi su una linea alla fine della stanza.
2. A comando, dopo aver ricevuto delle istruzioni verbali (vedi gli esempi qui sotto), corrono il più velocemente possibile per completare il compito.
3. I cuscineti raccolti devono essere posizionati all'interno dei cerchi vicini alla figura nominata.
4. Vince chi completa il compito per primo andando nuovamente a sedere all'estremità della stanza.

Esempi

ATTIVITÀ:

1. Raccogliere *qualsiasi* cuscinetto e posizionarlo vicino ad un quadrato.
2. Raccogliere un cuscinetto blu e posizionarlo vicino ad un cerchio.
3. Raccogliere un cuscinetto blu ed uno rosso e posizionarli vicino ad un rettangolo.
4. Raccogliere un cuscinetto blu ed uno rosso, posizionare quello blu vicino ad un quadrato e quello rosso vicino ad un rettangolo.
5. Raccogliere un cuscinetto giallo, posizionarlo vicino ad un cerchio, quindi raccoglierne uno verde e posizionarlo vicino ad un rettangolo.
6. Raccogliere un cuscinetto verde, posizionarlo vicino ad un quadrato, quindi raccoglierne uno blu vicino al quadrato e posizionarlo vicino ad un esagono.

Note

(I) I compiti affidati ai bambini possono variare dal più semplice al più complesso, a seconda dell'abilità raggiunta.

(II) Può essere introdotto un elemento di *terreno figurato* se i cuscineti dovessero coprire parzialmente le figure. Ciò può accadere accidentalmente quando il bambino lascia cadere i cuscineti all'interno dei cerchi nella stanza.

PROGRAMMA 12

INSEGUIMENTO VISIVO

Molti bambini hanno difficoltà nel seguire visivamente un oggetto, per non parlare di colpirlo o afferrarlo.

Nella lettura non c'è nessun "segnale" od oggetto in movimento da seguire. Le parole sono fisse, ed è solo attraverso l'esperienza che si riesce a creare il movimento da sinistra-a-destra.

Per i bambini che affrontano questo problema, è bene introdurre un elemento di inseguimento visivo sempre più raffinato attraverso piacevoli attività progressive che li incoraggino a raggiungere lo scopo non solo di colpire o afferrare un oggetto, ma di muovere gli occhi da sinistra a destra su un foglio scritto.

Gli obiettivi di queste attività sono duplici:

- (I) Incoraggiare i bambini a seguire un oggetto con lo sguardo per colpirlo o per afferrarlo. I movimenti della testa sono accettati.
- (II) Insegnare ai bambini l'inseguimento visivo da sinistra a destra. Inizialmente i movimenti della testa sono accettabili, ma una volta raggiunta una certa confidenza con l'esercizio, l'insegnante dovrà cercare di sconfiggerli.

Inseguimento visivo in movimento

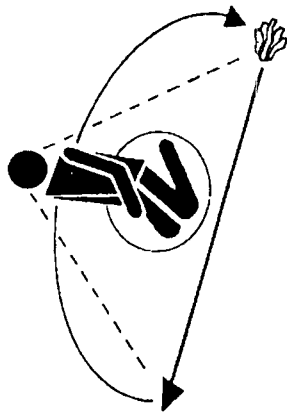
Attrezzatura necessaria: rotoli di fasce ginniche legate a delle corde; cuscinetti; bastoncini; cerchi; anelli di gomma.

ATTIVITÀ:

1. Camminando all'indietro, il bambino tira una corda cui è legato un rotolo di fasce colorate. Il bambino guarda le fasce durante tutto il movimento.
2. Come in 1, ma cercando di far camminare le fasce su delle linee segnate sul pavimento.

