

## **L'uso delle attività motorie per il consolidamento della lateralità e l'orientamento dello schema corporeo.**

### **Lateralità e riconoscimento della dominanza**

La strutturazione e la conoscenza della destra e della sinistra (lateralità), rispetto a se stessi, agli altri e agli oggetti nello spazio, già avviata nella scuola materna si consoliderà nella scuola primaria attraverso giochi e situazioni che avranno appunto l'obiettivo di raggiungere una sicura padronanza nel bambino di tali aspetti.

Precedentemente si proporranno esercizi e giochi attraverso i quali il bambino potrà riconoscere il proprio lato dominante, consapevolezza particolarmente importante per lo sviluppo degli schemi motori( non sempre, come è noto, la dominanza nell'arto inferiore ha una corrispondenza diretta con quella superiore; lo sviluppo, inoltre, del lato meno "abile" assicura un migliore approccio generale e permette un ulteriore rafforzamento del lato che viene considerato più "forte").

Relativamente al consolidamento della lateralità si propongono i seguenti giochi da eseguire in palestra:

- **Le MARIONETTE** - si fanno muovere ( camminare, correre o eseguire altri schemi motori) liberamente i bambini, accompagnati da una musica; quando questa si ferma, essi devono alzare un arto superiore o inferiore ( destro o sinistro) a richiesta dell'insegnante; oppure un bambino alza un braccio o una gamba e gli altri, a turno, devono saper indicare che parte è ( destra o sinistra) e imitarlo.
- **Gioco della CASA** - si predispongono con cerchi, plinti o altro materiale, 2/3 spazi indicati come "case"; i bambini inizialmente si muovono in modo libero nello spazio disponibile della palestra; al fischio dell'insegnante o ad un altro segnale concordato, si devono mettere in coppia e andare in una "casa"; di volta in volta l'insegnante indicherà quale parte ( destra o sinistra) del loro corpo dovrà mettersi in contatto nel formare le coppie.
- **Il gioco del CACCIATORE** - All'interno del gruppo classe si individuerà un "cacciatore" che sarà riconoscibile attraverso un elemento ben visibile (cappellino, fascia colorata ecc.); al suono della musica tutti i bambini corrono liberamente all'interno dello spazio gioco; al termine, si fermano. Durante il tempo della musica, il cacciatore deve correre e toccare il braccio destro ( o sinistro) dei compagni e contare quanti è riuscito a toccarne.

Durante l'esecuzione dei giochi, sarà importante che l'insegnante segua con attenzione i bambini, magari registrando in una semplice tabella le proprie osservazioni, per avere una chiara visione delle competenze raggiunte dalla classe e quindi per poter predisporre giochi che attivino apprendimenti più complessi, oppure - se necessario - che consolidino le competenze più semplici non ancora pienamente acquisite.

Relativamente alla scoperta della parte dominante del proprio corpo , si possono proporre vari esercizi e giochi; pensiamo, comunque, che sia utile prima di eseguire qualsiasi proposta, preparare un elenco nominale degli alunni su uno schema in cui siano indicati gli esercizi principali che vogliamo far eseguire, le parti e arti interessati, lo spazio per indicare il tipo di dominanza che rileveremo ( DX o SX).

Relativamente agli arti superiori si possono predisporre attività con palle e palline di diverse dimensioni e materiali; lanciarle in alto ( o contro una parete, o a coppia con un compagno) e riprenderle solo con la destra, solo con la sinistra, con la destra e la sinistra alternate; far scegliere la mano con la quale riesce meglio l'esercizio e annotarla sulla tabella.

Si possono inoltre proporre esercizi di imitazione di azioni che solitamente vengono eseguite con una sola mano:

- cancellare la lavagna;
- pettinarsi;
- portare una cartella;
- battere alcuni colpi con un martello;
- lavarsi i denti;
- suonare un campanello.

Anche in questo caso è molto importante annotare la mano utilizzata.

Al termine delle varie attività faremo riconoscere a ciascuno qual è la mano dominante ( magari legando un laccetto colorato al polso).

In relazione al riconoscimento dell'arto inferiore dominante , si può proporre, oltre ad esercizi sempre con palloni e palline da calciare, guidare a slalom ecc, anche il gioco delle ISOLE.

In palestra si predispongono delle panchette basse e delle zone con scritto DESTRO o SINISTRO, spazi in cui i bambini non devono entrare quando suona la musica.

Durante il gioco i bambini devono camminare o correre liberamente e quando incontrano le panche devono salire o scendere utilizzando prima un arto inferiore e poi l'altro, cercando di capire quale sia stato il più comodo.

Al termine della musica, i bambini devono raggiungere le zone ( ISOLE ) saltando su un solo piede e procedere ponendo attenzione a raggiungere l'isola corrispondente al piede utilizzato e rimanendo in posizione finché la maestra non abbia verificato la correttezza della postura.

