

**SUGGERIMENTI OPERATIVI PER L'EDUCAZIONE
MOTORIA DEGLI ALLIEVI CON AUTISMO
O CON DISTURBI PERVASIVI DELLO SVILUPPO
QUADERNO 1
LE CAPACITA' GROSSO-MOTORIE**



PERCHE' L'EDUCAZIONE MOTORIA PER GLI ALUNNI AUTISTICI?



Nelle linee guida finali le foto saranno frutto del lavoro dei gruppi

L'attività fisica è vitale per la vita quotidiana e la salute dei bambini con e senza disabilità. Per le persone con autismo, l'attività fisica offre una grande varietà di benefici.

Una moderata attività aerobica per i bambini con autismo incrementa le capacità di attenzione, favorisce l'acquisizione della capacità di finalizzare il comportamento al compito da realizzare e di rispondere correttamente alle richieste; l'attività fisica, inoltre, aiuta a mettere sotto controllo molti tipi di comportamento inappropriato. Gli esercizi che favoriscono l'allungamento dei muscoli aiutano gli autistici a decontrarsi e quindi migliorano la postura e facilitano l'attenzione e la partecipazione alle attività.

Uno degli aspetti che rende rilevante l'educazione fisica per i ragazzi autistici sta proprio nel fatto che in gran parte essa si vale di routine: in determinati giorni si va a scuola con la borsa da ginnastica, dentro cui vanno riposte determinate cose e non altre, cose che poi vanno riportate a casa; che ci si sveste e riveste in luoghi appositi (spogliatoi), seguendo determinate procedure; che gli attrezzi ginnici stanno in luoghi precisi e lì vanno riposti, ecc. L'attività fisica prevede chiari segnali su quando si inizia e si finisce una determinata attività. I comandi degli insegnanti di ginnastica sono in genere brevi, concisi, chiari, accompagnati da esempi (l'insegnante mostra cosa il ragazzo deve fare) e da mimica e gestualità specifiche che quasi tutto il mondo conosce e quindi sono assai utili per i ragazzi non verbali o poco verbali. Quindi in genere nell'attività docente degli insegnanti di educazione fisica abbiamo poca verbalizzazione (che è di ostacolo per i ragazzi autistici) e molti esempi concreti.

L'educazione fisica ha anche altri rilevanti aspetti positivi. E' stato dimostrato che il cervello di adulti fisicamente attivi può rimanere plastico più a lungo e questo è un aspetto fondamentale per gli autistici che apprendono molto lentamente e hanno bisogno di tempo per "crescere".

L'attività fisica incanala l'eccesso di energia che questi bambini hanno e non sanno gestire e quindi influenza positivamente il loro comportamento; scarica le tensioni. Tra l'altro spesso hanno comportamenti alimentari scorretti; il movimento limita i danni di un eccesso di cibi di un certo tipo e aumenta l'appetito, quindi fornisce la possibilità di migliorare la qualità dell'alimentazione, il rispetto dei tempi, ecc.

Anche il sonno è un problema per molti ragazzi autistici. Giornate con molta attività fisica aiutano a essere stanchi la sera e quindi possono favorire naturalmente il sonno.



Alcune possibili difficoltà

L'IPERSTIMOLAZIONE SENSORIALE CAUSA SOFFERENZA AI BAMBINI AUTISTICI

I bambini autistici possono manifestare alcune difficoltà per affrontare i programmi di attività fisica a causa della loro difficoltà/impossibilità di coordinare la varietà degli stimoli sensoriali che sono presenti in uno spazio aperto (o in una palestra) ed anche dalla ipersensibilità agli stimoli stessi. Il bambino può assumere diversi comportamenti che indicano questa difficoltà e che vanno correttamente interpretati: ad esempio può coprirsi le orecchie o gli occhi, tentare di scappare, cercare un luogo nel quale nascondersi, ecc.

CARENZA DI MOTIVAZIONE SPONTANEA AI RAPPORTI SOCIALI

I bambini con autismo inoltre non sono spontaneamente interessati o motivati come gli altri bambini a partecipare ai giochi di gruppo ed alle gare.

DIFFICOLTA' CON I SISTEMI PROPRIOCETTIVO E VESTIBOLARE

Va inoltre tenuto presente che i bambini autistici possono avere problemi anche con il sistema propriocettivo e vestibolare, quindi a valutare e a controllare la posizione del corpo nello spazio e l'equilibrio statico e dinamico. Possono avere difficoltà a comprendere quanta forza applicare per sollevare un peso, per lanciare una palla, per afferrare un oggetto.

INCAPACITA' DI CHIEDERE AIUTO E DI COMPRENDERE IL PERICOLO

E' importante ricordare che le persone autistiche non sviluppano spontaneamente la percezione del pericolo, la capacità di chiedere aiuto, che spesso si allontanano e non sono capaci di ritrovare la strada, e così via. Quindi molta attenzione dovrà essere posta nella strutturazione degli ambienti in cui avviene l'insegnamento e alle attrezzature che si pensa di usare.

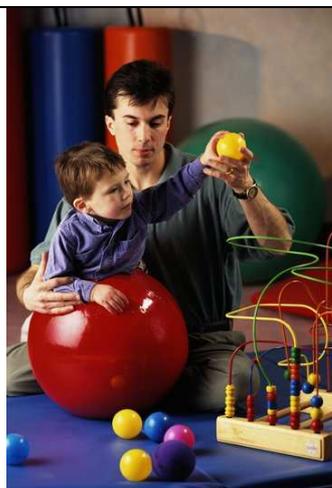
PROBLEMI DI SALUTE CHE POSSONO COESISTERE CON L'AUTISMO

Informazioni precise dovranno essere assunte tramite la famiglia in ordine ad eventuali allergie, a possibili effetti di farmaci e soprattutto alla presenza o meno di epilessia che spesso si presenta associata all'autismo. In questo caso i servizi sanitari che hanno in carico l'allievo dovranno fornire ogni utile informazione alla scuola su attività che possano essere considerate "a rischio" e quindi da evitare e su come comportarsi in caso di insorgenza di problemi.

Materiali didattici per lo sviluppo delle capacità motorie di base



www.autismshine.com



www.helpyourautisticchildrenblog.com

SUGGERIMENTI DI ORDINE GENERALE

INSEGNARE A STARE NEL CONTESTO

Gli insegnanti all'inizio non devono focalizzarsi troppo sui comportamenti inappropriati, che potrebbero anche incrementarsi a causa delle difficoltà dei bambini autistici ad affrontare il nuovo ambiente e le diverse routine. Inizialmente il beneficio del partecipare all'attività fisica sta nell'imparare a stare dentro la situazione, poi si può intervenire sui comportamenti.

ESSERE CREATIVI E SAPER INVENTARE STRATEGIE

Gli insegnanti devono usare tecniche creative per aumentare la partecipazione dei bambini autistici all'attività fisica. Devono cambiare attività di frequente perché i tempi di attenzione di bambini autistici sono brevi ma nello stesso tempo ogni cambio deve essere attentamente pianificato e predisposto e il bambino deve aspettarselo e deve essere preparato ad affrontarlo.

USARE UN SOLO CANALE SENSORIALE ALLA VOLTA

Particolare attenzione deve essere fatta nell'usare un canale sensoriale alla volta, privilegiando il canale sensoriale più favorevole per ciascun bambino (in genere quello visivo) ma via via potenziando anche gli altri. Bisogna presentare uno stimolo alla volta per essere sicuri che il bambino possa focalizzarlo e non perdersi parte della lezione.