3. Spostamento dei cuscinetti sul pavimento. Come in 1, ma cercando di

4. (In coppia). Un bambino tira le fasce intorno alla stanza. L'altro segue le fasce, cercando di toccarle con il piede. (Un semplice invito può essere: «Quante volte riesci a toccare il rotolo in trenta secondi?»).
5. Come in 4. Il bambino tira il rotolo cambiando spesso direzione. Il bambino che insegue cerca di mantenere il contatto con il rotolo usando un bastoncino.
6. (In coppia). Un bambino tira il rotolo da sinistra a destra e quindi corre posizionandosi dietro il compagno al punto di partenza (vedi disegno). L'altro bambino è seduto in un cerchio a circa 2-3 metri di distanza da un muro, e segue con lo sguardo il rotolo da sinistra a destra finché non scompare alla sua vista. Per vederlo di nuovo, il bambino dovrà muovere sia la testa che gli occhi verso sinistra senza alcun "segnale" da seguire.

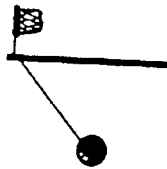


7. Come in 6, ma con una varietà di rotoli dietro il bambino che insegue. Ogni volta che il bambino che trascina le fasce si trova dietro il partner, viene preso un altro rotolo. Non appena appare alla vista del primo bambino, questi lo identifica e ne nomina il colore o la combinazione di colori. I rotoli possono essere di un solo colore o di diverse combinazioni di colori, ma non dovrebbero includere più di tre colori.
8. Come in 7. I rotoli vengono trascinati lentamente. Il bambino si trova all'interno di un cerchio e lancia un anello di gomma contro i rotoli mentre gli passano di fronte.

Uso del "pallone oscillante"

Preparazione dell'attrezzatura

Se non si possiede l'attrezzatura richiesta, si può usare in alternativa una pallina da tennis posta in una busta di plastica legata con uno spago ad un cesto per la pallacanestro.



1. Fermare la palla con una mano.
2. Far passare la palla in un grande cerchio di plastica.
3. Far passare la palla in un cerchio di plastica più piccolo.
4. Far passare la palla in un anello di gomma.
5. Afferrare la palla con entrambe le mani.
6. Fermare la palla con una racchetta da tennis.
7. Colpire la palla con una racchetta da tennis.
8. Fermare la palla con una racchetta da ping-pong.
9. Colpire la palla con una racchetta da ping-pong.
10. Colpire la palla continuamente di dritto e di rovescio.

Note

Nelle attività 2, 3 e 4, usare inizialmente entrambe le mani per tenere il cerchio. Quindi per rinforzare l'uso della mano dominante una volta stabilito, chiedete al bambino di usare solo quella per fermare o colpire la palla.

Uso di una palla sospesa

Posizione di partenza

- (I) Il bambino è steso supino sotto la palla.
- (II) La palla, quando è ferma, deve essere sospesa direttamente sopra il petto del bambino, ad una altezza raggiungibile stendendo il braccio.

ATTIVITÀ:

1. Cercare di fermare la palla oscillante con una mano.
2. Toccare *dolcemente* la palla e cercare di farla continuare ad oscillare.
3. Cercare di afferrare la palla oscillante.
4. Colpire la palla con una mano.
5. Colpire la palla oscillante con una racchetta da tennis.
6. Colpire la palla oscillante con una racchetta da ping-pong.
7. Colpire la palla continuamente.

Note

- (I) Incoraggiate il bambino a mantenere ferma la testa mentre segue la palla.
- (II) Se il bambino muove la testa, posizionate un oggetto ad entrambi i lati della testa. In questo modo il bambino si accorgerà di muoverla toccan-

(III) Incoraggiate il bambino a colpire *dolcemente* la palla. Altrimenti questa si muoverà troppo violentemente, rendendo difficile l'inseguimento visivo.

Inseguimento visivo con consapevolezza corporea

Attrezzatura necessaria: una palla oscillante.

ATTIVITÀ:

Fermate la palla con:

1. La mano
2. Il palmo della mano.
3. Il dorso della mano.
4. L'avambraccio.
5. Il gomito.
6. Come sopra con la testa, le spalle, la schiena, il petto, ecc.

