



GIOCHI ALL'APERTO

Sviluppare e potenziare le abilità neuropsicomotorie mediante attività di gioco da svolgere all'aperto

A cura di Dott.ssa Federica Bonfante e Dott.ssa Elisa La Ferrera, TNPEE

La primavera e l'estate sono le stagioni in cui maggiormente si può sfruttare il bel tempo per concedersi qualche attività all'aria aperta. E allora perché non approfittarne per dedicarsi ad alcuni **giochi** da provare con mamma, papà, fratelli, sorelle e amici e nello stesso tempo **potenziare le abilità neuropsicomotorie**?

Il gioco è infatti **l'elemento principale** nella pratica neuropsicomotoria. Esso viene utilizzato dai Terapisti della Neuropsicomotricità dell'Età Evolutiva quotidianamente, come **mezzo per sviluppare e potenziare le abilità** dei piccoli pazienti.

Nello specifico, il Terapista della Neuropsicomotricità si occupa di osservare, valutare e potenziare:

- Le **coordinazioni motorie globali**, le quali esprimono l'aspetto cinetico dell'attività motoria: le semplici valutano gli spostamenti a corpo libero, senza particolari adattamenti spazio-temporali; le complesse implicano un certo grado di equilibrio dinamico e di controllo tonico e necessitano di una pianificazione spazio-temporale del gesto.
- Le **coordinazioni oculo-motorie** che si caratterizzano invece per la richiesta di un controllo visivo continuo e necessitano di un adattamento maggiore all'ambiente in cui si svolgono.
- Le **regolazioni toniche**. Esse consistono nella capacità di dosare la contrazione muscolare di base allo scopo di mantenere le posture e contribuire all'esecuzione fluida ed economica del gesto.
- Le competenze **sensoriali e propriocettive** fondamentali al fine di esplorare l'ambiente con i propri sensi e percepire la posizione del proprio corpo e dei segmenti corporei all'interno dello spazio.
- Una corretta propriocizione è la base per conoscere in modo appropriato il proprio **schema corporeo** e per rappresentarlo adeguatamente in modo figurativo.
- La **motricità settoriale** o fine; essa indaga la capacità di dissociare e organizzare i movimenti dell'arto superiore, delle mani e delle dita. Nello specifico, si considerano i parametri di sequenzialità, regolazione del tono, fluidità e armonia del gesto.
- Le **abilità prassiche**: le prassie sono definite come gesti svolti in sequenza finalizzati al raggiungimento di uno scopo predefinito che richiedono l'adattamento a situazioni/ambienti nuovi; esse rivelano importanti informazioni sia negli aspetti esecutivi che di pianificazione di un'azione. L'inserimento di un problem solving spaziale richiede un aumento dell'impegno a livello rappresentativo, di pianificazione e di anticipazione.

- Le **competenze visuo-percettive e visuo-spaziali**. Queste permettono di analizzare le immagini e di dar loro un significato, nonché di cogliere le relazioni fra esse all'interno dello spazio, di confrontarle, sintetizzarle, memorizzarle.
- le **abilità grafomotorie**, implicate nelle attività di disegno e scrittura, nelle quali il soggetto traccia un segno volontario e rappresentativo a partire da un'immagine mentale o su copia. Esse comprendono inoltre gli aspetti posturali e corporei coinvolti in tale processo.

Oltre a queste abilità, il Terapista della Neuropsicomotricità osserva in modo trasversale le **funzioni esecutive** (tra cui attenzione, inibizione, pianificazione, memoria di lavoro, flessibilità), la **comprensione** delle consegne, il **comportamento**, la **regolazione** delle emozioni, le **competenze relazionali** verso l'adulto e, se in gruppo, con i coetanei, la capacità di adattamento al nuovo setting.

Tutte le **abilità sono osservate in quanto fondamentali per lo sviluppo non solo neuropsicomotorio ma anche globale del bambino**: le abilità motorie, fino-motorie, percettive, spaziali e l'attenzione sono solo alcune tra le **competenze di base dell'apprendimento scolastico e delle abilità quotidiane**. Si pensi, ad esempio, a come un buon controllo posturale possa influire su una buona capacità grafomotoria, all'orientamento spaziale in qualità di prerequisito per le competenze matematiche, o a come la percezione visiva permetta di differenziare e analizzare correttamente la forma delle lettere.

