

ESERCIZI UTILI PER BAMBINI AFFETTI DA DISPRASSIA

PROGRAMMI D'INTERVENTO

SEZIONE 1: DITA, MANI E MOVIMENTI DELLE BRACCIA

ATTIVITA' 1

Il bambino potrebbe avere difficoltà ad usare le dita in maniera indipendente. Muovere il dito indice potrebbe far sì che anche le altre dita si muovano simultaneamente. Usate pupazzetti da dita, quelli del tipo che si mettono sopra il dito oppure disegnate una faccina direttamente sul polpastrello. Inizialmente incoraggiate il bambino ad usare soltanto il dito indice di una mano ed estendete il programma fino a che le dita di una mano saranno in grado di muoversi indipendentemente l'una dall'altra. Usate le canzoncine che possono rendere il momento divertente.

Osservazioni

Ci potrebbero essere movimenti speculari delle dita sulla mano su cui state lavorando e sull'altra mano. Potrebbe aiutare inizialmente tenere il resto delle dita, eccetto quella di cui è richiesto il movimento, appoggiate sul tavolo. Anche tenere una palla piccola nella mano opposta riduce i movimenti non necessari.

Obbiettivi

Muovere ogni dito indipendentemente dagli altri.

ATTIVITA' 2

Usate due pupazzi da dita (sull'indice e sul medio) per coordinare due dita contro le restanti della mano.

Osservazioni

Le dita della mano destra dovrebbero muoversi senza movimenti associati nella mano sinistra e viceversa. Se sono evidenti movimenti associati, incoraggiate il bambino a tenere una piccola palla nella mano non coinvolta nel movimento o ponete il suo palmo sulla superficie del tavolo.

Obbiettivi

Muovere due dita simultaneamente su ogni mano in modo coordinato senza movimenti associati nell'altra mano.

ATTIVITA' 3

Usate un pupazzo che vada su tutta la mano per coordinare 3 dita appropriatamente.

Commenti

Questa abilità verrà acquisita facilmente se le attività 1 e 2 sono stata precedentemente insegnate.

Obbiettivi

Manipolare un pupazzo a mano intera appropriatamente.

ATTIVITA' 4

Il bambino dovrebbe mettere prima la sua mano destra e poi la sua mano sinistra su 5 tasti bianchi di una tastiera in sequenza. I tasti possono essere numerati da 1 a 5.

Commenti

Sviluppare l'abilità del bambino di suonare le note in avanti con disinvoltura prima di tentare di insegnare a suonarle all'indietro. Può essere utilizzata una tastiera del computer se la forza delle dita è debole.

Obbiettivi

Suonare le note in sequenza da 1 a 5 e poi al contrario con ogni mano in 5 secondi.

ATTIVITA' 5

Il bambino dovrebbe usare ognuna delle proprie mani separatamente sulla tastiera come prima sulle note numerate da 1 a 5.

Commenti

Dite i numeri lentamente per dare al bambino il tempo di processare l'informazione.

Obbiettivi

Un adulto dirigerà il bambino. Suonate note separate non in sequenza es. 3-5-2-1-4 senza esitazione. Il bambino dovrebbe raggiungere il traguardo di 5 su 5.

ATTIVITA' 6

Mettete due bacchette per suonare il tamburo di fronte al bambino a 5 cm l'una dall'altra. Il bambino usa le bacchette alternativamente. Prima la mano destra e poi la sinistra.

Commenti

Migliora la flessibilità del polso in alto in basso e verso dx e sx. Se evidenti eliminate i movimenti associati e la lingua spinta fuori dalla bocca. Fategli tenere una palla morbida nella mano che non lavora per ridurre i movimenti non necessari.

Obbiettivi

Arrivare ad avere le bacchette a 20 cm di distanza l'una dall'altra. Il bambino le muove 10 volte in 10 secondi.

ATTIVITA' 7

Chiedere al bambino di usare ogni bacchetta sullo xilofono prima in avanti e poi indietro.

Commenti

Osservare il bambino se fa fuoriuscire la lingua e se la mano opposta si muove dategli da tenere una piccola palla.

Obbiettivi

Suonare ogni nota appropriatamente.

ATTIVITA' 8

Estensione dell'attività 7. Usare entrambe le bacchette sullo xilofono in sequenza in avanti e indietro.

Commenti

Osservare i movimenti della lingua.

Obbiettivi

Suonare appropriatamente.

ATTIVITA' 9

Dare al bambino una piccola biglia e chiedergli di manipolarla lentamente tra pollice e indice di ogni mano.

Commenti

Il bambino ha necessità di feedback visuale per cui cercate di estendere l'attività quando il bambino ha acquisito l'abilità di manovrare la biglia con gli occhi chiusi.

Obbiettivi

Manipolare la biglia per 30 secondi con il pollice e l'indice di ogni mano.