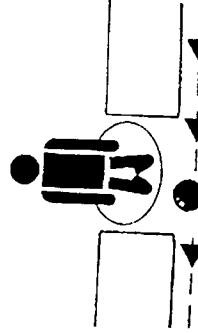
Note

- (I) L'insegnante o un altro bambino possono nominare la mano o il braccio da usare (cioè destro o sinistro).
- (II) La palla dovrebbe essere sospesa ad un'altezza adatta alla parte del corpo che deve essere usata, ad esempio all'altezza del ginocchio se deve essere fermata col ginocchio.

Gioco del rotolamento

Attrezzatura necessaria: palloni di diversa grandezza e colori; anelli di gomma; macchine giocattolo e qualsiasi gioco che rotola, facilmente riconoscibile dai bambini; due tavole rovesciate di lato a circa due metri di distanza.

Metodo

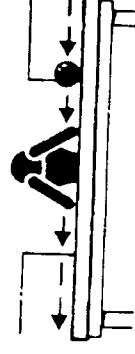


Il bambino è seduto in un cerchio a pochi metri di distanza dalle tavole, come nel disegno. Un pallone, un anello, una macchinina viene fatta rotolare dietro una tavola passando per lo spazio vuoto di due metri. Il bambino dovrà identificare il giocattolo e guardarlo fin quando non scompare dietro l'altra tavola.

1. Una alla volta, fate rotolare palle piccoli e grandi lungo lo spazio vuoto tra le due tavole variando la sequenza. Chiedete al bambino di descrivere la grandezza della palla.
2. Una alla volta, fate rotolare diverse palle colorate lungo lo spazio vuoto tra le due tavole. Chiedete al bambino di identificarle i colori.
3. Uno alla volta, fate rotolare palle e giocattoli chiedendo al bambino di riconoscerli.

Progressione

1. Avvicinate le tavole in modo che il bambino abbia un tempo di visione più breve e debba concentrarsi sull'inseguimento visivo da sinistra a destra per dare la risposta esatta. Ripetere le attività 1-3.
2. Chiedete al bambino di sdraiarsi per terra a circa quattro metri di distanza dal vuoto tra le tavole. La testa è sostenuta e tenuta ferma dalle mani. Ripetere le attività 1-3.
3. Eseguire in progressione 1 e 2 facendo rotolare gli oggetti sempre più velocemente.
4. Eseguire in progressione 2 e 3, ma la testa del bambino deve essere mantenuta ferma pur senza l'aiuto delle mani.
5. Appoggiare due grandi pezzi di cartone su un tavolo, uno ad ogni estremità. Il bambino è seduto al tavolo, la testa tra le mani.



Diversi piccoli oggetti vengono fatti rotolare lungo il vuoto tra i due cartoni, come nelle attività 1-3. Diminuire progressivamente la distanza e aumentare la velocità.

6. Ripetere la progressione 5 senza l'aiuto delle mani che tengono ferma la testa.
7. Determinate un punteggio. Ad esempio, dite al bambino che verranno fatti passare 10 oggetti. Quante identificazioni corrette sarà in grado di fare su 10?



PROGRAMMA 13

ATTIVITÀ PER LA MANO DOMINANTE

I bambini che presentano una calligrafia costantemente disordinata e che *si sottopongono ad esercizi specifici per superare questo problema*, potranno beneficiare anche di attività che coinvolgono movimenti isolati della mano.

Il problema può nascere da una mancanza di forza nella mano, ed è facilmente identificabile dalla presa debole e incerta della matita. In questo caso saranno necessari degli esercizi di potenziamento della mano, non solo sotto forma di flessione, ma anche di estensione e di attività manipolative. Il risultato sarà un maggiore controllo sulla matita.

