

Buongiorno,

Visto il protrarsi dell'assenza dai luoghi scolastici, tengo a ricordare a tutti i genitori e alle famiglie dei nostri ragazzi la fondamentale importanza dell'utilizzo e dell'integrazione dei processi motori quali struttura fondante degli apprendimenti cognitivi.

Le capacità di memoria, di attenzione, concentrazione, coordinazione rappresentano la base dei processi di apprendimento e possono essere integrate, potenziate ed addirittura costruite semplicemente con l'utilizzo dell'esperienza corporea delle stesse.

Tutto ciò che passa attraverso il nostro corpo lascia un segno: un'emozione legata ad un ricordo, oppure un'immagine mentale legata ad un'esperienza, crea un'onda che coinvolge i nostri sensi, i nostri organi, e il sistema nervoso centrale; innescando così processi di percezione, elaborazione e trasformazione che portano ad un migliore apprendimento generale e specifico producendo plasticità cerebrale, fisica e compensativa.

Elenco brevemente le funzioni esecutive che sono un insieme di processi che hanno che fare con la gestione di sé stessi e delle proprie risorse al fine di raggiungere un obiettivo:

COORDINAZIONE GROSSO MOTORIA	- coinvolge l'intero corpo
EQUILIBRIO	
ATTENZIONE VISIVA	
ATTENZIONE SELETTIVA	- es. ostacoli-oggetti-lettere
ATTENZIONE SOSTENUTA	- lettoscrittura, calcolo
COORDINAZIONE FINE	- coinvolge singole parti del corpo

Questa breve e forse un po' tecnica descrizione per arrivare a suggerire che, oltre alle normali attività svolte al tavolo, sui libri o con l'utilizzo della tecnologia, è d'immensa importanza impiegare parte del nostro tempo in attività esperienziali e di movimento che svolgono l'insostituibile base alla creazione di un processo maturativo efficace ed efficiente nel preparare i nostri ragazzi a tutte le tappe dello sviluppo psico-fisico.

GIOCO – MI EMOZIONO – APPRENDO.

Possiamo immaginare la costruzione di semplici percorsi:

- passare sotto tavoli e sedie
- scavalcare il divano
- salire scendere le scale utilizzando alternativamente tutte e due le gambe e possibilmente senza reggersi a mancorrenti
- salire su sedie o alzate e saltare a terra

- camminare su una striscia disegnata o costruita con qualunque materiale rimanendo in equilibrio
- rotolare a destra e poi a sinistra
- strisciare utilizzando tutti e quattro gli arti
- saltare accucciati come le rane
- fare capriole sul letto o sul tappeto
- saltellare alternando le gambe
- saltare sul posto utilizzando vari ritmi ad esempio con il battito delle mani lento- sostenuto- veloce
- costruire slalom con oggetti presenti in casa
- lanciare ed afferrare una palla
- palleggiare prima con la mano destra poi con la mano sinistra
- costruire canestri con semplici scatole o ceste da spostare in varie distanze

Questi sono semplici esempi ma ognuno può davvero sbizzarrirsi nel ricercare possibilità di movimento.

Inoltre sottolineo l'importanza - *laddove possibile, attenendosi alle limitazioni previste dal nuovo decreto* - di passeggiate-corse all'aria aperta dove tutti nostri sensi possono essere coinvolti, in special modo la visione (canale sensoriale primario nella ricezione delle informazioni) che può avere così modo di essere utilizzata spaziando nell'ambiente e non solo costretta nella posizione frontale.

A tal proposito anche in casa possiamo allenare nostri occhi spostando oggetti e fissandoli per alcuni secondi a destra, a sinistra, in alto, in basso, oppure facendo dei semplici movimenti rotatori con un oggetto da fissare man mano che si sposta in ogni direzione.

Si possono, inoltre, utilizzare oggetti, scritte, disegni posizionandoli in varie parti della stanza, e fissarli in successione, soprattutto vicino e poi lontano.

Allego alcune foto che possono meglio aiutare nella compressione delle attività proposte, ricordando che ogni materiale e contesto può essere occasione per costruire momenti ludici ma altrettanto strutturanti, non solo del benessere fisico globale e della visione, ma al potenziamento di capacità importanti rispetto alla letto-scrittura e calcolo, alla concentrazione e all'attenzione.

Per migliorare la motricità fine, si possono stracciare fogli di recupero per farne strisce verticali od orizzontali, oppure arrotolarli nelle mani formando delle palle; si possono infilare e sfilare vari formati di pasta per creare collane; impastare farina ed acqua colorandola con le cartucce di pennarelli usurati - impastando così anche la fantasia; si possono attaccare fogli al muro per dipingere e disegnare al fine di creare l'alternanza al piano statico del tavolo per creare alternative occasioni di coordinazione.

Per prevenire disturbi posturali, ma anche attentivi, porto inoltre, l'attenzione sulla postura durante l'esecuzione dei compiti:

- il quaderno-libro-pc deve rimanere posizionato frontalmente
- Il corpo centrato con i gomiti appoggiati a circa 90° evitando appoggi laterali
- i piedi devono rimanere entrambi appoggiati al pavimento e paralleli
- evitare attorcigliamenti delle gambe alle strutture delle sedie
- evitare assolutamente di sedersi sulle gambe piegate

Tengo a sottolineare l'importanza di questa mia comunicazione, non solo per la fascia di età della scuola dell'infanzia, ma per tutti i nostri ordini di scuola.

Rimango a disposizione, per chiunque sia interessato ad avere informazioni più approfondite.

Stefania Querin – insegnante Scuola dell'Infanzia di Verrua Savoia
mail: querin.1969@libero.it







OGNI TEMPO PUO' ESSERE GIOCO!
IL GIOCO È LA PIU' ALTA FORMA DI
APPRENDIMENTO!