Come accennato precedentemente, lo strumento di lavoro principale del Neuropsicomotricista è il **gioco**, mediante il quale sono osservate le competenze del bambino.

Nella pratica neuropsicomotoria, l'iter di presa in carico seguito dal bambino e dalla famiglia prevede una prima valutazione delle abilità, in seguito alla quale viene stilato un piano di trattamento, con obiettivi di lavoro specifici. Il **raggiungimento di tali obiettivi viene sempre perseguito attraverso attività ludiche**, opportunamente scelte e monitorate dal professionista al fine di stimolare o incrementare l'abilità prescelta.

Inoltre, per permettere una **continuità tra percorso terapeutico e quotidianità**, vengono consigliati ai **genitori alcuni giochi come attività di mantenimento** rispetto agli esercizi svolti in seduta: sono infatti suggeriti giochi personalizzati a supporto del progetto terapeutico, considerando e adattando i materiali presenti in casa, gli spazi domestici, oppure proponendo l'acquisto di eventuali giochi specifici.

Quando la stagione lo favorisce, molti consigli vertono su **attività da svolgere in esterno**, nel giardino di casa o al parco, con i genitori o con gli amici. La riscoperta di giochi come "Regina Reginella" può allora permettere di potenziare, al di fuori della seduta neuropsicomotoria, le coordinazioni cinetiche e la loro differente programmazione motoria (il salto della rana, i passi stretti della formica, il galoppo del cavallo, il cammino all'indietro del gambero), la comprensione delle consegne, le capacità relazionali e sociali nel rispetto dei turni e delle regole, la gestione delle emozioni.

Partendo da queste premesse e nell'ottica di favorire una continuità non solo con un progetto terapeutico, ma anche di **stimolare le competenze neuropsicomotorie nei bambini con sviluppo fisiologico**, si espongono di seguito alcune **attività da svolgere all'aperto**, per trascorrere qualche momento insieme, divertirsi, ma allo stesso tempo "lavorare" sul potenziamento e consolidamento delle abilità psicomotorie.

Rispetto alle aree neuropsicomotorie elencate sopra, in questo articolo saranno approfonditi, in particolare, gli ambiti delle **coordinazioni cinetiche, della regolazione tonica, della propriocezione, della sensorialità, dell'attenzione motoria e uditiva**, senza dimenticare le **emozioni e gli aspetti relazionali e sociali** dei giochi di gruppo.

Quali abilità sviluppano i giochi?

- *Concentrazione, attenzione, ascolto e comprensione*
- *Capacità di ideazione, pianificazione e verifica*
- *Abilità motorie globali, di coordinazione occhio-mano, di motricità fine, prassiche*
- *Percezione e abilità visuo-spaziali*
- *Organizzazione temporale*
- *Pensiero visivo*: sviluppo delle competenze visuo-percettive, della comprensione delle immagini e dei disegni
- *Pensiero logico*: capacità di prendere decisioni motivate e logiche
- *Pensiero creativo*: capacità di usare l'immaginazione e trovare nuove idee
- *Pensiero strategico*: capacità di prevedere e valutare le conseguenze delle decisioni
- *Problem-solving*: capacità di affrontare i problemi e superare gli ostacoli
- *Abilità linguistiche*: arricchire il vocabolario, sviluppare la lettura, la scrittura e le altre abilità nell'ambito del linguaggio
- *Abilità matematiche*: sviluppare la comprensione dei numeri e delle forme geometriche
- *Competenze personali*: entrare in relazione con se stessi, conoscere le proprie capacità, provare emozioni, tollerare la frustrazione
- *Competenze sociali*: cooperare con altri, attenersi alle regole, vincere e perdere sportivamente
- *Affettività*

Come insegnare un gioco nuovo?

- Guardare il bambino negli occhi
- Usare parole semplici e frasi brevi, ripetere le informazioni più importanti
- Usare gesti mentre si spiega il gioco, ponendo l'accento sui passaggi salienti
- Sincerarsi che il bambino stia capendo la spiegazione
- Chiedergli di spiegare il gioco e invitarlo a fare domande
- Fare commenti e mostrare che ci si sta divertendo mentre si gioca
- Se il bambino non vuole giocare, non insistere e provare in un altro momento o con un altro gioco

Come giocare?

