

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 8 (2006)

Heft: 6

Artikel: L'ergoterapia entra in palestra

Autor: Gautschi, Roland

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001500>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

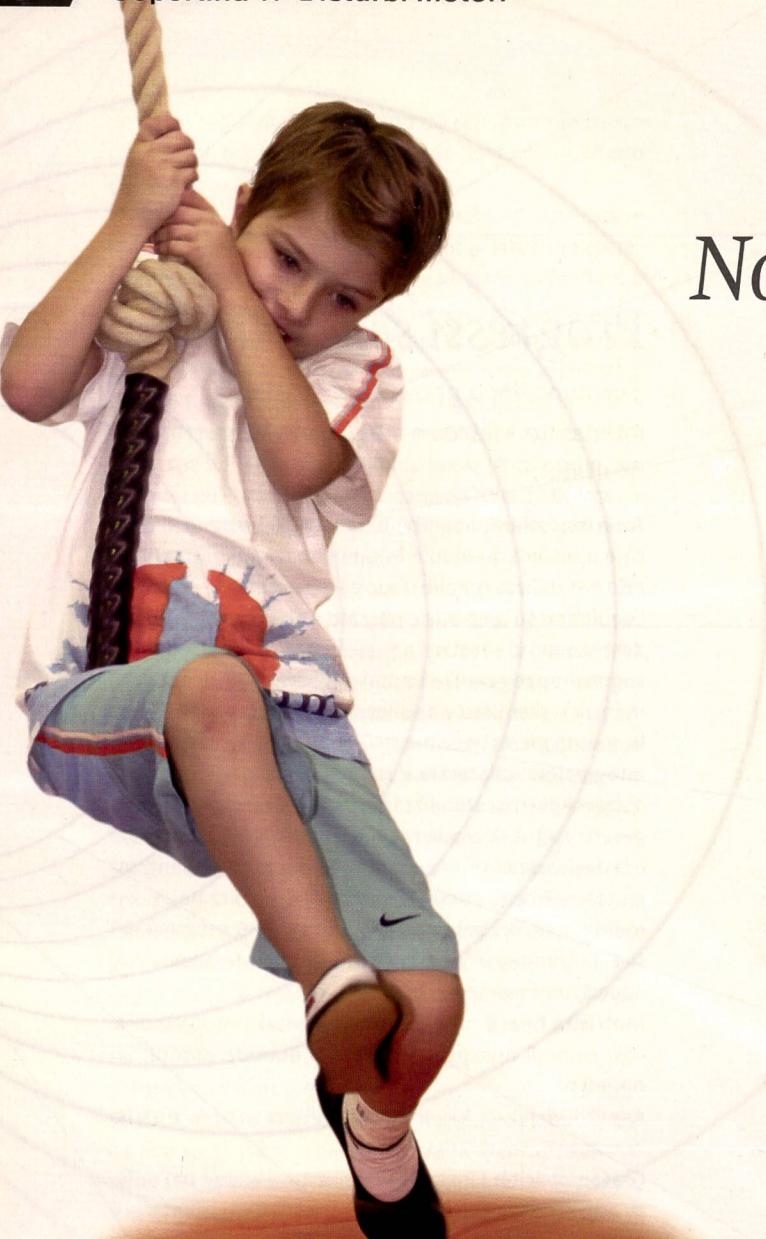
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Non è un caso isolato

► Il 6-8% dei bambini soffre di un disturbo dello sviluppo che si manifesta nell'infanzia e che ha delle ripercussioni sulla vita quotidiana e scolastica. Secondo il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali dell'American Psychiatric Association (DSM-IV, 1995), che fissa i criteri diagnostici internazionali, la sindrome del «Developmental Coordination Disorder» (DCD) si può descrivere nel modo seguente:

Le prestazioni nelle attività quotidiane che necessitano una buona coordinazione sono nettamente inferiori rispetto all'età cronologica e al livello intellettuale del bambino (misurato da test specifici). Per esempio il bambino raggiunge in ritardo le tappe dello sviluppo motorio (sedersi, camminare, stare su un piede,...), lascia cadere degli oggetti, è maldestro, ha delle pessime prestazioni sportive o problemi di grafomotricità. Questa perturbazione interferisce in modo significativo con le attività scolastiche o le attività della vita quotidiana.