ATTIVITA' 10

Chiedere al bambino di ripetere l'attività 9, manipolando la biglia tra il pollice e le dita successivi di ogni mano.

Commenti

La lingua fuori è comune per cui incoraggiate il bambino a tenere la bocca e i denti chiusi.

Obbiettivi

Manipolare la biglia per 20 secondi tra il pollice e le dita successive di ogni mano.

ATTIVITA' 11

Legate una corda di 3 metri ad un supporto sicuro. Chiedete al bambino di tenere l'altro capo della corda prima con la mano destra e poi con la sinistra. Il bambino dovrebbe essere posizionato in modo che la corda quando tesa sia a pochi centimetri dal pavimento. Il bambino gira la corda formando un arco ampio.

Commenti

Inizialmente ci potrebbe essere problemi quando il bambino cerca di compiere il movimento regolare. E' importante che l'abilità venga acquisita fin dall'inizio con il braccio teso. Il braccio che non lavora dovrebbe tenere un bastone in modo da stare giù durante il movimento.

Obbiettivi

Girare la corda in moto orario e poi antiorario 10 volte senza associare altri movimenti con il braccio a riposo.

ATTIVITA' 12

Ripetere l'attività 11. Tenere il gomito all'altezza della vita e girare la corda dal gomito.

Commenti

Il bambino utilizza l'avambraccio per girare la corda.

Obbiettivi

Girare la corda 20 volte per ogni braccio

ATTIVITA' 13

Ripetere l'attività 12 girando la corda dal polso. Il gomito sta all'altezza della vita.

Commenti

Nell'attività 11, 12, e 13 osservate i movimenti della lingua, del braccio a riposo e se il bambino riesce a stare fermo con i piedi mentre ruota la corda. E' importante che questi movimenti vengano con il tempo eliminati.

Obbiettivi

Girare la corda 20 volte con ogni braccio.

SEZIONE 2: COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

ATTIVITA' 14

Chiedete al bambino di tenere un sacchettino di fagioli secchi in ogni mano. Iniziare con entrambe le mani che si toccano sotto la vita. Lentamente alzate le mani lungo la linea mediana del corpo fino a che entrambe le braccia sono estese sopra la testa. Separate le mani e portatele lentamente giù verso ogni lato del corpo fino a che le mani non si toccano di nuovo sotto la vita.

Commenti

Il bambino potrebbe avere difficoltà a riproporre l'azione in maniera disinvolta. Potrebbe anche muovere un braccio più velocemente dell'altro. Assicuratevi che l'azione in entrambe le braccia sia alla stessa velocità. Osservate i movimenti della lingua e scoraggiateli.

Obbiettivi

Ripetere movimenti, coordinare entrambe le mani simultaneamente per 10 volte.

ATTIVITA' 15

Soffiate tante bolle in un ampio spazio. Chiedete al bambino di romperle con entrambe le mani.

Commenti

Incoraggiate il bambino a tenere la bocca e i denti chiusi. I movimenti della lingua sono comuni.

Obbiettivi

Rompere più bolle possibili in 2 minuti

ATTIVITA' 16

Ripetere l'attività 15, permettendo al bambino di rompere le bolle con una mazza con superficie larga.

Commenti

Questo compito estende l'abilità del bambino di coordinare le sue mani e le sue braccia.

Obbiettivi

Rompere più bolle possibili in un minuto per ogni mano.

ATTIVITA' 17

Posizionare il bambino in ginocchio a 3 metri da un set di 6 birilli. Chiedere al bambino di rotolare una palla da tennis verso i birilli. Inizialmente fategli usare la destra e poi la sinistra.

Commenti

Gradualmente estendete la distanza del bambino dai birilli fino a che non riesce ad avere qualche successo da 5 metri.

Obbiettivi

Buttare giù 6 birilli con 2 tentativi con la mano destra. Buttare giù 6 birilli con 2 tentativi con la mano sinistra.

ATTIVITA' 18

A piedi uniti date al bambino 5 buste di fagioli secchi. Mettete un cestino a 3 metri dal bambino. Fate lanciare al bambino le buste una alla volta nel cestino. Lanciare 5 volte da sotto in su con la mano dx e 5 volte con la sx.

Commenti

Usate le buste con i fagioli secchi invece che le palle per risparmiare tempo nella ricerca delle palle quando il bambino non fa centro. Osservate i movimenti della lingua. Fate tenere una palla nella mano a riposo.

Obbiettivi

4/5 successi con la mano dx e poi con la sx. usando il lancio da sotto in su e poi da sopra la spalla.

ATTIVITA' 19

Per i bambini più grandi si allontana il cestino dal bambino di 5 m. Si incrementa il numero di tentativi con ogni mano a 10.

