



A.S.L. BI

*Azienda Sanitaria Locale
di Biella*



**REGIONE
PIEMONTE**

S.C. di Medicina Riabilitativa Direttore: Dr.ssa Lia Rusca
S.C. Area Materno Infantile Età Evolutiva Neuropsichiatria Infantile Direttore: Dr. Guido Fusaro

Consigli

per una corretta evoluzione della abilità grafo - motorie.



CONSIGLI PER UNA CORRETTA EVOLUZIONE DELLE ABILITA' GRAFO-MOTORIE

INTRODUZIONE

La scrittura è un atto complesso che, per garantire leggibilità, correttezza e rappresentare realmente ciò che si intende comunicare, richiede una coordinazione tra abilità a diversi livelli. In questo opuscolo ci occuperemo esclusivamente della componente esecutiva della scrittura, ossia del gesto che costruisce la traccia.

La fluidità del gesto grafico è garantita se sono presenti e operano in modo sinergico i seguenti aspetti:

- controllo e coordinazione di tutti i muscoli dell'arto superiore.
- controllo visivo inteso come: coordinazione tra l'occhio e l'azione della mano, come acuità visiva (es: miopia) e come capacità di percepire e distinguere le forme e le relazioni spaziali (analisi percettiva visuo spaziale) .
- corretta postura e prensione della penna, ovvero corretta posizione di capo, tronco, braccio, avambraccio, mano, dita.
- regolazione e controllo della pressione, della velocità, della direzione, della proporzione, della spaziatura, dei tempi di scrittura.

Tutte queste competenze devono essere esercitate e inserite nel contesto di vita del bambino (famiglia, scuola).

Tutte queste competenze devono essere inserite nel contesto ambientale (familiare, scolastico, etc.) di ogni bambino.

PROPOSTE METODOLOGICHE

In queste poche pagine intendiamo fornire alcuni consigli e spunti per attività da adottare a casa e a scuola per facilitare e/o prevenire alcuni errori e/o difficoltà che frequentemente si riscontrano durante la scrittura.

1. POSTURA ovvero la posizione corretta che il bambino deve cercare di mantenere mentre scrive per evitare che si instaurino contratture, dolori e per avere un buon controllo visivo su ciò che sta scrivendo.

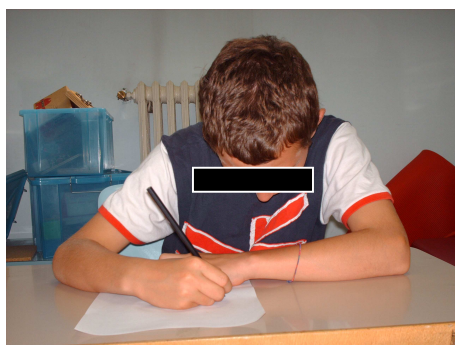
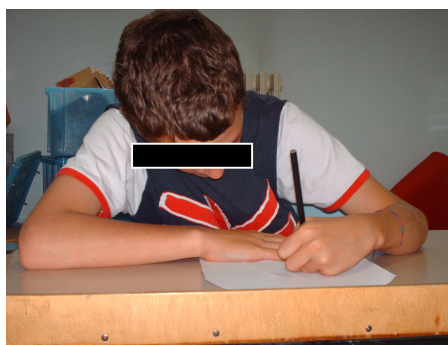


FOTO 1: posture scorrette

Gomito appoggiato al tavolo o leggermente fuori in modo da consentire il rilassamento delle spalle.