- È possibile variare i giochi, adattarli, cambiare le regole per renderli più divertenti e interessanti
- Dare al bambino dei suggerimenti strategici per superare eventuali difficoltà e fare sempre meglio ("cosa succede se fai così?", "cosa devi provare a fare?")
- Osservare il bambino: se è stanco, farlo riposare, cambiare gioco, cambiare compagno di giochi
- Cercare di coinvolgere nei giochi tutte le persone che stanno intorno al bambino
- Aiutare il bambino, ossia fornirgli strategie che possa interiorizzare al fine dell'autonomia, senza sostituirsi a lui

Si è ora pronti a giocare!

Di seguito sono elencati alcuni giochi, tra cui grandi classici, tutti da svolgere...all'aria aperta e in compagnia. Per ogni gioco sono indicati la fascia di età di riferimento, una breve spiegazione delle regole e le abilità neuropsicomotorie implicate.



L'AMACA

Dai 2 anni

Stendere un telo a terra e chiedere al bambino di coricarsi sopra. I genitori possono quindi sollevare, dondolare, scuotere dolcemente, cullare, oppure trascinare sul prato il telo e il bambino.

Sono stimolati la percezione corporea, il rilassamento, la sperimentazione del senso del vuoto e la fiducia verso l'altro.

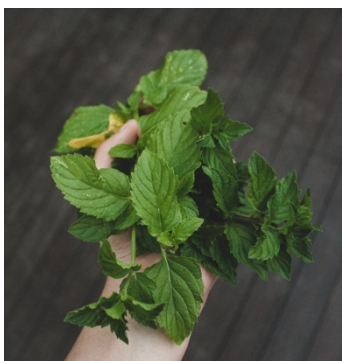
LE ONDE DEL MARE

Dai 2 anni

Stendere un telo blu sul prato, mettervi sopra dei materassini, delle strisce di carta blu o azzurre, dei pesciolini, delle conchiglie...i genitori scuotono il telo per formare delle onde, mentre i bambini si divertono a tuffarsi e a nuotare come se fossero al mare.

È possibile anche utilizzare la maschera da sub, mettere un sottofondo musicale o inventarsi una storia (con personaggi come pirati, marinai e sirene).

Sono stimolati la percezione corporea, la motricità globale, il pensiero, le competenze narrative.



IL MERCATO DELLE ERBE

Dai 2 anni

Andando in giro per il prato o il giardino, fermarsi con il bambino a sentire il profumo dei fiori, delle foglie, dell'erba...se si possiede un orto ci si può soffermare su altri profumi...oppure, in qualche barattolo, si possono annusare delle spezie.

Sono stimolati l'attenzione olfattiva, l'ampliamento del lessico, la condivisione delle esperienze

I SUONI DEL GIARDINO

Dai 2 anni

Sedersi o coricarsi in giardino, chiedere al bambino di fare silenzio e ascoltare...quanti rumori si sentono? Il cinguettio degli uccellini, le voci di qualcuno che parla, il clac del cancello che si apre...

Sono stimolati l'attenzione uditiva, l'ampliamento del linguaggio, il rilassamento





I PERCORSI PEDONALI...TATTILI

Dai 2 anni

Chiedere bambino di camminare per il giardino o in percorsi creati ad hoc a piedi nudi...si può percepire la differenza tra la ghiaia, la sabbia, le lastre di pietra, i mattoni, il fieno, l'erba, la terra, il cotone... Si può anche chiedere al bambino di chiudere gli occhi per percepire meglio il terreno con il solo tatto!

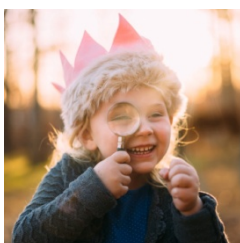
Sono stimolati la percezione tattile, l'equilibrio.