Commenti

Come il bambino diventa più competente, incoraggiatelo a stare con il piede opposto alla mano che tira in avanti. Di nuovo osservate ogni movimento associato.

Obbiettivi

8/10 successi con la mano dx e poi con la sx. usando il lancio da sotto in su e poi da sopra la spalla.

ATTIVITA' 20

Allineate 5 oggetti (birilli, bottigliette ecc) in fila a 4 metri di distanza dal bambino ad altezza spalle. Date al bambino 5 buste di fagioli secchi e chiedetegli di lanciarle verso gli oggetti con la sua mano preferita.

Commenti

Un bambino di 9+ anni avrà bisogno di stabilire la dominanza e migliorare le abilità della mano preferita. Assicurarsi che il piede opposto sia posizionato in avanti quando il bambino lancia le buste.

Obbiettivi

4/5 successi in 2 tentativi

ATTIVITA' 21

Incoraggiate il bambino a tenere una grossa palla di spugna. Con entrambe le mani ad altezza vita, palleggia una volta e la riprende usando entrambe le mani.

Commenti

Il bambino deve guardare verso la palla perché avrà difficoltà nel giudicare la velocità.

Obbiettivi

Palleggiare e riprendere la palla per 10 volte di seguito.

ATTIVITA' 22

Quando il bambino ha acquisito l'attività 8, permettetegli di tirare la palla con un singolo palleggio ad un altro bambino o ad un adulto. La palla dovrebbe tornare indietro nello stesso modo. I bambini dovrebbero essere posizionati a 3 metri l'uno dall'altro.

Commenti

Il bambino potrebbe essere molto eccitato nell'attesa del ritorno della palla. Incoraggiate a stare fermo sistemandolo in un piccolo cerchio o quadrato in cui stare.

Obbiettivi

10 riprese complete in 40 secondi.

ATTIVITA' 23

L'estensione dell'attività per bambini più grandi potrebbe essere lanciare la palla con un palleggio in un cerchio prima di essere presa dall'altro bambino o dall'adulto. La palla torna indietro nello stesso modo. I bambini stanno a 4 metri l'uno dall'altro.

Commenti

Osservate ed eliminate qualsiasi movimento associato.

Obbiettivi

10 riprese complete in 40 secondi.

ATTIVITA' 24

Palleggiare una palla grande ripetutamente sul pavimento prima con la mano dx e poi con la sx.

Commenti

La mano a riposo dovrebbe essere tenuta a pugno. Date al bambino una piccola palla da tenere nella mano a riposo. Osservate ed eliminate ogni movimento associato.

Obbiettivi

10 palleggi consecutivi con ogni mano.

ATTIVITA' 25

Mettete un oggetto di 20 cm di diametro inizialmente a 2 poi a 4 metri dal bambino. Lanciare una palla di spugna contro l'oggetto facendo partire la palla all'altezza del mento usando entrambe le mani contemporaneamente.

Commenti

Mettete inizialmente l'oggetto ad una distanza in cui il bambino possa avere 4 successi su 10. Quando avete raggiunto 9 successi su 10 spostate l'oggetto fino ad un massimo di 4 metri di distanza.

Obbiettivi

9 successi su 10

ATTIVITA' 26

Per i bambini più grandi (10+ anni) usate il canestro. Il bambino dovrebbe stare a 2 metri e tirare 10 volte con entrambe le mani e 10 volte con una mano sola.

Commenti

Se il bambino non riesce a fare 2 o più punti durante i suoi primi tentativi, passate più tempo sull'attività 12.

Obbiettivi

Far passare la palla dal canestro con 6 o più successi su 10 tentativi.

ATTIVITA' 27

A questo punto del programma il bambino dovrebbe essere in grado di giudicare più accuratamente la velocità e la direzione del lancio. Sviluppate lanciare e prendere senza palleggiare. Mettete il bambino e l'adulto (o il pari) a 3 metri l'uno dall'altro. Dovrebbero tirarsi la palla da l'uno all'altro per 10 volte.

Commenti

Assicurarsi che entrambi i partecipanti siano al livello di 4 successi su 10 altrimenti il livello di frustrazione sarà alto.

Obbiettivi

10 su 10 è il target finale

ATTIVITA' 28

Estendere l'attività 27 usando una palla più piccola. Il lanciatore dovrebbe usare la sua mano dx 10 volte e poi la sx per altre 10 volte. La palla viene ripresa con entrambe le mani.

Commenti

Non iniziate questa attività se le precedenti non sono acquisite.

Obbiettivi

4 lanci su 5 per la mano dx e poi per la mano sx.

ATTIVITA' 29

Mettete 2 oggetti (coni, birilli) alla distanza di 1 metro l'uno dall'altro. Il bambino dovrebbe inizialmente stare alla distanza di 2 metri. Mettete una palla di spugna piccola ai piedi del bambino e dategli di tirarla tra i 2 oggetti usando una mazza (tipo hockey).