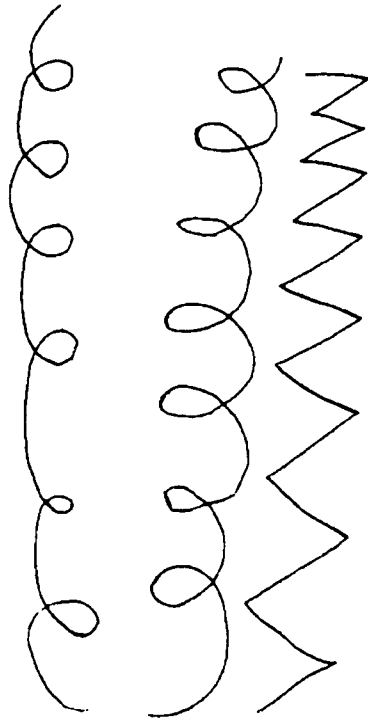
Nelle scuole materne si spende molto tempo in attività inerenti i grandi movimenti, ma molto poco per gli *esercizi* di manualità. I bambini giocano con blocchetti e con la plastilina, usano pennarelli, forbici ed altri oggetti che richiedono capacità motorie molto fini, oltre che un buon controllo della mano. Qualsiasi lavoro di potenziamento per le mani è casuale, e solitamente relativo a flessione/prensione, mentre l'ampliamento dell'estensione è quasi del tutto ignorato. La forza è necessaria per un buon controllo motorio, e per raggiungerla sono fondamentali sia gli esercizi di flessione che di estensione.

Gli esercizi si dimostreranno utili come parte di un programma pre-scrittura prima dell'acquisizione della scrittura formale.

Nelle prossime quattro pagine sono riportati esempi di scrittura di bambini che hanno seguito un corso di esercizi manuali per circa dieci minuti al giorno per due mesi.

Alunno 1

9/4/84



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

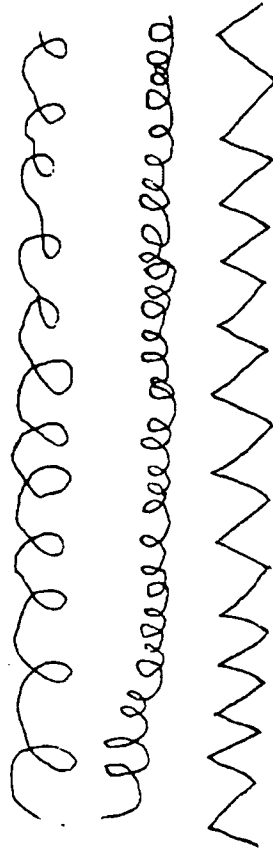
There was a hamster in Johns
classroom He was called Cheeky.
On Mondays John and Timothy
looked after Cheeky They give him
water and bits of carrot.

19/4/84

There was a hamster in Johns
classroom He was called Cheeky
on Mondays Jan and Timothy
looked after Cheeky They give him water and
bits of carrot.

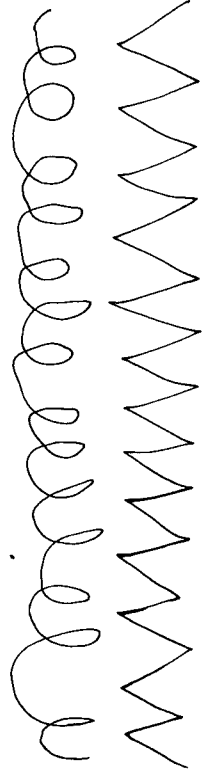
Alunno 1

12th June '84



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

There was a hamster in Johns
classroom He was called Cheeky
On Mondays John and Timothy
looked after Cheeky They gave him
water and bits of carrot.



Alunno 2

9/4/84



abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

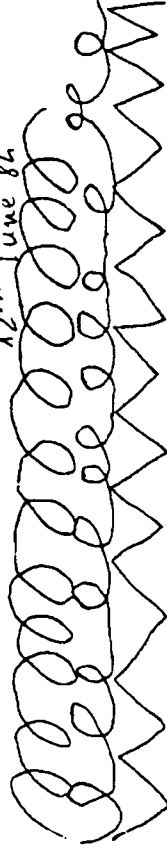
There was a hamster in Johns
class room he was called cheeky
On Monday's John and Timothy
looked after cheeky they gave him
water and bits of carrot

13/4/84

There was a hamster in Johns
classroom he was called cheeky
On Monday's John and Timothy
looked after cheeky they gave