IL PERCORSO DI GUERRA

Dai 3 anni

Costruire un percorso e, insieme al bambino, fingere di essere dei soldati che si addestrano per la battaglia. Si può passare sotto la panchina, tra i vasi, saltare sul vialetto lastricato, fare un giro intorno all'albero, camminare in equilibrio sul muretto che delimita l'aiuola, passare silenziosamente e velocemente sotto le finestre. Un'idea divertente può essere quella di travestirsi a tema.

Sono stimolati la motricità globale e le differenti coordinazioni, la regolazione tonica, la sequenzialità



L'ESPLORATORE

Dai 3 anni

Nascondere nel giardino alcuni oggetti (penne, pupazzi, libri... noti al bambino). Si chiede dunque al bambino di trovarli tutti. Si possono anche dare degli indizi.

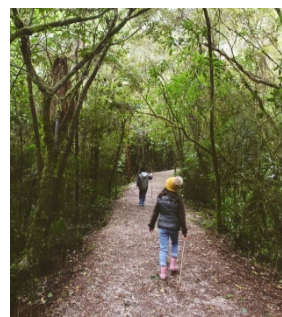
Sono stimolati l'attenzione visiva, l'esplorazione, la motricità, la flessibilità, la memoria, la comprensione, il riconoscimento delle emozioni

IL VIAGGIO

Dai 3 anni

Preparare tutto l'occorrente per un viaggio, utilizzando materiali in modo simbolico (un telo può diventare una macchina; una borsa, una valigia; un legnetto, uno spazzolino...); si può allora partire con il bambino per l'avventura: l'albero può diventare una casa o una grotta misteriosa dove abita un mostro spaventoso...oppure un posto incantato con fate e creature fantastiche!

Sono stimolati il gioco simbolico e di ruolo, la fantasia, la capacità narrativa e la sequenzialità temporale, il movimento, il gioco sociale, il rispetto delle idee degli altri e delle regole di base





SEMAFORO NEL VERDE

Dai 4 anni

Invitare i bambini a fingere di essere delle macchinine e a fare molta attenzione al semaforo mostrato dall'arbitro. Se il semaforo è rosso i giocatori devono rimanere assolutamente fermi; se è giallo devono saltare; se è verde devono correre.

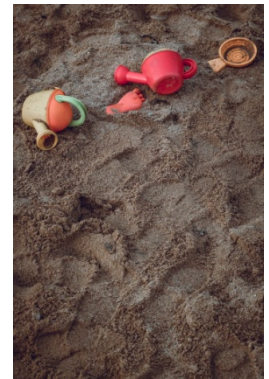
Sono stimolati la motricità globale e l'attenzione

LA GIOSTRA DEGLI OGGETTI

Dai 4 anni

Invitare i bambini a porsi in cerchio attorno ad un mucchio di oggetti posti al centro (questi dovranno essere uno in meno rispetto al numero dei giocatori). Al via i giocatori iniziano a girare attorno al mucchio. Quando l'arbitro dà il segnale stabilito (esempio: batte le mani) tutti i giocatori devono prendere un oggetto. Chi resta senza viene eliminato.

Sono stimolati la motricità globale, la velocità e l'attenzione



REGINA REGINELLA

Dai 5 anni

"Regina Reginella, quanti passi devo fare per arrivare al tuo castello?" "10 passi da leone!"...In questo gioco classico, scegliere tanti diversi animali lasciando spazio alla fantasia, per poi scambiare i ruoli!

Sono stimolati le coordinazioni cinetiche, i contrasti (lento/veloce, pesante/leggero), la variazione di posture

IL GIOCO DELLA CAMPANA

Dai 5 anni

Disegnare con un gessetto 7 caselle a terra, singole o a coppia. Nelle caselle singole si invitano i bambini a saltare con un piede solo, in quelle doppie con 2 piedi; arrivati al termine, chiedere di girarsi con un salto e tornare indietro. Per i più grandi, tirare un sassolino che indica sino a quale casella arrivare con i salti; il sassolino viene quindi lanciato di nuovo sino ad arrivare al termine.

Sono stimolati la motricità globale (salto), l'equilibrio, la sequenzialità; il conteggio; il rispetto dei turni e la tolleranza dell'attesa se si è in gruppo





UN DUE TRE...STELLA!