VARIARE IL COMPITO

Per aiutare i ragazzi ad acquisire nuove abilità sviluppando quelle precedenti, deve essere utilizzato il metodo della variazione del compito. Questo metodo dice che le nuove capacità e quelle precedenti devono essere "mischiate" tra loro passando da una all'altra ogni due o tre minuti. Ad esempio se il bambino ha imparato a palleggiare e deve imparare a correre a zig zag si attiva un percorso misto nel quale ci sono dei birilli tra i quali passare ma anche delle "stazioni" in cui c'è una palla e lì il bambino deve fermarsi per palleggiare per un tempo definito da un timer posizionato nella stessa postazione.

INSEGNARE A GESTIRE I COMPORAMENTI

In alcuni programmi specifici per bambini autistici, si usano delle vigorose attività fisiche per ridurre i comportamenti problematici. Infatti tali attività, unite ad interventi specifici di gestione dei comportamenti problema hanno dimostrato di essere molto utili a ridurre tali comportamenti.

Ogni programma di esercizi per bambini autistici dovrebbe essere sviluppato non soltanto con l'obiettivo di incrementarne l'attività fisica ma anche e soprattutto con lo scopo di insegnargli a gestire i propri comportamenti in modo corretto, aiutandolo a ridurre le stereotipie, i dondolamenti, le reazioni violente in caso di disagio, ecc.



www.flaghouse.com

Per bambini o ragazzi che non parlano o che hanno difficoltà a spiegare cosa provano nelle diverse situazioni possono essere utili dei sistemi di comunicazione semplificati come le “palette” che si riportano qui sotto. Esse possono servire anche per spiegare all’alunno autistico i sentimenti degli altri, considerate le difficoltà che questi ragazzi hanno a decifrare le espressioni del viso e ad orientarsi nella complessa rete di segnali che ci scambiamo e che loro non comprendono.

NECESSITA' DI SUPPORTO DA PARTE DI INSEGNANTI SPECIFICAMENTE PREPARATI

Per gli insegnanti della scuola dell’infanzia e primaria che devono coinvolgere un bambino autistico nell’attività fisica della classe è necessaria la consulenza di un insegnante di educazione fisica specializzato, sia per sviluppare il programma specifico, sia per comprendere quali materiali possono essere più utili e per sapere come utilizzarli (mini trampolini, tricicli, biciclette, corde per saltare, hobby-horse, ecc.). Gli insegnanti di educazione fisica debbono inserire nella loro preparazione anche questo specifico campo e giungere a considerarsi risorse per il territorio in cui lavorano ed anche per gli altri ordini di scuola; di conseguenza è necessario che la scuola ed il territorio imparino a considerarli risorse da utilizzare al meglio.

PARTIRE DALLE ATTIVITA' FONDAMENTALI

L’attività fisica deve includere tutte le attività ritmiche dei muscoli ampi che sono continue in natura (correre, saltare, andare in bicicletta o in triciclo, ecc.). I livelli di attività ed il conseguente aumento nelle performance dipendono dal livello iniziale dello stato fisico del bambino e dalle sue capacità. Ci sono bambini autistici che saltano come grilli e corrono come lepri ma non sono capaci di farlo a comando o nei contesti predisposti, di iniziare quando devono, di finire al momento giusto, ecc.

UTILIZZARE ATTIVITA' GIOCOSE IN CUI I COMPAGNI POSSANO ESSERE INSERITI SIA COME PARTECIPANTI SIA COME MODELLI DA IMITARE

Occorre costruire un repertorio di attività gioco che possono insegnare ai bambini autistici il modo corretto di stare dentro le situazioni traendone beneficio fisico, relazionale e cognitivo, quali ad esempio il tiro all’orso (colpire con una palla un bersaglio che si muove più o meno lontano, più o meno velocemente), camminare o muoversi come gli animali (saltare a piedi uniti come il canguro, camminare dondolando destra/sinistra come una scimmia, ecc.), giocare ad essere l’ombra di qualcuno (cioè imitarne tutti i movimenti, cosa importantissima per i bambini autistici che non imitano spontaneamente), muoversi velocemente o lentamente seguendo un ritmo sonoro (dal

battito di un tamburo ad una canzoncina ritmata), partecipare al girotondo in tutte le sue innumerevoli varianti, ecc.

USO DELLA MUSICA E DEL RITMO

Se il bambino segue volentieri un ritmo musicale (e in molti bambini autistici ciò si verifica) ci sono molte risorse sonore e musicali, anche in commercio, che possono fornire un supporto sonoro alle attività fisiche. Se il bambino usa le cuffie, ciò può aiutarlo a non dare rilevanza agli altri stimoli sonori dell'ambiente (la palestra che rimbomba o all'aperto le auto che passano o gli altri bambini che gridano). Valutare l'uso dei tappi per le orecchie o dei "filtri" auricolari.

USO DEI VIDEO CON ESERCIZI DA IMITARE

Videoregistrazioni che mostrino gli esercizi in ogni singola tappa possono essere fondamentali perché il bambino autistico possa imparare ad imitarli. Il bambino autistico può avere bisogno di innumerevoli ripetizioni di ogni singolo movimento per impararlo e poi imparare a concatenarlo con quello precedente e successivo. Avere un video in cui l'esercizio viene mostrato può essere di grande sollievo per l'insegnante e di grande utilità per il bambino che può riguardarlo in autonomia tutte le volte che ne ha bisogno. I video non si stancano, non si innervosiscono e sono sempre uguali ogni volta che vengono rivisti (cosa difficile per un umano; i bambini autistici possono riuscire a cogliere differenze che passano inosservate agli altri bambini e poiché non sono capaci di generalizzare possono non comprendere che il movimento è sempre quello).

APPLICARE I PRINCIPI DELL'INSEGNAMENTO STRUTTURATO

Per potersi rapportare correttamente con i ragazzi autistici ed insegnare in modo che essi possano apprendere, i docenti devono strutturare il contesto e le modalità didattiche nel miglior modo possibile; non vi sono in questo senso protocolli di intervento precostituiti; si possono però fornire suggerimenti generali validati dall'esperienza di molti insegnanti.

FONTI:

<http://www.palaestra.com/autism.html>

http://findarticles.com/p/articles/mi_7093/is_2_27/ai_n28321960/

<http://goliath.ecnext.com>

www.autism-we-can.com

www.pelinks4u.org/naspeforum

www.dfes.gov.uk

www.ncpad.org

http://www.univirtual.it/corsi/2002_2003/donati/download/adattataM02.pdf

Travel & Movement			
 Walk	 Hurry / Rush	 Circle	 Carve
 Run	 Jump	 Pat	 Swim

www.autismshine.com

Per gli autistici non verbali può essere fondamentale imparare alcuni gesti. Queste schede illustrano i gesti che indicano alcune azioni collegabili al movimento. Le schede possono essere sistemate in palestra e costituire una informazione per tutti.

LE PRINCIPALI REGOLE DA SEGUIRE PER PREDISPORRE UN PERCORSO DI EDUCAZIONE MOTORIA PER ALLIEVI AUTISTICI

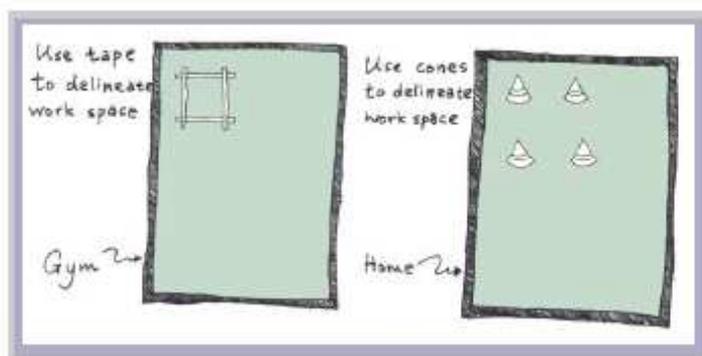
(da modulare in relazione all'età, al grado di sviluppo dell'allievo, al contesto scolastico, ecc.)