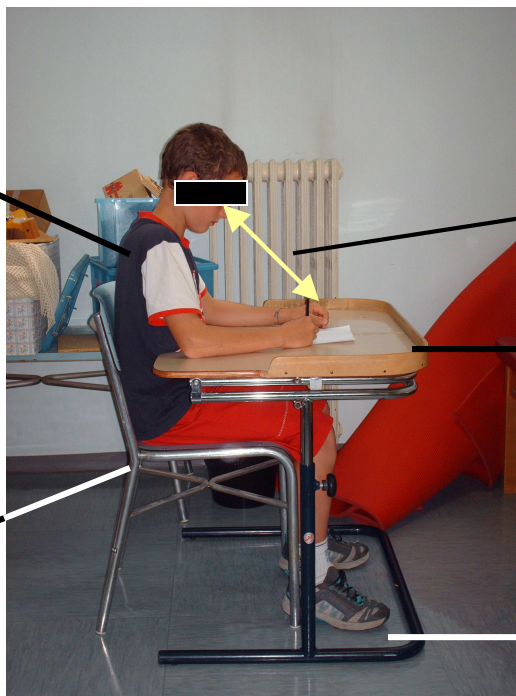
Gomito appoggiato al tavolo o leggermente fuori in modo da consentire il



Presa tripodale dinamica con appoggio sui polpastrelli un poco distante dalla punta della penna.

Mano ferma, non rigida, in modo da fornire un punto d'appoggio ai movimenti delle dita.

Tronco non necessariamente appoggiato al tavolo, un poco in avanti .



Corretto allineamento di capo e sguardo rispetto al foglio.

Tavolo all'altezza del gomito.

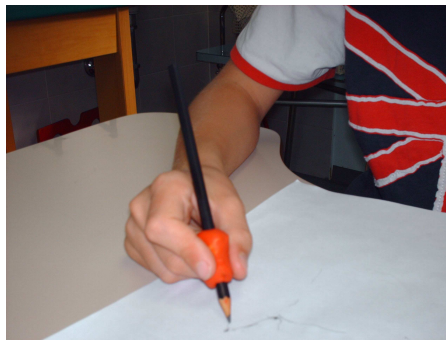
Altezza adeguata della sedia.

Piedi appoggiati a terra.

2. STRUMENTI : i bambini che mostrano difficoltà grafo-motorie spesso sono particolarmente sensibili alle caratteristiche tecniche degli strumenti (matite, penne, pennarelli, fogli) che usano:

Quindi è necessario dare loro la possibilità di sperimentare:

- matite di media durezza (2B) a sezione triangolare con gommoni antiscivolo (Faber-Castel).
- impugnature in gomma da applicare a matite e penne.
- penne e pennarelli di diversa grandezza
- strumenti alternativi e superfici di lavoro differenziate (soprattutto in età pre-scolare e nel primo ciclo delle elementari) : gessi, pastelli a cera, bastoncini, tempere, colori a dita, stampini...sul terreno, sulla sabbia, su specchi, lavagne, cartone, pietre, farine, borotalco....
- penne con zone di impugnatura antiscivolo, o utilizzo di impugnatori.



- penne e stilografiche per mancini.
- penne con inchiostri di diversa scorrevolezza (preferire se possibile le matite alle penne cancellabili, le quali necessitano di pressioni elevate e spesso risultano poco scorrevoli)
- quaderni di adeguate dimensioni (spesso i quadernoni sono troppo grandi per i bambini delle prime classi elementari e non consentono un adeguato controllo dell'arto superiore) e con fogli spessi, non eccessivamente porosi o ruvidi, resistenti a eccessive pressioni e alle cancellature
- eventuali adeguamenti dell'orientazione-posizione della superficie di scrittura (piani inclinati, fogli fissati al tavolo per evitare scivolamenti)
- fogli per imparare il corsivo e/o con riferimenti spaziali (righe di colori alterni, margini evidenziati, frecce direzionali, puntini per l'inizio della riga...)

3. ATTIVITA' COLLATERALI per migliorare il controllo e l'efficacia del movimento.

❖ Esercizi di coordinazione globale e di mano e dita: si ricorda che gli esercizi seguenti risultano maggiormente proponibili se inseriti in una cornice di gioco; alla descrizione dell'esercizio seguiranno alcuni esempi, ma si consiglia di adattare ogni attività alle preferenze di ciascun bambino.