Dai 5 anni

Un giocatore, girato verso il muro, dice “Un, due, tre...stella!”; alla parola “stella” si gira verso i compagni che nel frattempo, da una linea, si sono spostati verso di lui. Quando il primo bambino si gira, tutti i compagni si devono fermare e restare immobili fino alla nuova conta. Vince chi per primo arriva al muro.

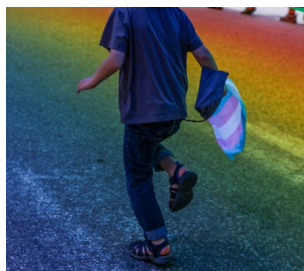
Sono stimolati la motricità globale, il passaggio dinamica/statica, l'equilibrio, l'attenzione motoria e uditiva, la velocità di risposta allo stimolo, la perseveranza nel mantenimento della posizione immobile; il rispetto delle regole e la gestione delle emozioni

LA CORSA DEL GIORNALE

Dai 5 anni

Posizionare i bambini sulla riga di partenza, ciascuno con il proprio giornale che deve essere infilato tra le ginocchia, anche durante la corsa. Al via i partecipanti devono arrivare al traguardo prefissato facendo attenzione a non far cadere il giornale. Varianti: si può giocare a coppie, posizionando, ad esempio, il giornale tra le schiene. Oppure si può sostituire il giornale con un pallone.

Sono stimolati la motricità globale, l'equilibrio, l'adattamento posturale e la cooperazione.



RUBA BANDIERA

Dai 6 anni

Dividere i giocatori in due squadre che si dispongono in fila una di fronte all'altra. A ogni giocatore di ogni squadra corrisponde un numero. L'arbitro si mette in fondo al campo, tra le 2 file, e chiama i numeri. Il giocatore che prende per primo la bandiera vince.

Sono stimolati la motricità globale, l'attenzione, il rispetto delle regole, l'attesa del proprio turno

PRENDI LO SCALPO

Dai 6 anni

Dividere i giocatori in 2 squadre, ciascuna contrassegnata da un colore. Ogni membro della squadra riceve uno scalpo e lo mette dietro la schiena. L'obiettivo consiste nel conquistare gli scalpi della squadra avversaria senza farsi prendere il proprio.

Sono stimolati la motricità globale, l'adattamento posturale e la pianificazione motoria



IL DUELLO

Dai 7 anni



Assegnare ad ogni giocatore un gessetto colorato e 10 monete di cartone. Al via, si invitano i bambini a correre per il prato e a cercare di raggiungere un compagno e segnare con il gessetto, gridando "Toccato!": se il compagno è segnato sulle braccia o sulle gambe darà al primo giocatore una moneta, se è segnato sul corpo, ne dovrà dare due. Durante lo scambio di monete, il gioco si ferma e solo al via i giocatori torneranno a correre. Ogni giocatore che avrà ceduto tutte le monete sarà eliminato dal gioco....chi resterà?

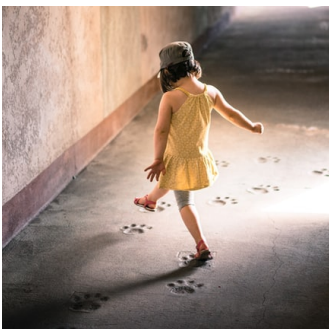
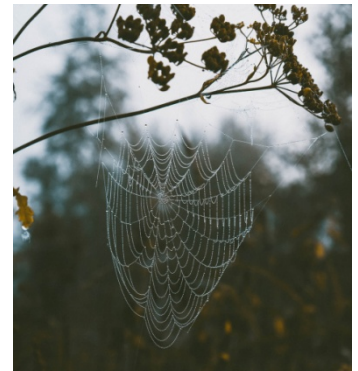
Sono stimolati la motricità globale, l'equilibrio, la variazione posturale, l'attenzione visuo-motoria, l'elaborazione di strategie; le emozioni e le relazioni, il rispetto delle regole

LA RAGNATELA

Dai 7 anni

Legare delle corde tra due alberi o due pali per formare una ragnatela. Su ogni corda legare inoltre dei campanellini. I bambini devono infilarsi nella ragnatela e uscirne senza far suonare i campanelli; se si fanno suonare, si torna al punto di partenza.