Se l'ambiente e le istruzioni sono abbastanza strutturati, il ragazzo autistico può comprenderli, essere tranquillo, cogliere le informazioni rilevanti, essere autonomo, comportarsi in modo appropriato, generalizzare il comportamento estendendolo ad altre situazioni simili

STRUTTURAZIONE DELLO SPAZIO

I ragazzi autistici soffrono gli ambienti grandi, destrutturati e risuonanti come sono in genere le palestre. Potrebbe essere addirittura impossibile far entrare un ragazzo autistico in una palestra piena di altri ragazzi che tirano palloni di qua e di là. Quindi il ragazzo autistico deve essere prima preparato alla palestra quando non c'è nessuno, usando strutturazioni fisiche dell'ambiente (potrebbe essere necessario "disegnargli" un percorso con dei blocchi oppure con delle clavette perché non si sgomenti e si perda nell'ambiente grande); quando riesce ad affrontare la palestra con i compagni questi devono essere attenti a fare il meno chiasso possibile e potrebbe essere necessario proteggere il ragazzo autistico con delle cuffie da walkman o dei tappi per le orecchie (se li sopporta). Oppure il ragazzo autistico potrebbe entrare in palestra quando il riscaldamento libero è finito e si comincia con il lavoro regolare. I posti per mettersi in fila devono essere segnati in modo permanente e il ragazzo autistico deve sapere qual è il suo (magari segnato con un colore diverso). Così i posti in panchina ecc.

E' meglio che, all'inizio, al ragazzo autistico non venga chiesto di affrontare tutto lo spazio della palestra ma che gli venga "delimitato" uno spazio suo, con dei confini chiari (e via via sfumati – dai blocchi di legno a un leggero segno sul pavimento) e in posto vicino alla porta. Non metterlo in mezzo finché non si è sicuri che può sopportarlo.



www.autism-we-can.com

Lo stesso problema si presenta con gli ambienti aperti se si fa ginnastica in giardino o nel parco: il bambino autistico non riesce a distinguere in un ambiente pieno di stimoli a quale fare attenzione e viene “coperto” di stimolazioni che possono anche essere per lui dolorose (i segnali sono che si copre le orecchie, grida, cerca di fuggire, di nascondersi).



Informazioni

Per indicare all'allievo un percorso da compiere possono essere utili delle “impronte” di gomma antiscivolo. Le mani possono essere utili per indicare, ad esempio, il punto nel muro sul quale si debbono appoggiare le mani come forma di arrivo dopo una corsa.



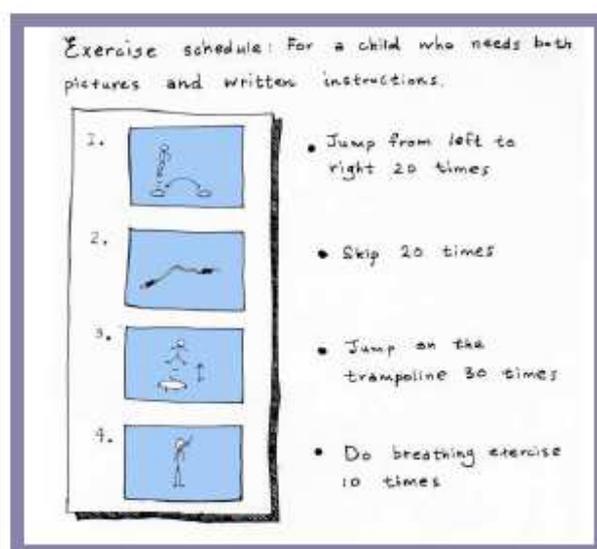
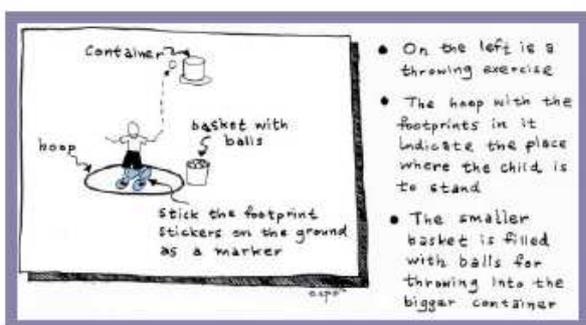
www.flaghouse.com



STRUTTURAZIONE DEL TEMPO

Tutte le attività devono essere programmate: quando il ragazzo autistico va in palestra deve essere preparato e sapere quali attività farà: si possono usare delle schede plastificate per ciascuna attività, che vengono variamente composte per ciascuna lezione: ad esempio una scheda con la foto di un ragazzo che palleggia, una con la corda per arrampicarsi, una con l'asse di equilibrio, ecc. Se oggi viene presentato al ragazzo autistico un pacchetto di schede in ordine in cui la prima rappresenta il ragazzo che palleggia, la seconda l'asse di equilibrio, vuol dire che questo sarà l'ordine in cui si susseguono le attività. E' utile che le schede vengano raccolte con anelli in modo da poter agevolmente girare la scheda ad ogni passaggio di attività senza che tutto cada per terra. Un'altra

soluzione è quella di avere le schede su cartone rigido con il velcro in modo da poterle montare in palestra su un'altra striscia di velcro. Così il ragazzo autistico, entrando in palestra prima degli altri, può chiaramente vedere cosa deve fare in quale sequenza e familiarizzarsi con il compito. Man mano che un esercizio è finito, la scheda viene staccata dal velcro e riposta così il ragazzo sa quanto gli resta da fare; quando non ci sono più schede sul velcro, il lavoro è finito. Questo è anche utile per le attività che il ragazzo può scegliere da solo (che funziona anche come "premio"): sceglie la scheda/le schede di quello che vuole fare e le appende, esegue gli esercizi per il tempo che gli è stato concesso o assegnato (usare timer, clessidre, marcatempo quanto più possibile analogici e non digitali per aiutare a vedere scorrere il tempo)





<http://joeschedule.com>

Ecco un esempio di come si può organizzare il tempo di salto sul trampolino elastico che questo ragazzo considera un premio molto ambito. Lui stesso deve avviare il timer che segnalerà lo scadere dei 15 minuti che gli sono stati concessi prima di fare i compiti.



L'uso del segno internazionale per dire NO può essere usato per vietare una determinata attività. Una tabella con una serie di segni di divieto e il disegno dei comportamenti proibiti in palestra può essere un ottimo strumento per evitare comportamenti problematici.

I materiali della palestra vanno tenuti in ordine in contenitori e in posti ben definiti. Ai ragazzi autistici in genere piace mettere le cose a posto quando sanno dove metterle. Quindi un compito positivo potrebbe essere quello di rimettere tutte le clavette nei loro supporti, tutte le corde ben arrotolate nella loro scatola, i tappetini ben ammassati nel loro angolo, ecc. Ogni posto e/o contenitore deve avere la foto ben visibile di cosa ci va e di come va messo



ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA'

Le routine vanno definite, rispettate ma anche variate. Il ragazzo autistico detesta i cambiamenti ma la ripetizione dell'identico è la morte del cervello umano. Quindi sempre si deve modificare qualcosa ma ogni piccolissima modifica va preparata accuratamente in modo che non sia una sorpresa.

L'inizio e la fine di ogni attività e il passaggio da una attività all'altra devono essere chiaramente segnalati e strutturati (attenzione al trillo del fischietto: un ragazzo iperuditivo può soffrire atrocemente se esposto ad un fischio potente in un ambiente risuonante).