Es .1 = in piedi, eseguire due movimenti diversi con ciascun braccio(es. braccio destro v' in alto e il sinistro in avanti) Gioco: fare il vigile.

Es.. 2 = in piedi, la mano destra tocca il ginocchio sinistro e viceversa. Gioco: canzoncine mimate.

Es .3 = in piedi, il braccio e la gamba sinistra si alzano lateralmente e viceversa. Gioco: fare i burattini (eventualmente legando realmente braccio e gamba con corde e elastici).

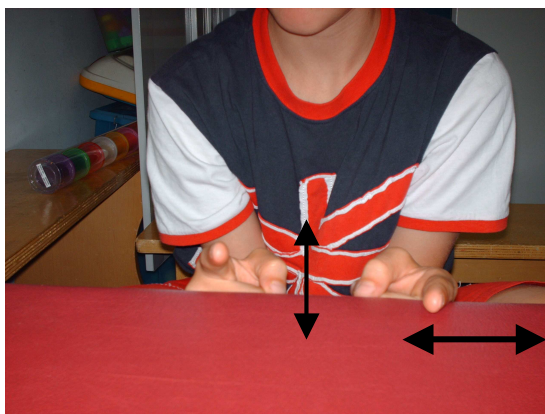
Es. 4 = in piedi, il braccio destro si alza in avanti e la gamba sinistra si stende in dietro. Gioco: equilibristi del circo.

Es. 5 = in piedi, dalla posizione con le gambe chiuse e le braccia aperte in fuori, passare con un salto alla posizione opposta. Giochi: percorsi.

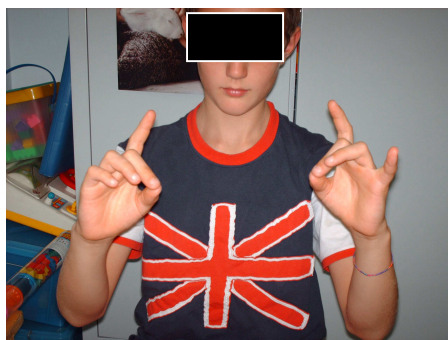


Es. 6 = fare due passi avanti, due verso destra, due in dietro e due a sinistra battendo le mani ad ogni cambio di direzione. Giochi: imparare un balletto.

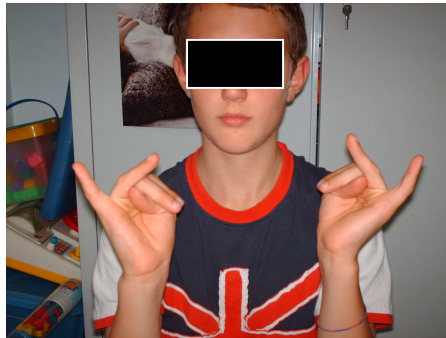
Es. 7 = seduti ad un tavolo, far scivolare il dito indice sinistro lungo lo spigolo del tavolo (destra-sinistra e viceversa), mentre l'indice destro batte ritmicamente e viceversa. Gioco: suonare la batteria.



Es. 8 = opporre il pollice alle altre dita, partendo dall'indice fino al mignolo e viceversa, prima con una mano, poi con l'altra e poi con entrambe le mani. Gioco: marionette a dito.



Es. 9 = chiudere una per volta le dita della mano, partendo dal pollice e riaprirle partendo dal mignolo, prima con una mano, poi con l'altra, poi con entrambe le mani. Gioco: suonare il flauto



❖ Esercizi per la motricità dell'arto superiore :

- palleggi a terra, al muro a una e due mani, lanci e ricezioni a una e due mani con palle di diverse dimensioni e consistenze, con sacchetti di fagioli, cuscini, teli, piccoli oggetti di plastica...
- tracciare cerchi in aria da piccoli a grandi e viceversa con le braccia tese in fuori (giocare con il nastro, fare lo spadaccino)
- colorare grandi superfici (staccionate)

❖ Esercizi per la motricità fine della mano:

- infilare biglie una alla volta in una bottiglietta, infilare bottoni o monete nel salvadanaio,
- fare collane con pasta bucata di diversa dimensione.
- fare palline con carta tipo scottex / didò / pongo.
- fare e disfare nodi, fare scooby-dooo o trecce.
- impastare, manipolare il cibo (schiacciare patate, arrotolare prosciutto, pulire fagiolini)
- strappare foglietti di carta con le punte delle dita lungo una linea tracciata più o meno spessa.