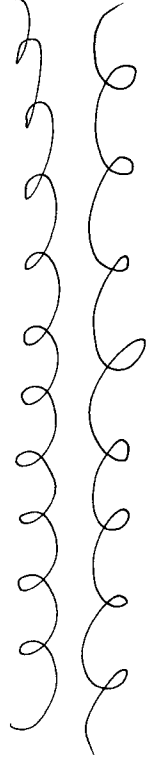
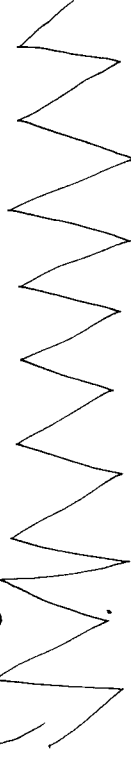
Alunno 2

12th June 84



abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
pqr
stuvw

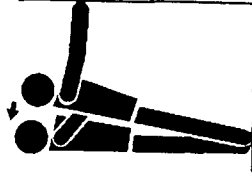
There was a hamster in Johns
classroom. He was called cheeky.
On Monday's John and Timothy
looked after cheeky. They gave
him water and bits of carrot.



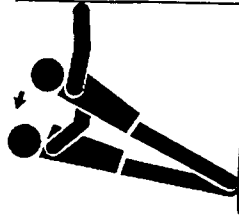
Potenziamento delle dita/attività di estensione

ATTIVITÀ:

1. Seduti con le mani unite, dita aperte. Mantenendo le dita pressate le une con le altre, spingere in fuori i gomiti. Ripetere più volte.
2. Seduti con le dita delle mani intrecciate. Allungare le braccia in avanti, spingendo il palmo delle mani il più lontano possibile dal corpo. Ripetere più volte.



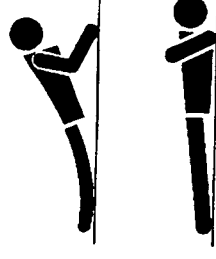
3. In piedi a distanza di un braccio dalla parete. Piegarci verso la parete, appoggiandosi con le mani. Mantenendo le braccia dritte, usare le dita per allontanarsi dalla parete e tornare alla posizione di partenza. Via via che il bambino diventa più bravo, allontanare i piedi sempre di più dal muro.



4. Salto del coniglietto. Acquattati per terra, le mani a distanza di una spalla, calciare i piedi in aria. Chiedete ai bambini di mantenere i piedi sollevati il più a lungo possibile.
5. Partendo dalla stessa posizione, con le mani piatte sul pavimento, cercate di toccare una palla con la fronte senza muoverla. La palla è posizionata leggermente in avanti rispetto alle mani. Iniziate con una palla grande, per arrivare ad una pallina da tennis.
6. Fare la ruota.
7. Passo di granchio modificato.



8. Flessioni sulle braccia modificate, prima sulle mani, poi sulla punta delle dita.



9. Flessioni con le sedie. Inginocchiati tra due sedie, una mano su ogni sedia. Spingersi con le mani per alzarsi.
10. Macinino da caffè. Acquattati, con la mano dominante a terra a lato del corpo. Il bambino cammina facendo perno sulla mano.



11. Come in 10, ma la mano libera guida o fa rimbalzare una palla mentre il bambino si muove.
12. (In coppia). Carriole. Il bambino che è a terra cerca di mantenere le dita aperte mentre è guidato dal compagno. Questo esercizio può essere eseguito solo per brevi distanze.
13. (In coppia). Lotta delle carriole. Il bambino che sta in piedi cerca di mantenersi fermo. L'altro cerca di camminare sulle mani intorno al primo per fargli perdere l'equilibrio.
14. Spinta a due mani usando una tavola o un vassoio. Due bambini in piedi uno di fronte all'altro, braccia tese, e tra le mani una piccola tavola. Cercare di spingere l'altro indietro aiutandosi con la tavola.
15. Strizzare una piccola spugna o una pallina di gomma o di carta.

Note

(I) Alternate le attività di estensione e di flessione.