Per ogni tipo di esercizio il ragazzo autistico deve avere nella sua area le istruzioni visive (schede degli esercizi) che gli rammentino i passaggi e come si fa a fare una certa cosa (come si affronta l'asse di equilibrio, ad esempio: si sale come, si cammina come, si scende come, ecc.) Le foto sono ottime; si può fotografare un altro ragazzo e poi, man mano che l'alunno autistico riesce, mettere le sue foto. Indicare i materiali che occorrono (ad esempio se per costruire un percorso il compito dell'alunno autistico è quello di andare a prendere tre clavette e metterle in un certo punto, ci deve essere la foto della 3 clavette, e per terra disegnati i tre posti in cui deve metterle) (QUALE ESERCIZIO DEVO FARE, COME CAPISCO QUANDO DEVO INIZIARE, QUANTE VOLTE O PER QUANTO TEMPO DEVO FARLO, COME MISURO LE VOLTE O IL TEMPO, COME CAPISCO QUANDO HO FINITO, COSA ACCADE DOPO)

Negli spogliatoi ci deve essere la foto dell'esatta sequenza per cambiarsi entrando in palestra, per uscirne, come riordinare la borsa e cosa metterci dentro, il posto chiaramente segnato in cui sedersi e lasciare la borsa, ecc.

Accertarsi che i ragazzi con autismo possano avere modo di segnalare quando sono stanchi, quando hanno bisogno di una pausa, quando non capiscono, quando hanno sete, quando hanno bisogno del bagno, ecc. Per i ragazzi che parlano, accertarsi che conoscano la parola o la breve frase convenuta, (STOP – STANCO – PAUSA - BAGNO) Per gli allievi non verbali nella palestra devono essere disponibili i cartelli che significano queste cose (lo stop del codice della strada – il disegno o la foto del gesto con cui si chiede una pausa nella pallacanestro – ecc.) questi segnali devono essere gli stessi per tutte le attività del ragazzo e quindi vanno concordati prima sia tra tutti gli insegnanti e gli educatori sia con la famiglia.

GRADUARE LE ATTIVITA'

I comportamenti vanno insegnati uno alla volta e spesso occorre saper inventare le giuste strategie: ad esempio: un ragazzo autistico può saltare come un grillo quando gli pare ma non essere capace di farlo a richiesta. Può essere necessario usare un oggetto che gli piace, appeso in alto, per convincerlo a saltare quando sente il comando "SALTA". Lo stesso per tutti gli altri aspetti.

Iniziare a insegnare per prime le abilità più generali, quindi quelle che sono coinvolte in più sequenze e che sono più utili nella vita quotidiana, poi insegnare le varianti di queste abilità (camminare- lentamente – ritmicamente – velocemente – in fila indiana – affiancati ad un altro e al suo passo, ecc. Correre lentamente, velocemente. Saltare a piedi uniti, su un piede solo, alternativamente su un piede e su un altro, saltare dentro e fuori da un cerchio, ecc.)

Dare sempre il modo di familiarizzarsi con gli attrezzi, capire come si usano, dove si prendono, dove si ripongono.

Alcuni allievi autistici possono avere problemi nel sentirsi accaldati o sudati e per questo rifiutano determinate attività: scegliere attività meno riscaldanti e concedere pause.

ORGANIZZAZIONE DEI RAPPORTI CON I COMPAGNI

I bambini autistici non sono spontaneamente sociali e, in genere, non sono capaci di comprendere il punto di vista di un altro; non imitano; non colgono le infinite regole che governano i rapporti interumani nei diversi contesti. Tutti questi aspetti sono obiettivi della loro educazione, cui devono essere specificamente abilitati attraverso un insegnamento mirato e consapevole. Valgono quindi per l'educazione motoria tutte le indicazioni valide per l'educazione generale di questi bambini.

Compito è sempre quello di insegnare ad imitare, quindi è bene appena possibile affiancare il ragazzo autistico con qualcuno che gli mostri come fare.

Per i ragazzi più grandi il compagno da imitare potrebbe diventare un compagno-tutor che possa incaricarsi di andare a prendere il ragazzo autistico in classe, ricordargli i vari passaggi per cambiarsi correttamente, mostrargli gli esercizi, ricordargli le regole, tranquillizzarlo se si spaventa, spiegargli le situazioni, ecc.

Usare le abilità più sviluppate per attività in comune con gli altri. Sviluppare le aree di difficoltà in sedute separate o con pochi compagni (costruire le competenze più complesse in set separati e poi in modo graduale imparare a spenderle in set sociali quanto più possibile “normali”)

RISPETTO DELLE REGOLE

Le regole del comportamento in palestra devono essere espone chiaramente e con illustrazioni (che il bambino deve imparare prima di affrontare la palestra). Le regole vanno sempre fatte rispettare per tutti, anche per il ragazzo autistico. Quindi piuttosto metterne poche ma essere certi di avere la forza di imporle a tutti e sempre.

UN PRIMO CAMPO D'AZIONE: LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' GROSSO-MOTORIE



Informazioni

COSA SONO LE ABILITA' GROSSO MOTORIE?

Le abilità grosso-motorie coinvolgono i movimenti dei muscoli grandi del corpo (vedi esempi sotto indicati); le abilità fino-motorie invece richiedono grande controllo dei piccoli muscoli del corpo soprattutto coinvolgendo il coordinamento oculo-manuale e le azioni “fini” delle dita delle mani. Le abilità grosso-motorie e fino-motorie in genere si sviluppano congiuntamente perché molte azioni che noi compiamo richiedono entrambi i tipi di capacità.

I bambini autistici spesso presentano dei “disordini” nella costruzione di queste capacità e nel loro controllo volontario. Questi “disordini” colpiscono soprattutto il movimento nello spazio, il controllo di un oggetto, l'abilità manuale, l'equilibrio statico e dinamico.

Quindi è con grande cura che queste attività devono essere sviluppate, secondo criteri di gradualità e con modalità che forniscano tutto il supporto necessario. Le attività devono essere adatte alle possibilità del ragazzo e devono assicurare contesti “confortevoli” in relazione alle sue specifiche condizioni, senza paura, senza ansia ed aumentando il piacere del successo.

Ogni ragazzo autistico dovrebbe essere sottoposto a un “assessment” (cioè ad una valutazione specialistica) che però viene effettuata in pochissimi casi.

IL MATERIALE CHE SEGUE E' ADATTATO PER GLI AUTISTICI DA UN TEST TEXANO CHE VALUTA I MOVIMENTI DI BASE

PROPOSTA DI RIELABORARE E “PROVARE” UN SISTEMA DI RILEVAZIONE COME IL SEGUENTE:
TRADUZIONE DI: TEXAS REVISION OF FAIT'S BASIC MOTOR SKILLS TEST – BASIC MOVEMENT PERFORMANCE PROFILE

Da [http://eprints.utm.my/2950/1/mab - leaving-no-child-behind.pdf](http://eprints.utm.my/2950/1/mab_-_leaving-no-child-behind.pdf) ricerca effettuata in Malaysia con la partecipazione della School of Human Movement and Exercise Science, University of Western Australia