Poi si sperimenterà lo stesso esercizio con l'altro piede e si stabilirà quale dei due è quello più comodo.

Anche in questo caso si può identificare e riconoscere il piede dominante, legando un laccetto colorato alla caviglia.

Per completare l'indagine sulla dominanza, sarà utile anche fare degli esercizi per accertare quella oculare ( guardare nel buco della serratura, in un foro al centro di un foglio di quaderno...) e auricolare ( far sentire il ticchettio di un orologio, appoggiare l'orecchio al muro per sentire rumori provenienti dall'altra aula...)

### **Orientamento dello schema corporeo**

Quando il bambino ha ben interiorizzato qual è il suo lato dominante ed imparato a riconoscere la destra e la sinistra su di sé, gli altri e sugli oggetti, riuscirà a collocarsi in rapporto agli altri e alla realtà che lo circonda usando consapevolmente e non meccanicamente le categorie spaziali principali: sopra/sotto, avanti/dietro, in alto/in basso ecc.

Per interiorizzare al meglio tali indicatori si possono fare:

**esercizi** - che presuppongono l'uso di materiali ( palle, cerchi, plinti, clavette, ostacoli, corde...) e schemi motori ( lanciare, afferrare, saltare, camminare, correre, rotolarsi, arrampicarsi )diversi;

**percorsi** - I percorsi possono essere sia liberi che guidati: in entrambi i casi sarebbe utile, dopo l'esecuzione, verbalizzare e rappresentare graficamente il percorso fatto ( in questo modo si favorirebbe la presa di coscienza delle relazioni spaziali e la padronanza del linguaggio). Nei percorsi guidati si possono dare indicazioni all'inizio o di volta in volta; possono inoltre essere formulati o con comandi verbali ( 2 passi avanti, 3 passi laterali a sinistra...) o mediante simboli ( ad esempio frecce)

Infine i percorsi possono introdurre la questione delle relazioni spaziali in modo sinergico, lavorando non solo dal punto di vista motorio, ma anche nella prospettiva degli obiettivi disciplinari della geometria, della geografia, dell'immagine ( rappresentazioni dello spazio) e della lingua.

Si può così legare l'attività al racconto di una fiaba ambientata in un determinato luogo ( ad esempio un bosco); costruire con scatoloni e pannelli di polistirolo l'ambiente della storia; facilitare così la drammatizzazione della storia ( ricca ovviamente di riferimenti spaziali) per farla acquisire ed interiorizzare meglio.

In un cartellone murale, allestito dall'insegnante, si può rappresentare un bosco e le sagome degli animali che lo abitano ( aquila, scoiattolo...); nel costruire l'ambiente e collocare gli oggetti, si avrà cura di usare ripetutamente i termini spaziali "tra", "più vicino", " a destra"...; quindi si leggerà il testo della storia e, per verificare e approfondire la conoscenza delle relazioni spaziali, si chiederà ai bambini di assumere il ruolo di un personaggio e descriverne la posizione, di rappresentare la situazione appuntando le sagome degli animali sul cartellone ecc.

**Giochi** - si possono inoltre proporre dei giochi individuali, o a squadre.

**I PALLEGGI** - Ogni bambino riceverà un palloncino con il quale dovrà effettuare dei palleggi, toccandolo inizialmente con qualsiasi parte del corpo per non farlo cadere al suolo, pena l'esclusione dal gioco. Il gioco poi sarà reso più complesso chiedendo di toccare il palloncino con una determinata parte del corpo ( mano **destra** , piede **sinistro** , ginocchio **destro** ...). Vince il bambino che riesce a tenere più a lungo il palloncino per aria.

**SOPRA E SOTTO** - Si formano due o più squadre composte da un numero identico di concorrenti. I giocatori di ciascuna squadra si dispongono in fila e il primo ha in mano un pallone. Al segnale di partenza il giocatore con il pallone lo consegna al compagno dietro di lui facendolo passare **sopra** il capo. Il secondo lo passa al terzo **sotto** le gambe, il terzo lo passa al quarto da **sopra** alla testa ecc. Vince la squadra che per prima porta il pallone in fondo alla fila.

**DENTRO E FUORI DAL CERCHIO** - Si formano due o più squadre composte da un numero uguale di giocatori. I componenti di ciascuna squadra si dispongono in fila a un paio di metri l'uno dall'altro; al capofila viene consegnato un cerchio. Al segnale di partenza il capofila entra **dentro** il cerchio con i piedi e lo solleva verso l'alto in modo da uscirvi **fuori** dalla parte della testa. Il secondo concorrente prende il cerchio e, dopo aver effettuato gli stessi movimenti, lo passa al terzo giocatore. Così di seguito, in modo da coinvolgere tutti i partecipanti.

Vince la formazione che per prima riesce a far tornare il cerchio al punto di partenza, cioè dal capofila.