Commenti

Il bambino dovrebbe tenere la mazza con entrambe le mani, stando di lato rispetto all'obiettivo (tipo golf). Se la sua parte dominante è la dx, la sua parte sx dovrebbe guardare l'obiettivo.

Obbiettivi

8 su 10

ATTIVITA' 30

Estendere l'attività 29 fino a che il bambino non è capace di raggiungere lo stesso successo da 4 metri.

Commenti

Aspettate fino a che non ha raggiunto 8 successi su 10 da 2 metri prima di alzare il tiro.

Obbiettivi

8 su 10

ATTIVITA' 31

Estendere l'attività per bambini più grandi vorrebbe dire usare una racchetta da tennis a braccio corto e relativa pallina. L'obbiettivo dovrebbe stare a 3 metri con uno spazio di 20 cm. tra gli oggetti e all'altezza spalle. La palla viene fatta rimbalzare a terra una volta prima di tirare.

Commenti

Assicurarsi l'eliminazione di qualsiasi movimento associato. Il bambino dovrebbe stare di lato e tenere la racchetta in una mano.

Obbiettivi

8 su 10

ATTIVITA' 32

Due bambini stanno a 3 metri l'uno dall'altro faccia a faccia. Si lanciano la palla e i punti sono segnati in base agli insuccessi.

Commenti

Questo gioco può essere fatto a squadre di più bambini per introdurre i bambini con difficoltà di coordinazione nel gruppo dei pari.

Obbiettivi

8 su 10.

SEZIONE 3: COORDINAZIONE OCCHIO-PIEDE

ATTIVITA' 33

Disegnate 2 linee parallele sul pavimento, lunghe 6 metri e distanti tra loro 20 cm. Chiedete al bambino di camminare tacco-punta in avanti e poi indietro restando tra le linee.

Commenti

Se il bambino non riesce a camminare appropriatamente, ritagliate delle orme di piedi che posso essere usate come guida. Inizialmente disponetele normalmente per intero, successivamente dategli la forma di tacco e di punta.

Accorciate la distanza a 3 metri se il bambino ha difficoltà a completare il compito.

Esaminate la posizione delle mani e delle braccia. I pugni potrebbero chiudersi. Nel caso date al bambino un oggetto da tenere in mano (palla da tennis). Gli oggetti più pesanti forniscono al bambino maggiore stabilità.

Estendete la distanza e rimuovete l'oggetto da tenere in mano al momento che il bambino esegue il compito con le mani ed i bracci rilassati lungo il corpo.

Obbiettivi

Camminare avanti e indietro senza fuoriuscire dalle linee.

ATTIVITA' 34

Usando le linee dell'attività 1 chiedete al bambino di camminare avanti e poi indietro sulle punte per una distanza di 6 metri.

Commenti

Sulle punte è probabile che il bambino si muova con le mani a pugno. Come descritto nell'attività 1 dategli un oggetto da tenere in ogni mano per ridurre la tensione delle dita.

Obbiettivi

Camminare avanti e indietro senza fuoriuscire dalle linee

ATTIVITA' 35

Sempre con linee chiedete al bambino di camminare sui talloni avanti e indietro. Quest'attività richiede uno sforzo fisico più grande per cui riducete la distanza a 4 metri.

Commenti

Il bambino potrebbe camminare con le mani estese verso l'alto. E' importante che le mani siano portate giù e questo si può fare mettendole in tasca o reggendo oggetti più pesanti. Quando il bambino è capace di tenere le mani e le braccia rilassate togliere gli oggetti.

Obbiettivi

Camminare avanti e indietro senza fuoriuscire dalle linee

ATTIVITA' 36

Usando un linea singola di 6 metri, chiedete al bambino di camminarci sopra con tacco-punta.

Commenti

Le mani del bambino potrebbero chiudersi a pugno quindi dategli oggetti da tenere

Obbiettivi

Camminare lungo la linea

ATTIVITA' 37

Mettete una corda sul pavimento dandogli la forma di serpente. Chiedete al bambino di camminare lungo la corda con tacco-punta

Commenti

Le mani del bambino potrebbero chiudersi a pugno quindi dategli oggetti da tenere

Obbiettivi

Essere capace di seguire il contorno della corda

ATTIVITA' 38

Usate le linee parallele da 6 metri e chiedete al bambino di camminare di lato con i piedi perpendicolari alle linee prima muovendo il piede dx e poi il sx.

Commenti

Osservare qualsiasi movimento associato e assicurarsi di ridurlo.