CAPACITA'	LIVELLI
1 - camminare	0 – non fa alcun tentativo di camminare 1 – cammina quando viene spinto 2 – cammina posizionando correttamente il tallone e la punta 3 – cammina con passo strascicato 4 – cammina posizionando correttamente il tallone e la punta e muovendo le braccia con movimento controlaterale
2 – spingere (una carrozzina giocattolo? un carrello della spesa giocattolo?)	0 – non fa alcun tentativo di spingere 1 – fa qualche tentativo di spingere 2 – spinge la sedia a rotella una volta solo con le braccia 3 – spinge la sedia a rotelle con movimento continuo per 3 metri 4 – spinge la sedia a rotelle con l'adulto seduto sopra, con movimento continuo, per 3 metri
3 – salire una scala di 4 gradini	0 – non fa alcun tentativo di salire 1 – sale un gradino con aiuto 2 – sale 4 gradini con aiuto 3 – sale senza aiuto 4 gradini “pareggiando” i piedi ad ogni gradino 4 – sale senza aiuto 4 gradini alternando i piedi uno su ogni gradino
4 – scendere una scala di 4 gradini	0 – non fa alcun tentativo di scendere 1 – scende un gradino con aiuto 2 – scende 4 gradini con aiuto 3 – scende 4 gradini senza aiuto “pareggiando” i piedi ad ogni gradino 4 – scende 4 gradini senza aiuto alternando i piedi uno su ogni gradino
5 – arrampicarsi su una scala a pioli di 4 pioli (posta in verticale)	0 – non fa alcun tentativo di arrampicarsi 1 – sale un piolo con aiuto 2 – sale 4 pioli con aiuto 3 – sale 4 pioli un piede pareggiando i piedi e le mani ad ogni piolo 4 – sale 4 pioli alternando piedi e mani
6 – trasportare (una sedia)	0 – non fa alcun tentativo di sollevare la sedia dal pavimento 1 – tenta ma non riesce a sollevare la sedia dal pavimento 2 – solleva la sedia dal pavimento 3 – trasporta la sedia trascinandola sul pavimento 4 – solleva la sedia e la trasporta per circa 3 metri
7 – trainare o trascinare (un giocattolo, una sedia con le ruote?)	0 – non fa alcun tentativo 1 – fa qualche tentativo 2 – traina con un solo braccio 3 – traina con movimento continuo per 3 metri 4 – traina con l'adulto seduto sopra, con movimento continuo, per 3 metri

8 - correre	0 – non fa alcun tentativo di correre 1 – fa alcuni lunghi passi se spinto 2 – comincia a correre se spinto ma poi si ferma 3 – corre “sbatacchiando” i piedi in modo piatto 4 – corre per alcuni metri in modo corretto
9 – acchiappare (un sacchetto di fagioli lanciato da un metro di distanza)	0 – non fa alcun tentativo 1 – tende entrambe le braccia tentando di prendere il sacchetto ma non ci riesce 2 – riesce a prendere il sacchetto almeno 1 volta in un arco da 6 a 10 tentativi 3 – riesce a prendere il sacchetto nell’arco da due a 5 tentativi 4 – prende il sacchetto al primo tentativo
10 - gattonare	0 – non fa alcun tentativo di gattonare 1 – si mette carponi ma non si muove 2 – gattona ma trascinandosi con fatica 3 – gattona mettendo avanti prima le mani poi le ginocchia 4 – gattona con corretti movimenti contro laterali mani ginocchia
11 – buttarsi giù (due tentativi lanciandosi da uno sgabello basso)	0 – non fa alcun tentativo di buttarsi 1 – si butta con aiuto 2 – si butta senza aiuto 3 – si butta atterrando con entrambi i piedi ma con aiuto per l’equilibrio atterrando 4 – si butta atterrando con entrambi i piedi e senza bisogno di aiuto per l’equilibrio al momento dell’atterraggio
12 – Lanciare (una palla da softball 3 tentativi)	0 – non fa alcun tentativo 1 – afferra la palla e la lascia andare tentando di lanciarla 2 – getta la palla (ma non la lancia) a poca distanza 3 – riesce a lanciare la palla ma senza indirizzarla 4 – lancia la palla indirizzandola nella giusta direzione
13 – battere (una palla da volley con una mazza di plastica)	0 – non fa alcun tentativo 1 – colpisce almeno 1 volta una palla ferma nell’arco di 3-5 tentativi 2 – colpisce più volte una palla ferma nell’arco di 3-5 tentativi 3 – colpisce almeno 1 volta una palla lanciata da 1 metro e mezzo nell’arco di 3-5 tentativi 4 – colpisce più volte una palla lanciata da 1 metro e mezzo nell’arco di 3-5 tentativi
14 – fare le capriole	0 – non fa alcun tentativo 1 – mette le mani e la testa sul tappetino 2 – mette le mani e la testa sul tappetino spingendo con i piedi o le ginocchia per tentare di fare la capriola 3 – riesce a rotolare ma cade di lato 4 – riesce a fare la capriola nel modo giusto

15 – calciare un pallone	0 – non fa alcun tentativo di calciare il pallone fermo 1 – spinge il pallone con un piede ma non calcia 2 – calcia il pallone da fermo in direzione casuale 3 – calcia il pallone da fermo nella direzione indicata 4 – calcia il pallone al volo
16 – equilibrio dinamico (sopra dei fagioli ma con le scarpe ai piedi)	0 – non fa alcun tentativo 1 – sta in piedi sui fagioli ma con aiuto 2 – cammina sui fagioli per 5 passi con aiuto 3 – cammina sui fagioli per due metri senza uscire dal percorso dei fagioli e senza aiuto 4 – cammina come sopra per quattro metri
17 – appendersi (a una barra orizzontale)	0 – non fa alcun tentativo di appendersi alla barra 1 – fa qualche tentativo ma non riesce 2 – riesce a stare appeso ma con aiuto 3 – sta appeso 5 secondi da solo 4 – sta appeso 10 secondi da solo
18 – scansarsi (evitare una palla grande e leggera fatta rotolare da circa 3 metri)	0 – non fa alcun tentativo di scansarsi 1 – tende una mano o un piede per scansare la palla 2 – gira il corpo per evitare la palla 3 – riesce a scansare la palla almeno 1 volta entro 5 tentativi 4 – riesce a scansare la palla più volte entro 5 tentativi
19 – equilibrio statico (stare su un piede solo tenendo le scarpe ai piedi)	0 – non fa alcun tentativo 1 – fa qualche tentativo 2 – riesce a stare su un piede solo ma con aiuto 3 – riesce a stare su un piede solo senza aiuto per 5 secondi 4 – riesce a stare su un piede solo per almeno 5 secondi con un peso sulla mano che sta dalla parte del piede sollevato
20 – saltare in avanti (tre tentativi)	0 – non fa alcun tentativo 1 – salta mettendo avanti un piede 2 – salta con partenza accovacciata usando entrambi i piedi e riesce a fare un salto lungo circa 30 cm 3 – come sopra con un salto di 60 cm 4 – come sopra con un salto lungo 90 cm

Questa scheda di analisi andrebbe compilata almeno tre volte in ciascun anno, ripetendo le prove in contesti identici; i risultati, una volta tabulati e messi a confronto, potrebbero fornire utili informazioni sull'efficacia degli interventi didattici realizzati (se dopo un mese di attività specifica il bambino non fa ancora alcun tentativo di fare un salto in avanti vuol dire che sicuramente stiamo sbagliando, se non tutto, molto).

I gruppi di lavoro sono invitati a provarla, a tabulare i risultati, a valutarne l'utilità e a comunicare tutto ciò nella relazione finale.

APPROFONDIRE LE CAPACITA' GROSSO-MOTORIE

AVVERTENZA

Nelle schede che seguono vengono indicate le principali capacità grosso motorie. Vengono anche proposti alcuni esempi di descrizione dei vari stadi di apprendimento di tali capacità e alcune ipotetiche programmazioni.

Tutto ciò è destinato a servire come “brogliaccio” su cui i gruppi lavoreranno, con la collaborazione degli insegnanti di educazione fisica, per produrre descrizioni e programmazioni concrete, per ragazzi veri nelle loro reali situazioni.

Quindi: la descrizione delle tappe di acquisizione di ciascuna singola capacità deve essere abbastanza dettagliata da servire come guida per tutti, mentre le programmazioni individuali saranno riferite al lavoro che ciascun singolo alunno deve fare ed a come deve farlo.