- fare scomparire cordicelle o piccoli oggetti nel palmo di ogni mano.



- costruire barchette di carta o origami, ritagliare.
- giocare con Duplo o Lego (l'utilizzo di schemi costruttivi favorisce anche gli aspetti di organizzazione spaziale e di analisi visiva, così come nel meccano).
- raccogliere una ad una le monete (riso, pasta) dal tavolo nascondendole nel palmo della mano e poi farne uscire una alla volta.
- svitare e avvitare.
- costruire torri con dadi o castelli di carte.
- giocare a carte (mischiarle e distribuirle).
- piegare i propri indumenti.
- prendere piccoli oggetti con pinze e pinzette.

❖ Esercizi di stretching e defaticamento della mano:

- manipolare palline anti-stress,
- allungarsi le dita tenendo il braccio disteso davanti a sé.



- incrociare le dita della mani e portare la braccia avanti ruotando in avanti il palmo, stesso esercizio portando le braccia in alto.



4. ATTIVITA' GRAFICHE SPECIFICHE:

- svolgere i giochi presenti nei settimanali/ mensili per bambini (Play House, Enigmistica per bambini, Cip e Ciop,...).
- scrivere su superfici diverse (es. sabbia, schiuma da barba, didò), fare labirinti, onde, montagne, serpentine verticali e orizzontali, asole grandi e piccole, cerchi, spirali.
- far apprezzare l'utilità della scrittura in attività brevi e significative (lista della spesa, indirizzo di un amichetto, titolo di un film da comprare....).
- per l'insegnamento del corsivo si consiglia il testo: **“ Il corsivo dalla A alla Z ”** L.Blason, M.Borean, L.Bravar, S.Zoia ed. Erickson.

5. CONSIGLI ALLA FAMIGLIA E AGLI INSEGNANTI.

- lasciare che il bambino prenda confidenza con gli strumenti della scrittura proponendo attività inizialmente su superfici ampie (grandi fogli, lavagne, specchi, terreno) utilizzando le mani e vari strumenti per poi ridurre il campo di azione.
- dare importanza dalla direzione e al verso dei movimenti manuali e oculari prima e del tratto grafico poi, mostrando come si fa ogni volta che si richiede un movimento o un tratto nuovo o se vi sono difficoltà.
- presentare le forme calligrafiche gradualmente, dedicando tempo alla analisi delle varie caratteristiche di forma, dimensioni, rapporti con le altre lettere: giocare con la traccia affinché questa diventi fluida prima di doverla utilizzare in contesti a più alto contenuto cognitivo.
- dare importanza ad una corretta postura, all'illuminazione, alla posizione nei banchi di mancini e destrimani.
- strutturare le attività da semplici a più complesse (attività propedeutiche, attività per lettere, attività per parole di diverse famiglie, attività per collegamenti).

Si ricorda inoltre che per quanto scrive appaia un apprendimento facile e veloce, in realtà la gestione di tutte le sue sotto componenti ne fanno una delle abilità manuali più complesse da esercitare, tanto che si parla di una fase di apprendimento che si protrae fino ai 7 – 8 anni (fase pre-calligrafica) e di una fase di automatizzazione, dove il gesto diviene via via più spontaneo e veloce, che si colloca tra gli 8 e i 10-12 anni (fase calligrafica). Successivamente la scrittura si modifica nuovamente in risposta alla ricerca di uno stile personale. In questo periodo si possono riscontrare quelle che vengono definite le disgrafie transitorie adolescenziali.