Sono stimolati la coordinazione motoria, l'attenzione visiva e motoria, l'equilibrio, la strategia



LA CORSA DEI TRE MATTONI

Dai 7 anni

Stabilire un campo di gioco e chiedere ai giocatori di disporsi ad una estremità. Al via i giocatori devono arrivare all'estremità opposta camminando sui mattoni, ponendo ad ogni passo davanti a sé il mattone appena lasciato indietro.

Sono stimolati la motricità globale, la coordinazione, l'equilibrio e la pianificazione motoria

IL TRAGHETTO LUNARE

Dai 7 anni

Costruire il traghetto, ossia una tavola o una panca lunga rovesciata che viene fatta scivolare su cilindri o bacchette. Invitare un bambino ad occupare la postazione dell'astronave, mentre gli altri bambini spingono il traghetto e spostano i cilindri per farlo scorrere e arrivare alla meta.

Sono stimolati la coordinazione, la cooperazione, la regolazione tonica, il problem solving





BATTAGLIA NAVALE

Dai 7 anni

Riempire una bacinella grande e farvi galleggiare dei coperchi o dei piatti di plastica. Ad una certa distanza da questa, invitare i giocatori tirare dei sassolini, dei tappi o delle monete cercando di colpire i coperchi. Si può giocare anche a squadre.

Sono stimolati la coordinazione occhio-mano, la regolazione della forza, l'attenzione; il riconoscimento delle emozioni; se in gruppo, la cooperazione con i compagni

LA CACCIA AL...PUZZLE

Dai 7 anni

Formare 2 squadre. Ogni squadra ha 2 cartelloni: nel primo cartellone si realizza un disegno, quindi lo si ritaglia in tante parti (l'adulto può numerare le parti del puzzle). Nascondere per il giardino le tessere del puzzle, quindi invitare i componenti di ciascuna squadra a trovare le tessere e incollarle nel secondo cartellone per ricomporre il puzzle. Vince chi termina per primo.

Sono stimolati la memoria, la percezione visiva, le abilità visuo-spaziali; il gioco di squadra e la consapevolezza delle emozioni e delle relazioni



AL PARCO GIOCHI

Al parco giochi si possono trovare diverse attrazioni che permettono anch'esse di sviluppare le abilità motorie.

- Con l'**altalena** è possibile sperimentare la percezione dell'altezza, cogliere la sensazione del vento, stimolare il sistema vestibolare, percepire l'adrenalina, il divertimento e anche un po' la paura di cadere;
- Con lo **scivolo** il bambino si può arrampicare ed è possibile stimolare la coordinazione motoria, andare piano o veloce, percepire l'altezza, regolare il tono muscolare, cogliere la sicurezza che viene data dalle braccia che si tengono al corrimano, divertirsi scivolando, ritrovare mamma, papà o i nonni al fondo dello scivolo;
- La **pertica** permette di arrampicarsi o scendere (sono stimolati differenti competenze della motricità globale), permette di affrontare il vuoto che si forma intorno al bambino e l'altezza;
- Il **ponte di legno** o tibetano permette di sperimentare l'altezza, l'equilibrio, implica l'attivazione di nuove coordinazioni motorie (es. adattare i piedi alla fune o agli assi);
- La **rete** permette di sperimentare la coordinazione degli arti per la salita e la discesa, l'attenzione visuo-motoria, la percezione dell'altezza e del vuoto, la propriocezione, la fiducia nelle proprie capacità;
- Con la **bilancina** si sperimentano il senso dell'equilibrio, la percezione spaziale nella rotazione, la regolazione tonica e della forza (di braccia e gambe), la coordinazione con il movimento del compagno di giochi;
- Con i **giochi a molla** si possono potenziare l'equilibrio, la regolazione della forza, la propriocezione nell'oscillazione.



BIBLIOGRAFIA

- “La fabbrica dei giochi”, M. Parente - Ed. Erickson
- “Il manuale dei giochi all’aperto”, M. Bettazzi - Ed. Giunti Junior
- “150 giochi in movimento”, D. Colina - Ed. Erickson
- “Lo sviluppo motorio del bambino”, S. Zoia – Carocci Editore
- “Il gioco nello sviluppo e nella terapia psicomotoria”, C. Ambrosini, S. Pellegatta - Ed. Erickson