L'ergoterapia entra in palestra

Programma di promozione // Sempre più bambini necessitano di misure pedagogiche speciali per riuscire ad affrontare le esigenze scolastiche quotidiane. Alla base di molti dei loro deficit vi sono competenze motorie carenti. Un progetto di ricerca illustra i risultati incoraggianti che possono essere raggiunti con un sostegno mirato.

Roland Gautschi

► La biglia rotola sul pavimento di legno dell'aula magna della scuola di Weiden a Jona, vicino a Rapperswil. Piccole mani l'afferrano e la fanno rotolare nuovamente nella direzione opposta. Sembra che i bambini della scuola materna, seduti in coppia uno di fronte all'altro, si divertano molto a giocare in questo modo. L'esercizio consiste in un primo tempo nella consegna di un sacchettino nelle mani del compagno, poi nel far rotolare delle normali palline da tennis per poi

passare al compito più difficile: ad occhi chiusi, i ragazzini devono raccogliere delle biglie dal pavimento e farle rotolare, possibilmente su una linea diritta, verso il compagno che sta loro di fronte. Da un punto di vista prettamente didattico, a prima vista questi esercizi motori (dal più semplice, al più difficile) potrebbero apparire assolutamente normali. Tuttavia l'insolita posizione di partenza che i bambini devono assumere – sdraiati sulla pancia – e il fatto che 14

Ciò si verifica in assenza di un problema di salute diagnosticato (paresi cerebrale, malattie muscolari, disturbi pervasivi dello sviluppo). Se vi è un ritardo mentale, le difficoltà motorie sono superiori al quadro clinico relativo a questa patologia.

L'attribuzione della diagnosi appartiene al pediatra, che si basa sulle sue osservazioni cliniche o standardizzate e sulle informazioni ricevute dai genitori e dagli insegnanti. Infatti, molto importante in questa diagnosi è prendere in considerazione le ripercussioni nella vita quotidiana, scolastica e sportiva.

L'origine di queste difficoltà è ancora incerta. Certi ricercatori emettono l'ipotesi di un funzionamento cerebrale anomalo, altri di deficit nella modulazione e nell'integrazione sensoriale. Per alcuni bambini, ed è il caso di Matteo, potrebbe trattarsi di un deficit della percezione e integrazione delle componenti tattili e propriocettive del gesto. Il bambino «sente» male il suo corpo e la posizione dei diversi segmenti corporei che lo compongono. Ciò gli impedisce di acquisire una stabilità posturale, di sviluppare il suo equilibrio e di dosare il suo gesto nell'ambiente circostante. Questi disturbi

hanno un'influenza sull'asse corporeo, sullo sviluppo della motricità fine e della grafomotricità. Altri bambini presentano invece dei disturbi visivi e spaziali che complicano ogni attività:

Si parla di disturbi visuo-motori, quando il bambino fatica a tener conto della sua posizione in una rete di coordinate spaziali, a localizzare gli oggetti stabili o in movimento nello spazio e ad orientare il suo corpo di conseguenza. Questi disturbi hanno un'influenza sull'anticipazione, sulla pianificazione motoria del gesto e sull'orientamento spazio-temporale. Il bambino si trova in difficoltà nei percorsi, nei giochi di pallone, nei giochi di squadra.

Si parla di disturbo della percezione visiva, quando è il sistema visuo-percettivo ad essere deficitario. Questo disturbo ha origine in un deficit della percezione visiva (riconoscimento delle immagini, discriminazione visiva di dettagli all'interno dell'immagine, filtraggio visivo, discriminazione figura-sfondo) ma ha un'importante implicazione nell'acquisizione del gesto, soprattutto sull'imitazione. Il bambino non percepisce i dettagli nella postura e nel movimento

dell'altro che gli permettono di imitare il suo comportamento motorio o i cambiamenti nell'ambiente che gli permettono di adattarsi rapidamente. Ha quindi bisogno di sperimentare a lungo un movimento per acquisirlo.