ABILITA'	STARE IN EQUILIBRIO
FINALITA'	Sviluppare il controllo e la coordinazione attraverso attività che riguardano entrambi i lati del corpo
ESEMPIO	
TIPO DI ATTIVITA'	PER IL BAMBINO AUTISTICO XY CIÒ SIGNIFICA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Camminare inserendo alternativamente i piedi in larghe forme. Diminuire le forme quando il b. diventa più bravo 2. Camminare dentro un corridoio largo tracciato con i blocchi poi con le clavette; passare ad un corridoio più stretto poi ad un corridoio solo disegnato 3. Camminare lungo una linea tracciata per terra con il nastro adesivo 4. Camminare su percorsi fatti con blocchi rigidi 5. Camminare su superfici morbide 6. Camminare sulla trave di equilibrio, prima posata per terra poi man mano più alta 7. Camminare su superfici più o meno inclinate 8. Usare le tavolette propriocettive - <p>www.nytimes.com</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Imparare a entrare dentro un cerchio da ginnastica prima con un piede poi con l'altro; riunire i piedi; uscire dall'altra parte con un piede e poi con l'altro (segnalare il punto da cui si deve partire e dove vanno messi i piedi dentro il cerchio usando delle "orme" ritagliate da del materiale antiscivolo). 1.2. Imparare l'esercizio senza le orme ma solo con punti segnati con il gesso 1.3. Imparare l'esercizio senza alcun punto disegnato 1.4. Imparare a entrare dentro un cerchio da ginnastica con un piede uscendo con l'altro dall'altra parte e fermarsi (sempre usando le orme) 1.5. Imparare l'esercizio senza le orme ma solo con dei punti disegnati con il gesso 1.6. Imparare l'esercizio senza alcun punto disegnato 1.7. Imparare a entrare dentro un cerchio con un piede e poi con l'altro, quindi avanzare di nuovo un piede e entrare nel cerchio successivo poi fermarsi (sempre usando le orme) 1.8. Imparare l'esercizio senza le orme ma soltanto con dei punti disegnati con il gesso 1.9. Imparare l'esercizio senza alcun punto disegnato 2.1 compiere un breve percorso delimitato da 4 blocchi rettangolari messi in continuità partendo dalla PARTENZA e arrivando all'ARRIVO (definire come segnalare queste due posizioni) camminando su un tracciato segnato da delle "orme" ritagliate da del materiale antiscivolo. Le orme devono essere alla giusta distanza per quel bambino (né troppo lontane né troppo ravvicinate). La larghezza del tracciato è di 50



<http://blog.edidablog.it/blogs//index.php?m=200811>
Il progetto weblog del MPI

cm.

- 2.2 compiere lo stesso percorso senza le orme ma con dei punti segnati sul gesso
- 2.3 compiere lo stesso percorso senza alcun punto disegnato
- 2.4 compiere un percorso come al punto 2.1. ma più lungo
- 2.5 ripetere la sequenza dall'inizio restringendo il percorso (da 50 cm a 30 poi a 15 in modo che sia necessario mettere un piede davanti all'altro. se vi sono difficoltà di equilibrio prevedere la possibilità di appoggiarsi o da un solo lato o da entrambi (se il bambino sopporta di essere tenuto per mano ci possono essere due adulti o due compagni che lo sostengono) E' bene che un adulto stia all'arrivo per incitare e rassicurare.
- 3.1 camminare lungo una striscia larga mettendo un piede davanti all'altro; se vi sono difficoltà di equilibrio prevedere la possibilità di appoggiarsi o da un solo lato o da entrambi (se il bambino sopporta di essere tenuto per mano ci possono essere due adulti o due compagni che lo sostengono) E' bene che un adulto stia all'arrivo per incitare e segnalare la giusta direzione. Sempre partire dalla PARTENZA e arrivare all'ARRIVO. Iniziare con un percorso brevissimo (3-4 passi) poi allungarlo.

.....

ABILITA'	ANDARE CARPONI
FINALITA'	Sviluppare la coordinazione e la lateralità, sincronizzare la parte destra e sinistra del corpo
TIPO DI ATTIVITA'	PER IL BAMBINO AUTISTICO XY CIÒ SIGNIFICA
<p>Passare carponi sotto/dentro/sopra diversi tipi di ostacoli o passaggi (tunnel lunghi/corti/larghi/stretti, blocchi di legno, blocchi di gommapiuma, "ponti", scale, ecc.)</p>  <p>http://blog.edidablog.it/blogs//index.php?m=200811 Il progetto weblog del MPI</p>	<p>.....</p> <p>www.scampsgymnastics.com/Preschool_gymnastics...</p> 

ABILITA'	ARRAMPICARSI
FINALITA'	Rinforzare i muscoli, sviluppare la postura, vedere l'ambiente da un altro punto di vista
TIPO DI ATTIVITA'	PER IL BAMBINO AUTISTICO XY CIÒ SIGNIFICA
<p>Arrampicarsi sopra ogni tipo di cosa: dalla corda all'albero al quadro svedese, alle scalette ricurve (stando sopra o appesi sotto)</p>  <p>www.ehow.com</p>	<p>.....</p>

ABILITA'	SALTARE A PIEDI UNITI
FINALITA'	Migliorare il controllo del corpo e l'equilibrio
TIPO DI ATTIVITA'	PER IL BAMBINO AUTISTICO XY CIÒ SIGNIFICA
<ol style="list-style-type: none"> 1) Saltare a piedi uniti intorno a ostacoli, lungo percorsi, ecc. 2) Saltare a piedi uniti dentro/fuori una forma, dentro/fuori forme diverse 3) Saltare a piedi uniti su una superficie morbida 4) Salire/scendere una scala saltando da un gradino all'altro a piedi uniti 5) saltare a piedi uniti ruotando intorno al proprio asse 6) seguire saltando a piedi uniti un percorso disegnato per terra con una linea (retta, a curve, a zig-zag, con dei lacci, ecc) <div style="text-align: center;">  </div>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"> www.southpawenterprises.com </p>

ABILITA'	RUOTARE SU SE STESSI
ABILITA'	STRISCIARE SULLA PANCIA  www.southpawenterprises.com
ABILITA'	MUOVERSI LENTAMENTE
ABILITA'	RAGGOMITOLARSI / ACCUCCIARSI
ABILITA'	AFFERRARE CON DUE MANI
FINALITA'	
TIPO DI ATTIVITA' ESEMPI	PER IL BAMBINO AUTISTICO XY CIÒ SIGNIFICA
1) Afferrare un oggetto morbido fermo con due mani, tenerlo e spostarlo in una determinata posizione 2) Afferrare un oggetto duro con due mani e spostarlo in una determinata posizione 3) Afferrare un oggetto morbido al volo (da vicinissimo/vicino etc) con entrambe le mani e posarlo dove richiesto 4) Afferrare un oggetto duro (palla?) al volo con entrambe le mani e posarlo dove richiesto
ABILITA'	AFFERRARE CON UNA MANO
ABILITA'	APPENDERSI
ABILITA'	SALTELLARE SU UN PIEDE SOLO

ABILITA'	COLPIRE CON LA MANO APERTA COLPIRE CON LA MANO A PUGNO
TIPO DI ATTIVITA'	PER IL BAMBINO AUTISTICO XY CIÒ SIGNIFICA
1) colpire superfici più o meno dure (facendo attenzione) 2) colpire con una mano alla volta 3) colpire alternando le mani  http://specialchildren.about.com

ABILITA'	SALTARE GIU'
ABILITA'	CALCIARE
FINALITA'	
TIPO DI ATTIVITA'	PER IL BAMBINO AUTISTICO XY CIÒ SIGNIFICA
1) calciare palle di diversi materiali, piene e vuote, di diversa durezza 2) calciare oggetti morbidi (pouff di gommapiuma) 3) calciare all'indietro (scalciare)
ABILITA'	SUPERARE UN OSTACOLO CON UN BALZO