Obbiettivi

Percorrere la distanza su e giù in 20 secondi

ATTIVITA' 39

Usare le linee parallele e porre 4 ostacoli sul percorso. Ci vorrebbero ostacoli alti 30 cm. Il bambino deve camminare tra le linee e scavalca gli ostacoli

Commenti

Inizialmente potrebbe essere necessario mettere ostacoli di 5 cm in modo che il bambino abbia successo.

Obbiettivi

Percorrere la distanza su e giù in 18 secondi senza far cadere gli ostacoli o uscire dalle linee.

ATTIVITA' 40

Utilizzando dei mattoni di legno il bambino dovrebbe camminarci sopra, un piede su ogni mattone (es. come camminare sui sassi che fuoriescono da un fiume)

Commenti

Osservare qualsiasi movimento associato

Obbiettivi

Camminare sui mattoni senza cadere

ATTIVITA' 41

Costruire una porta da calcio larga 1 metro. Il bambino calcia con una palla di spugna dalla distanza di 3 metri e cerca di fare goal.

Commenti

Osservare la posizione delle mani e delle braccia. Minimizzare ogni movimento associato.

Obbiettivi

4/5 successi.

ATTIVITA' 42

Estensione dell'attività 41. Incrementare la distanza a 6 metri

Commenti

Incrementare la distanza gradatamente da 3 a 6 metri. Stabilire un baseline in cui il bambino può sicuramente fare un punteggio di 2 su 5.

Obbiettivi

4 successi su 5

ATTIVITA' 43

Giocare a "campana" disegnando in terra: un quadrato, due quadrati, un quadrato, due quadrati ecc. per un totale di 10 salti. Il bambino inizia sul quadrato dove salta con un piede poi passa sui due quadrati dove salta con entrambi i piedi e così via.

Commenti

Dimostrate l'attività all'inizio. Se il bambino ha problemi di equilibrio dategli una palla di spugna da tenere con entrambe le mani.

Obbiettivi

Muoversi appropriatamente

IPPOCRATES

SEZIONE 4: EQUILIBRIO

ATTIVITA' 44

Chiedere al bambino di restare in equilibrio su ognuno dei piedi (separatamente). Inizialmente consentitegli di tenersi alla spalliera della sedia o toccare leggermente il muro. Alternativamente il bambino può far riposare il piede alzato su una palla di misura appropriata. Via via che il bambino diventa più capace, incoraggiatelo a stare in posizione senza supporto. Poi dimostrate l'attività, restando in equilibrio su un piede tenendo in ogni mano le buste di fagioli secchi con le braccia aperte in fuori. Chiedete al bambino di fare come voi.

Commenti

Sviluppare la stabilità del bambino prima di chiedergli di stare in posizione senza assistenza. Iniziate da piccoli obiettivi come 3, 5 poi 8 secondi. Le buste di fagioli secchi riducono la stretta dei pugni e le braccia aperte favoriscono l'equilibrio.

Obiettivi

Stare in equilibrio senza aiuto per 10 secondi su ogni piede.

ATTIVITA' 45

Estendere l'attività 44 chiedendo al bambino a stare in equilibrio su ogni piede su diversi tipi di superfici es. sabbia, cuscino di schiuma, corda per saltare.

Commenti

Assicuratevi che l'attività 1 sia stata acquisita prima di tentare su diverse superfici. Correggere la fuoriuscita della lingua se evidente.

Obiettivi

Stare in equilibrio senza aiuto per 10 secondi su diversi tipi di superfici.

ATTIVITA' 46

Le superfici basculanti sviluppano l'attenzione del bambino al centro di gravità del suo corpo. Incoraggiate il bambino ad aggiustare il suo peso sulla superficie basculante, passando da una gamba all'altra.

Commenti

Alcune superfici hanno altezze regolabili e offrono un'estensione di quest'attività

Obbiettivi

Regolare il proprio peso sulla superficie basculante senza cadere fuori.

ATTIVITA' 47

Il bambino dovrebbe sviluppare le abilità per riuscire a camminare lungo una trave larga 10 cm. facendo piccoli passi. La trave dovrebbe essere lunga 2 metri.

Commenti

Incoraggiate il bambino a estendere le braccia e tenere una pallina da tennis in ogni mano se i pugni sono troppo stretti.

Obbiettivi

Camminare lentamente lungo la trave, braccia fuori, senza cadere.

ATTIVITA' 48

Estendere l'attività 47 richiedendo al bambino di scavalcare due piccoli ostacoli messi lungo la trave.

Commenti

Durante i primi tentativi tenete la mano del bambino mentre cerca di passare sopra agli ostacoli.

Obbiettivi

Camminare lungo la trave a piccoli passi.

ATTIVITA' 49

Ridurre la larghezza della trave a 5 cm e ripetere l'attività 47 e 48.

Commenti

Aspettare finchè il bambino non ha preso confidenza con le sue capacità di equilibrio su una trave più stretta prima di mettere gli ostacoli.