Questi disturbi motori hanno una ripercussione sull'immagine che il bambino ha di sé. Confrontato quotidianamente a queste difficoltà, infatti, il bambino tende ad evitare le sfide motorie ed i giochi che caratterizzano i momenti liberi dei suoi coetanei, così come le attività sportive. Gli viene allora a mancare il sentimento di competenza, che è necessario alla costruzione di una solida autostima. //

persone fra maestre d'asilo e docenti di scuola elementare di Rapperswil-Jona seguano i movimenti dei bambini con molta attenzione fanno pensare che quanto sta succedendo sia molto più di un gioco ricco di movimenti variati.

Obiettivi da raggiungere in modo ludico

A dirigere questa «lezione input 1» è Angela Nake, ergoterapista e responsabile dell'istituto «pluspunkt, Zentrum für Prävention, Therapie und Weiterbildung» (Centro di prevenzione, terapia e formazione continua) con sede a Rapperswil-Jona. Alle persone presenti trasmette i principi del programma di sostegno «pluspunkt Bewegung®» (che in italiano potrebbe essere tradotto con «atout movimento») sviluppato da lei stessa. Un programma che ha come obiettivo di migliorare in modo mirato la motricità fine e grossa dei bambini, ovvero quella che assume un ruolo importante nella loro vita quotidiana (stare in piedi e seduti, scrivere, ecc.). L'efficacia del programma è stata confermata scientificamente da uno studio condotto in collaborazione con l'Alta Scuola pedagogica di Zurigo (v. riquadro), al quale ha partecipato anche la scuola comunale di Rapperswil-Jona. Il grande interesse dimostrato nei confronti di queste lezioni input è legato, da un lato, al fatto che esse si rivolgono agli asili e alle scuole e, dall'altro, alla grande capacità di coinvolgimento e di

convincimento di Angela Nake. In modo ludico ma nel contempo rigoroso, l'ergoterapista guida i vispi bambini di cinque e sei anni nelle varie sequenze di movimento. La scimmietta di stoffa «Giorgi» funge da fedele accompagnatrice, gettando un ponte verso il mondo dei bambini e mostrando loro in che modo vanno eseguiti gli esercizi. E il risultato è sorprendente: nonostante le basi molto teoriche su cui è basato il progetto e la sua complessità, non si ha mai l'impressione di assistere ad un'ora di terapia!

Lottare contro la forza di gravità

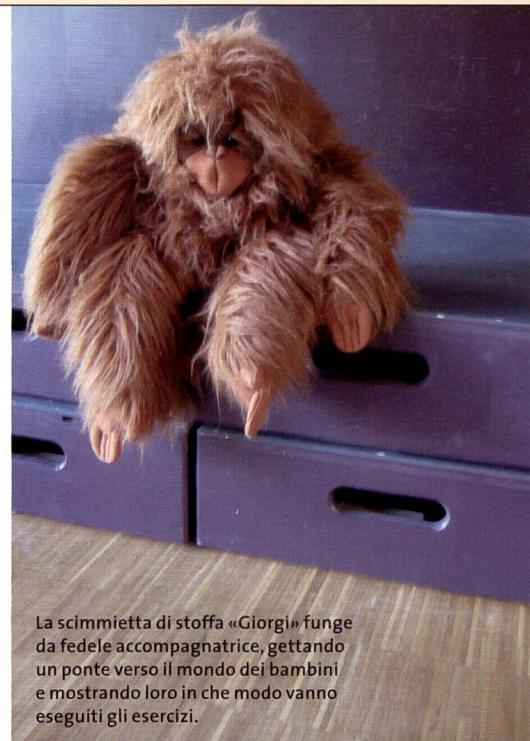
A rigore di termini, gli esercizi si fondano su principi provenienti dall'ergoterapia. «La domanda che ci si pone è se l'inserimento, in una lezione all'asilo, di un sostegno alla mobilità volto a migliorare la motricità fine e grossa e basato su principi ergoterapeutici contribuisca effettivamente alla prevenzione di disturbi dello sviluppo», scrivono gli autori dello studio nella rivista «ergoscience 2006» (pagina 16). L'interrogativo nasce dal forte aumento di misure di tutela e di sostegno in ambito medico-terapeutico. Nell'anno 2004, nel canton Zurigo il 16,8% degli allievi ha seguito una terapia (in queste cifre non figurano le scuole speciali e il tedesco quale seconda lingua). In particolar modo, si osserva un aumento dei casi in cui si giunge alla cosiddetta «diagnosi F82», ovvero una sorta di disturbo dello sviluppo