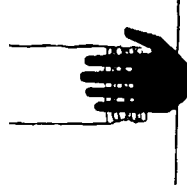
(II) Chiedete ai bambini di scuotere le mani vigorosamente tra un esercizio

Attività manipolatorie per la mano dominante

Attrezzatura necessaria: bende.

ATTIVITÀ:

1. Posizionate una benda sopra un tavolo. I bambini siedono al tavolo e trattengono la benda tra il polso della mano dominante e il bordo del tavolo. Usando solo le dita, cercate di raccogliere tutta la benda sotto la mano.



Via via che diventano più esperti, l'insegnante potrà calcolare e registrare il tempo, invitando i bambini a batterlo nelle performance successive.

2. Posizionate una benda lungo il bordo del tavolo. La mano "che scrive" viene posta su un'estremità della benda, con il polso appoggiato al bordo del tavolo. Usando solo il pollice, cercate di raccogliere tutta la benda sotto di esso; per esempio, se viene usato il pollice destro, la benda viene raccolta verso destra.



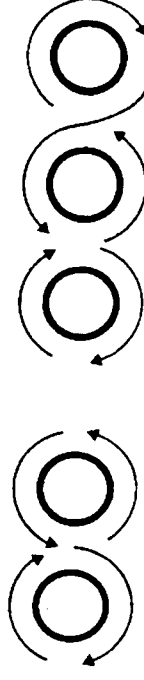
3. Il bambino siede ad un tavolo e cerca di muovere le dita come se suonasse velocemente al pianoforte.
4. Il bambino siede tenendo i polsi uniti, le dita piegate e distanti. Quindi cerca di toccare il dito corrispondente uno alla volta, il più velocemente possibile.

Attività tipo "trottola"

Prima di eseguire queste attività, il bambino dovrebbe lavorare sul potenziamento/estensione delle dita.

Attrezzatura necessaria: cerchi di varie grandezze; anelli; palle di plastica; due corde; una panca ginnica.

1. Far roteare un cerchio grande.
2. Far roteare un cerchio grande. Quante volte il bambino riesce a corrervi intorno prima che smetta di roteare?
3. Far roteare due o più cerchi grandi.
4. Far roteare due o più cerchi grandi, possibilmente senza interruzione.
5. Far roteare due o più cerchi, cercando di corrervi in mezzo prima che smettano di roteare.



6. Ripetere le attività 1-5 usando:

- (I) un cerchio piccolo,
- (II) anelli di gomma,
- (III) palline di plastica di varie grandezze.

7. Far roteare tre o più attrezzi diversi, ad esempio un anello, una palla e un cerchio. (Vedi nota (III).)
8. (In coppia). Un bambino fa roteare l'oggetto, l'altro vi corre intorno o in mezzo (come in 5). Cercate di ottenere più "giri" del partner.
9. Far roteare cerchi grandi/piccoli (come in 3), cercando di farli continuare a roteare tra due corde posizionate abbastanza lontano tenendo conto dell'abilità del bambino. Ciò incoraggia un maggiore controllo delle dita.
10. Far roteare anelli o palline (come in 7), ma tenendoli su una panca.

Note

- (I) Usare le dita della mano dominante per far roteare gli oggetti.
- (II) Nel far roteare un oggetto due o più volte su una linea, chiedete al bambino di eseguire le attività muovendosi lateralmente lungo la linea da sinistra a destra.
- (III) Dopo aver fatto roteare tre o più oggetti, chiedete al bambino di ripetere verbalmente la sequenza dell'attrezzatura utilizzata. Chiedetegli di eseguire la stessa sequenza.
- (IV) Le palline di plastica roteano meglio di quelle da tennis o di gomma.
- (V) Il cerchio non deve superare l'altezza della vita del bambino, altrimenti non riuscirebbe a farlo roteare.

Tutte le attività possono essere eseguite da una posizione eretta al centro della panca e lavorando da sinistra a destra. Per far questo, il bambino può stare sia sulla panca, che dietro. Ciò simulerà la posizione seduta al centro di una "pagina di scrittura" ed il movimento da sinistra a destra fino alla fine di una riga.