Obbiettivi

Camminare per la lunghezza della trave più stretta a piccoli passi senza cadere.

ATTIVITA' 50

Date al bambino una mazza a braccio corto con una superficie larga. Il bambino la tiene in posizione orizzontale e porta in equilibrio un sacchetto di fagioli secchi. Chiedete al bambino di camminare per 4 metri. Fate cambio della mano che porta la mazza e fatelo tornare indietro.

Commenti

Osservate la mano a riposo. Se il pugno è stretto usate una palla da tennis per far distendere le dita. Se il braccio a riposo oscilla date al bambino un peso maggiore da portare, tipo un bastone di legno.

Obbiettivi

Camminare per 4 metri, tenendo in equilibrio i fagioli sulla mazza. Usare prima la mano dx e poi la sx.

ATTIVITA' 51

Estendere l'attività al tenere in equilibrio una palla di spugna sulla superficie della mazza, Iniziate da un percorso di 2 metri e estendetevi fino a 4.

Commenti

Controllate i movimenti associati ed eliminateli.

Obbiettivi

Camminare per 4 metri. Usare prima la mano dx e poi la sx.

ATTIVITA' 52

Chiedete al bambino di distendersi a pancia in giù su uno skateboard. Le gambe devono essere distese ed unite. Usando entrambe le mani il bambino dovrebbe percorrere una distanza di 4 metri.

Commenti

Il bambino deve applicare pressione identica con entrambe le mani altrimenti lo skate devierà dalla linea dritta.

Obbiettivi

Stabilire un baseline del tempo di percorrenza. Riducete il tempo progressivamente. Dovrebbe diventare sempre più veloce.

ATTIVITA' 53

Chiedete al bambino di sedersi su uno skateboard con le gambe allungate davanti a lui. Di nuovo usando entrambe le mani simultaneamente percorrere una distanza di 4 metri.

Commenti

Il bambino dovrebbe stare in avanti per fare in modo che il centro di gravità sia a valle.

Obbiettivi

Stabilire un baseline del tempo di percorrenza. Riducete il tempo progressivamente. Dovrebbe diventare sempre più veloce.

ATTIVITA' 54

Chiedete al bambino di mettersi in ginocchio sullo skateboard e rilassare i talloni. Portare lo skate avanti per 4 metri usando entrambe le mani.

Commenti

Il bambino dovrebbe di nuovo stare in avanti in modo che il centro di gravità sia a valle.

Obbiettivi

Stabilire un baseline del tempo di percorrenza. Riducete il tempo progressivamente. Dovrebbe diventare sempre più veloce.

ATTIVITA' 55

Un'estensione dell'attività è sviluppare l'abilità del bambino di coordinare il movimento su un trampolino. L'esercizio è molto divertente ma non è specificatamente richiesto da questo programma.

Commenti

Il bambino dovrebbe possedere l'abilità di saltare da posizione fissa sul pavimento prima di tentare quest'esercizio.

Osservate le mani e le braccia del bambino mentre salta. Se è evidente una qualche tensione dategli da tenere una grande palla di spugna che può essere rimossa quando l'abilità è acquisita.

Obbiettivi

Raggiungere 10 o + salti continui senza interrompere lo schema di movimento.

SEZIONE 5: COORDINAZIONE DI TUTTO IL CORPO

ATTIVITA' 56

Posizionate in maniera appropriata una sequenza di forme di mani lungo ogni lato di una linea lunga 4 metri. (La forma della mano dx sulla dx della linea e la forma della mano sx sulla sx della linea). I cerchi possono essere usati per posizionare le ginocchia. Dimostrate il movimento di gattonare- mano dx, gamba sx, mano sx, gamba dx e posizionate le mani e le ginocchia sulle forme.

Commenti

Il bambino potrebbe non avere idea di come coordinare le mani e i piedi. Dimostratelo lentamente. Molti bambini piccoli gattonano con i piedi in aria. I piedi dovrebbero essere posizionati appropriatamente su ogni lato della linea.

Obiettivi

Coordinare le braccia e le gambe e gattonare per 4 metri.

ATTIVITA' 57

Preparate per il bambino una scatola tunnel. Il bambino dovrebbe gattonare sulle mani e sulle ginocchia per tutta la lunghezza del tunnel. Controllate che riesca a coordinare mani e piedi. Dimostrate i movimenti richiesti.

Commenti

Molti bambini disprassici non sono mai passati attraverso la fase del gattonare e possono trovare quest'attività molto difficile. Continuare finché il bambino non riesce a coordinare i movimenti in maniera automatica.

Obiettivi

Coordinare le braccia e le gambe per una distanza di 4 metri.

ATTIVITA' 58

Posizione un selezione di forme mani e piedi lungo una linea di 4 metri. Il bambino percorre la distanza su mani e piedi. Dovrebbe mettere la mano solo sulla forma corrispondente e lo stesso per il piede.