ABILITA'	LANCIARE
FINALITA'	
TIPO DI ATTIVITA'	PER IL BAMBINO AUTISTICO XY CIÒ SIGNIFICA
1) lanciare una palla (dove capita) 2) lanciare un sacchetto di fagioli (dove capita) 3) lanciare un oggetto verso una direzione predeterminata  www.southpawenterprises.com	<ul style="list-style-type: none"> - Imparare a prendere con entrambe le mani una palla morbida (gommapiuma), una palla semirigida (palla di crine vegetale o di stracci), una palla rigida piena (gomma piena), una palla di gomma poco gonfia/gonfia. - Imparare a tirare oggetti morbidi che non rimbalzano (p.e. un calzino pieno di fagioli). Tirare in una direzione, poi tirare verso un'area delimitata (grande tipo una catinella, poi dentro un cerchio da ginnastica; poi più piccola) - Tirare a un bersaglio con le palline che si attaccano. Predisporre un bersaglio grande poi via via più piccolo. Iniziare tirando da molto vicino poi via via allontanandosi. Inserire altri bambini appena possibile. - Imparare a prendere una palla piccola con una sola mano. Imparare a lanciare la palla con una sola mano

ABILITA'	SPINGERE
ABILITA'	TENDERE un materiale elastico
ABILITA'	CORRERE
ABILITA'	ROTOLARSI/RUZZOLARE
ABILITA'	ROTOLARE DA UN FIANCO A UN ALTRO LUNGO LA LINEA LONGITUDINALE DEL CORPO

<p>ABILITA'</p> 	<p>SCIVOLARE</p> <p>http://www.theraplayassociates.com</p>
<p>ABILITA'</p>	<p>SCUOTERSI</p>
<p>ABILITA'</p>	<p>SALIRE/SCENDERE LE SCALE</p> 
<p>ABILITA'</p>	<p>SALTARE LA CORDA</p>

<p>ABILITA'</p>  <p>www.southpawenterprises.com</p>	 <p>DONDOLARSI</p> <p>http://www.theraplayassociates.com</p>  <p>www.southpawenterprises.com</p>
<p>ABILITA'</p>	<p>CAMMINARE</p>  <p>www.theraproducts.com</p>
<p>ABILITA'</p>	<p>LASCIARSI CADERE</p>

<p>ABILITA'</p>	<p>COLPIRE AL VOLO</p>  <p>http://www.childrengardenpreschool.ca/</p>
-----------------	---



una introduzione al movimento del pedalare senza la difficoltà della bicicletta

**PROPOSTE PER SVILUPPARE LE SCHEDE DI PROGRAMMAZIONE DELLE
ATTIVITA' GROSSO-MOTORIE**

ABILITA'	STARE IN EQUILIBRIO
TIPO DI ATTIVITA'	PER IL BAMBINO AUTISTICO XY CIÒ SIGNIFICA
Camminare inserendo alternativamente i piedi in larghe forme. Diminuire le forme quando il bambino diventa più bravo	Imparare a entrare dentro un cerchio da ginnastica prima con un piede poi con l'altro; riunire i piedi; uscire dall'altra parte con un piede e poi con l'altro (segnalare il punto da cui si deve partire e dove vanno messi i piedi dentro il cerchio usando delle "orme" ritagliate da del materiale antiscivolo).

OBIETTIVO	IMPARARE A ENTRARE IN UN CERCHIO DA GINNASTICA CON UN PIEDE, UNIRE L'ALTRO PIEDE, FERMARSI E USCIRE DALL'ALTRA PARTE
FACILITATORE	Usare delle orme ritagliate da del materiale antiscivolo per segnare il punto in cui il bambino deve mettersi per partire, il punto in cui deve mettere entrambi i piedi dentro il cerchio, il punto il cui deve mettere entrambi i piedi fuori dal cerchio
PRE-REQUISITI	Saper obbedire al comando VIA e al comando STOP (<i>o ai comandi che saranno stati scelti</i>) Essere capaci di mettere i propri piedi sopra le "orme" ritagliate nel materiale antiscivolo
SEGNALE DI PARTENZA	Il bambino parte quando l'insegnante dice con voce chiara "VIA" (e questo – <i>o qualunque altro che venga prescelto</i> - deve essere il comando costante che indica quando il bambino deve avviare un esercizio e deve valere in tutti i contesti anche in famiglia). Inizialmente il VIA va ripetuto anche quando il bambino è fermo dentro il cerchio e deve ripartire per uscirne.
SEGNALE DI ARRIVO	Quando il bambino arriva con entrambi i piedi fuori dal cerchio l'insegnante dice STOP (e questo – <i>o qualunque altro che venga prescelto</i> - deve essere il comando costante che indica quando il bambino ha completato un esercizio e deve valere in tutti i contesti, anche in famiglia)
RICOMPENSA	Uscendo dal cerchio, appoggiato su un tavolinetto proprio all'arrivo, c'è il suo peluche preferito con cui potrà giocare per 1 minuto (usare il timer). <i>Ovviamente può essere individuata qualunque altra ricompensa consona al bambino e all'occasione (la ricompensa andrà sfumata fino a scomparire; va programmato anche come deve sparire la ricompensa)</i>
AVVIO	Se necessario, al momento in cui il bambino deve avviarsi, dietro di lui un adulto o un compagno gli fornisce una leggera spinta tra le scapole. Può essere necessario ripetere la spinta per uscire dal cerchio.
MODELLAMENTO	Affiancare al bambino autistico un secondo set in cui c'è un altro bambino che fa lo stesso esercizio obbedendo agli stessi comandi Potrebbe essere più utile usare un cerchio grande in modo tale che i due bambini possano fare lo stesso esercizio dentro la stessa struttura percettiva (ci saranno allora 4 piedi all'inizio e così via)
DISEGNO DELL'ESERCIZIO	Realizzare un semplice disegno dell'esercizio che possa essere usato per la scaletta quotidiana dei compiti
MATERIALE NECESSARIO	Materiale antiscivolo (si compra nei negozi di casalinghi o nei supermarket della gomma); un paio di solette da mettere dentro le scarpe (da usare come modello per le impronte); pennarello indelebile per tracciare le impronte; forbici per ritagliarle; scatola per riporre le impronte; cerchi da palestra.

	<p>Questi sono materiali in commercio, ma impronte di mani e piedi possono facilmente essere realizzati usando materiale antiscivolo.</p> <p>PREPARARE IL MATERIALE E INSERIRE LE FOTO</p>
---	---

<p>AVVERTENZA</p>	<p>Questa è una scheda “teorica” dell’esercizio. Per poterlo fare concretamente occorre fare la programmazione dell’esercizio con le varie varianti (ad esempio via via sfumando la ricompensa, diminuendo il prompt, e così via) Ciò può essere fatto solamente in termini di programmazione individuale (<i>quel bambino, quella settimana</i>)</p>
--------------------------	---

LAVORO PER IL GRUPPO:

VERIFICARE LA CORRETTEZZA DEI PASSAGGI

PREDISPORRE IL MATERIALE E LA SCHEDA DISEGNATA PER SIMBOLIZZARE L’ESERCIZIO

PREDISPORRE UN SET CON IL MATERIALE

FOTOGRAFARE IL SET

PROVARE IL LAVORO A SCUOLA

SE NON FUNZIONA, CORREGGERE LA STRUTTURA DELLA SCHEDA INSERENDO LE NECESSARIE VARIAZIONI

SE FUNZIONA, VALIDARE

LA SCHEDA SARA’ RESTITUITA O VALIDATA O CORRETTA E COMPLETATA DAI DISEGNI E DALLE FOTO E ANDRA’ A COSTITUIRE IL BOOK DELLE ABILITA’ GROSSO MOTORIE

 <p>http://www.calvarylittlelearners.com/</p>	<p>Un esempio di arredamento dell’angolo dedicato al movimento per il bambino autistico (e per altri bambini con handicap o che abbiano semplicemente bisogno di “sfogarsi” saltando un po’ sul tappeto elastico.</p> <p>Il luogo pensato per il bambino autistico deve risultare altamente “appetibile” per gli altri bambini e poterci andare deve costituire un premio molto ambito.</p>
--	---

RIPENSARE AGLI ARREDI ED ALLE ATTREZZATURE

“amache” di vario tipo e genere per dondolarsi



<http://dreamgym.wordpress.com/>

PALLONI GROSSI SU CUI ROTOLARE

Addestramento all'equilibrio, rieducazione della colonna vertebrale, rinforzo della muscolatura dei piedi



Posizione iniziale: vedi figura

Esercizio: Muovere la palla sotto il sedere in varie direzioni.