Commenti

Stabilire un baseline prendendo il tempo del bambino dalla partenza alla fine della linea. Incoraggiate il bambino a stabilire un tempo più veloce.

Obbiettivi

Percorrere una distanza di 4 metri usando le forme appropriatamente.

ATTIVITA' 59

Realizzate una corsa ad ostacoli usando i sacchetti di fagioli (grandi), panchine e materassini. Al bambino gli viene chiesto di gattonare intorno usando mani e ginocchia. Stabilire un baseline prendendo il tempo del primo tentativo del bambino di completare il percorso. Incoraggiate il bambino a migliorare il suo tempo.

Commenti

Assicuratevi che il bambino indossi abbigliamento confortevole.

Obbiettivi

Migliorare il proprio tempo tutti i giorni. Sospendere dopo 10 giorni.

ATTIVITA' 60

Chiedete al bambino di percorrere di passo medio il perimetro di una palestra. Osservate la totalità del corpo del bambino. Guardate la posizione delle mani e se il bambino stende il braccio dx quando viene avanti con la gamba sx.

Commenti

La coordinazione delle braccia e delle gamba potrebbe non svilupparsi naturalmente e le abilità avrebbero quindi necessità di essere scomposte in piccole parti ed insegnate.

Obbiettivi

Stabilire i movimenti flessibili e coordinati del corpo mentre si cammina.

ATTIVITA' 61

Sistematate una serie di cerchi colorati sul pavimenti in maniera che il bambino possa camminarci dentro. Il bambino sceglie il punto di partenza e poi gli viene detto su che colore muoversi.

Commenti

La distanza tra i cerchi dovrebbe essere incrementata via via che il bambino prende confidenza.

Obbiettivi

Coordinare braccia e gambe appropriatamente.

ATTIVITA' 62

Chiedere al bambino di percorrere sulle dita una distanza di 4 metri tra 2 linee parallele a 20 cm di distanza tra loro. Se le mani mostrano movimenti associati dategli un bastone da tenere. Al momento che il bambino riesce a rilassare braccia e mani e a muoverle avanti e indietro lungo il corpo rimuovete il peso.

Commenti

Questa è un'abilità base e ogni movimento associato deve essere eliminato.

Obbiettivi

Camminare sui talloni senza movimenti associati

ATTIVITA' 63

Chiedere al bambino di camminare sui talloni come in 62. I movimenti associati dovrebbero essere evidenti se le mani si piegano in avanti dal polso. Usate un bastone pesante per posizionare le mani correttamente.

Commenti

Di nuovo assicuratevi che i movimenti associati siano eliminati.

Obbiettivi

Camminare sui talloni senza movimenti associati

ATTIVITA' 64

Un'estensione dell'attività 63 è chiedere al bambino di correre a passo medio lungo un cerchio grande. Osservate le mani e le braccia e determinate se sono coordinate con la posizione delle gambe.

Commenti

Eliminate i movimenti associati se le braccia del bambino sono tenute più in alto del livello della vita.

ATTIVITA' 65

Per arrampicarsi correttamente il bambino deve coordinare i movimenti delle braccia e delle gambe. I bambini hanno bisogno di accedere ad una palestra per potersi esercitare.

Commenti

I movimenti devono essere dimostrati perché spesso i bambini disprassici hanno necessità di impararli.

Obbiettivi

Arrampicarsi correttamente

ATTIVITA' 66

Chiedete al bambino di stare con i piedi uniti e le braccia lungo il corpo. Su comando il bambino dovrebbe saltare ed aprire le gambe estendendo le braccia all'altezza delle spalle. Ripetere l'esercizio contando 1,2 - 1,2 ecc.

Commenti

Procedete lentamente all'inizio e poi accelerate fino a stabilire un ritmo.

Obbiettivi

Coordinare braccia e gambe mentre si completa il salto.

ATTIVITA' 67

Chiedete al bambino di saltare sul posto prima sulla gamba dx e poi sulla gamba sx. Continuate con quest'attività fino a che non sia capace di ripetere il movimento 5 volte senza interrompersi. Mentre il bambino impara l'abilità permettetegli di sorreggersi usando la spalliera di una sedia. Come l'abilità emerge il bambino troverà il suo equilibrio migliore e potrebbe essere utile tenere con entrambe le mani una grossa palla di spugna.

Commenti

Scomponete l'attività in passi più piccoli e fornite pesi o palle se i movimenti associati delle braccia interferiscono con l'equilibrio.

Obbiettivi

Saltare su ogni piede per 5 volte di seguito.