Variazione 1: Giocare con una seconda palla o con un palloncino, lanciarlo ed afferrarlo.

Variazione 2: Alzare alternatamente una gamba dal pavimento e muoverla.

Rinforzo della muscolatura del lato posteriore delle cosce, del sedere e della schiena



Posizione iniziale: posizione supina, gambe sulla palla, braccia distese lungo il corpo.



Esercizio: sollevare il sedere, fino alle cosce bacino e corpo formano una linea. Attendere 7 secondi e quindi riabbassare lentamente il sedere. Ripetere l'esercizio per 5 volte.

Rinforzo dei muscoli dell'addome, mobilità della colonna vertebrale, stabilizzazione del bacino



Posizione iniziale: posizione supina, gambe sulla palla, braccia distese lungo il corpo.



Esercizio: sollevare in aria la gamba sinistra distesa. Sollevare il sedere. Incrociare verso destra la gamba sinistra sollevata, quindi stenderla verso sinistra all'esterno. Il sedere rimane sempre sollevato. Le spalle restano sul pavimento! Esercitare nello stesso modo l'altra parte.

Sollevamento della spina dorsale, mobilità delle spalle, allungamento dei muscoli del torace



Posizione iniziale: sedute sulla palla



Esercizio: i piedi muovono la palla in modo che la palla diventa uno schienale. Il sedere rimane sul pavimento accanto alla palla, le ginocchia sono piegate. Distendendo le gambe il corpo si trova in posizione supina sulla palla. Stendere le braccia indietro, i piedi rimangono appoggiati a terra. La testa riposa rilassata sulla palla. All'inizio è possibile un leggero dolore di allungamento.



Rinforzo dei muscoli della schiena, portamento eretto

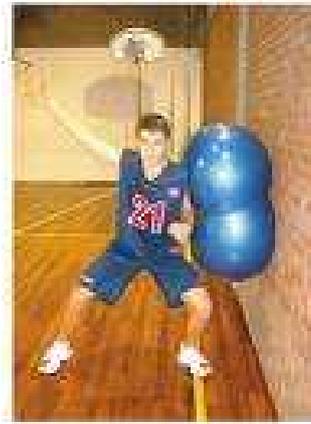


Posizione iniziale: inginocchiarsi sul supporto, la palla sotto all'addome, gli alluci sul pavimento.



Esercizio: collocare le mani sul lato destro e sinistro della palla, appoggiare la parte superiore del corpo sulla palla. A questo punto distendere le ginocchia e i gomiti, il peso principale cade sul bacino, lo sguardo è diretto in avanti, tirare il mento leggermente verso il petto.

BOSU



assistenza.cottolengo.org/pagina.php?id=357...

<http://blog.edidablog.it/blogs//index.php?m=200811>

Il progetto weblog del MPI











<http://catalogs.schoolspecialty.com>

a questo indirizzo un catalogo on line di materiali scolastici molto interessanti, compresi quelli per lo sviluppo delle abilità grosso motorie.

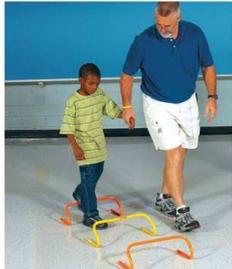
MOBILITY Gait Training



WedgeMat™ Walkway
Keeps Your Feet Begging For More
These mats, originally designed to fit over your wedges, provide the ideal tactile walkway when placed in a row. Each set is sold with 3 Comfort Mats (Wedges) and 3 Stimulatory Mats (bumps) so you can set them up in alternating patterns in any way you like. Select from either version for the walk of your feet! Hooks and key fasteners included for adhering to most any surface.

SMALL WEDGE MAT WALKWAY, 18" x 120" (46cm x 302cm)
Includes 6 panels. 1-031680-104 79.99 set

LARGE WEDGE MAT WALKWAY, 22" x 144" (56cm x 366cm)
Includes 6 panels. 1-031687-104 99.99 set



Gait Hurdles Encourage Firm Stance and Balance
This lightweight plastic 4" (10cm) hurdle is a wonderful tool for use in your clinic, school or home to encourage high stepping, stance and balance. Children love the success of making it over the hurdle. Ideal for all ages and those with good gait control but requiring dynamic challenges.

1-024519-104 8.99 ea.

Abilities SquishyPrints™
Make Stepping and Touching a Squishy Experience!
Abilities SquishyPrints increase tactile awareness during walking, standing or hand activities. SquishyPrints can be placed right on the floor, mat or tabletop. They are ideal for encouraging stepping, proper gait and foot placement as well as coordination activities and hand placement. Use them in a game and for tactile exploration. They are impossible to touch! The handprints can be placed on a favorite flat surface (not included) to encourage hand placement.

SQUISHY HANDPRINTS, 12 prints (set of 6 pair in 6 colors), 6-1/2" (16.5cm) diameter. 1-028776-104 29.99 set

SQUISHY FOOTPRINTS, 12 prints (set of 6 pair in 6 colors), 9-1/2" (24cm) diameter. 1-1004717-104 34.99 set

COMBO (set 12 handprints (set of 6 pair) and 12 footprints (set of 6 pair) and SquishyPrints). 1-028782-104 57.99 set

• Gait training
• Foot placement on stairs
• Hand placements
• Encourages crossing midline

Gait Training MOBILITY



Wave Wedge Walkway
A Multi-level Gait-Training Experience
Build any combination of uneven terrain that you like with this combination of wedges. Each system includes a 2" (5cm), 4" (10cm) and 8" (20cm) high, wavy, tactile wedge that begs bare feet to walk across it. Wedges can be used as walkways, or for positioning. They store easily when stacked.

1-031525-104 332.29 ea.

Abilities Ring-A-Lingers
Another Abilities Creation designed by our own physical therapists to encourage stepping in children of all abilities. Each pair of Ring-A-Lingers (in single strands nearly any size, low, ankle, high, wide, instant fit upper arm, and ring with each movement. These child-friendly movement indicators are age appropriate and both kids and therapists love them! Ideal for gait training, teaching, and a variety of skills.

SET OF 6 RING-A-LINGERS, Red, yellow, blue, green, black and orange. 1-024079-104 20.99 set



WriteStep™
A Therapist's Dream
A physical therapist designed WriteStep to evaluate gait. By using a simple concept that all kids CAN write while they walk, now you don't, now you do! WriteStep has become an indispensable evaluation tool.

GAIT AND MOBILITY SYSTEM
The WriteStep Gait and Mobility Package contains six 25-1/2" x 33" (66cm x 84cm) pads marked off in 4" (10.2cm) increments (from 0-110", 0-300cm) that, when stepped upon, leave a demonstration of the individual's foot print. This enables a therapist to evaluate stride, foot placement, toe in/out, cadence, step length, step width and track over. The pads, once they can then be filed, and the activity stored over. Once evaluated, the instructor can also create evenly spaced lines (damage free) for individual to practice activities such as walking, hopping, jumping and more. WriteStep not only serves as an evaluation tool, but also as a therapy tool. WriteStep is great to establish acute care, school and home settings. Each set comes complete with instructions, six 20" (50cm) marked pads, protective sheets, and gait aids in carrying case. Use over a hard floor. Mat backing must be ripped down before first use and at intervals.

1-00252-104 99.99 set



Partial weight bearing
Unsure step

22 Phone 1-800-850-8602 • Fax 1-800-845-1535 • Order Online at www.abilities.com