ATTIVITA' 68

Chiedere al bambino di saltare in avanti liberamente percorrendo un cerchio

Commenti

Saltare su piede deve essere masterizzati prima che il bambino sia capace di saltare in avanti. Scomponete l'attività in passi più piccoli e dimostrate i movimenti. Eliminate ogni movimento associato.

Obbiettivi

Saltare in avanti con le braccia poste appropriatamente lungo il corpo.

ATTIVITA' 69

Saltare per una lunghezza di 3 metri tra 2 linee parallele poste alla distanza di 20 cm, prima sul piede dx e poi sul piede sx.

Commenti

Date al bambino una palla di spugna grande da tenere con entrambe le mani in modo che prevenga il movimento anomalo delle braccia riducendo la coordinazione. Come si sviluppa l'abilità permettere alle sue braccia di muoversi liberamente.

Obbiettivi

Saltare per una distanza di 3 metri senza uscire dalle linee parallele.

ATTIVITA' 70

Come nell'attività 69 incoraggiate il bambino a saltare a piedi uniti per una lunghezza di 3 metri tra 2 linee parallele poste alla distanza di 20 cm l'una dall'altra.

Commenti

Inizialmente i movimenti associati delle braccia influenzeranno il bambino nella coordinazione del salto. Dategli una grande palla di spugna fino a che l'abilità non è ben sviluppata poi permettete alle braccia di muoversi liberamente.

Obbiettivi

Saltare a piedi uniti per una distanza di 3 metri.

SEZIONE 6: SUONI, TATTO E MOVIMENTO

ATTIVITA' 71

Porre 10 forme assortite in un contenitore o in una borsa. Le forme dovrebbero essere bidimensionali (cerchio, triangolo, quadrato di varie grandezze). Chiedete al bambino di introdurre la mano nel contenitore e senza guardare identificare la forma.

Commenti

Il bambino dovrebbe conoscere bene le forme quando visibili prima di affrontare quest'attività.

Obbiettivi

10 su 10

ATTIVITA' 72

Mettete 10 oggetti comuni in una borsa tipo un cucchiaio, una moneta, una forchetta, una macchinina, un pezzo di lego ecc. Chiedete al bambino di selezionare un oggetto e di identificarlo senza vederlo.

Commenti

Estendete l'attività a seconda delle abilità del bambino.

Obbiettivi

10 su 10

ATTIVITA' 73

Chiedete al bambino di sedere a terra e ponete 5 oggetti su ogni lato del suo corpo. Ponete sul dorso della sua mano dx un bollino rosso per identificarla. Chiedete al bambino di prendere gli oggetti con la mano destra e sinistra. L'obbiettivo di quest'attività è incoraggiare il bambino a attraversare la linea mediana del corpo, per cui assicuratevi che la

maggior parte degli oggetti richiesti con la mano dx siano posizionati sulla sx del corpo.

Commenti

Quando il bambino è sicuramente capace di identificare la mano dx e la mano sx, rimuovete il bollino rosso.

Obbiettivi

10 su 10

ATTIVITA' 74

Estendete l'attività 73 chiedendo al bambino di toccare le diverse parti del corpo, per esempio "tocca il ginocchio sx con la mano dx". Toccare 5 parti del corpo con ogni mano.

Commenti

Date al bambino il tempo sufficiente per processare la richiesta.

Obbiettivi

10 su 10

ATTIVITA' 75

I bambini disprassici trovano molto difficile andar a ritmo. Iniziate chiedendo al bambino di copiare un esempio semplice di 3 battute ripetuto per 5 volte es: III III III III III.

Il bambino può battere le mani, battere su un tamburello o usare le castagnette.

Commenti

Dimostrate l'attività e continuate con il ritmo mentre il bambino si unisce a voi.

Obbiettivi

5 su 5 a tempo e ritmo giusto

ATTIVITA' 76

Usando un tamburello, il bambino batte con le punte delle dita, poi con il palmo della mano. Ripetere 5 volte.

Commenti

Al bambino vengono mostrate combinazioni differenti da seguire.

Obbiettivi

Copiare il ritmo

ATTIVITA' 77

Variare i ritmi e introdurre battute lievi e più pesanti. La sequenza potrebbe essere : II II II II o III III III III

LP LP LP LP o PLP PLP PLP PLP

Commenti

Non arrivare a più di 4 battute. Per esempio: IIII III è ok, IIIII IIIII è troppo difficile.

Obbiettivi

5 su 5

ATTIVITA' 78

Per coordinare battere mani e piedi, per esempio, chiedete al bambino di sedersi e iniziare a battere i piedi a ritmo regolare. Successivamente dimostrate una sequenza di due battute con i piedi e due battute con le mani. Ripetete la sequenza 5 volte.

Commenti

Estendete l'attività introducendo ritmica più complicata che coinvolga mani e piedi.

Obbiettivi

5 su 5

Lo Staff di Ippocrates

IPPOCRATES