motorio che non è da attribuire ad una diminuzione dell'intelligenza né ad un disturbo neurologico innato o acquisito. Si constata che in ogni scuola materna da uno a due bambini ne è affetto, ma in realtà sono molto più numerosi coloro che manifestano anomalie motorie. Le ragioni di questo incremento di casi sono generalmente conosciute e documentate: crescente mancanza di movimento durante l'infanzia causata da carenza di spazi destinati al gioco e al movimento, assunzione di posizioni passive davanti allo schermo del computer o della televisione, ecc. Rispetto ad altri progetti di promozione del movimento, che incoraggiano la gente a muoversi maggiormente, «pluspunkt Bewegung® viene condotto in modo teorico e mirato ed è pianificato in modo altrettanto scrupoloso quanto una lezione di matematica o di lingua» (tratto da ergoscience 2006, p.16). «La lezione input 1» si basa sul tema «estendersi, o meglio, erigersi», ovvero la capacità di lottare contro la forza di gravità per riuscire a sollevare la parte superiore del corpo da una posizione supina e, ad esempio, essere in grado anche di muovere il braccio con scioltezza. Obiettivi, questi, che possono essere raggiunti grazie all'esercizio con le biglie descritto all'inizio dell'articolo.

Dalla motricità grossa a quella fine

Anche il secondo esercizio consiste nello sviluppare importanti capacità per mantenere la parte superiore del corpo in posizione eretta. I bambini si sdraianno a pancia in giù su degli skate-board e hanno il compito di percorrere un determinato tracciato in avanti e indietro. Per far avanzare il loro «veicolo», i ragazzini sono costretti a spingere energicamente con entrambe le braccia e a sollevare il tronco dalla tavola. L'uso di espressioni quali «guidare un'automobile», «curvare» o «parcheggiare», regala all'esercizio una connotazione ludica. La sua messa in pratica, tuttavia, non è evidente poiché esso esige molto impegno oltre che la scelta di una superficie pianeggiante.

«Quando sono sdraiata sulla pancia o seduta alla scrivania succede sempre la stessa cosa, ovvero devo lottare contro la spinta della forza di gravità per riuscire a mantenere una posizione eretta.» Angela Nacke apre un'altra parentesi teorica, durante la quale espone nuovamente l'obiettivo degli esercizi presentati. Anche dal punto di vista delle abilità grafomotorie questa capacità è di fondamentale



La scimmietta di stoffa «Giorgi» funge da fedele accompagnatrice, gettando un ponte verso il mondo dei bambini e mostrando loro in che modo vanno eseguiti gli esercizi.



importanza, poiché solo chi assume una posizione eretta e dinamica è in grado di rilassare le braccia e riuscire a far scorrere in modo fluido una matita su un foglio. Perciò si tratta di migliorare costantemente la motricità grossa (posizione eretta ed attiva) per creare le giuste premesse per il lavoro svolto dalla motricità fine («trasporto armonico e fluido di mano e braccio mentre si scrive o si disegna»).

Una buona dose di creatività

Durante la discussione finale a piccoli gruppi, le docenti di scuola elementare e materna discutono sul modo in cui applicare concretamente le esigenze relative all'assunzione di una postura più attiva. Come organizzare al meglio una lezione di disegno durante la quale i bambini lavorano in piedi? Quale posizione devono assumere gli allievi? E ancora, quando leggono sdraiati per terra si possono in-

Lo studio

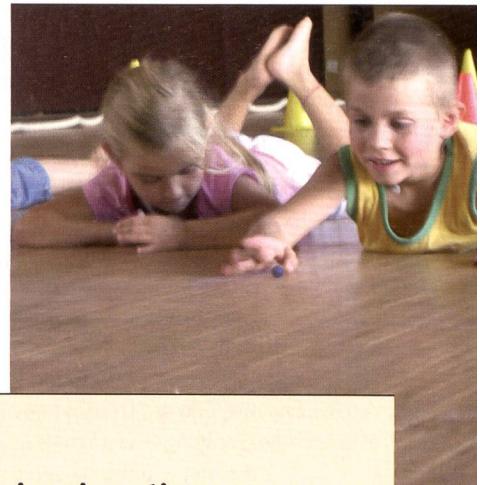
► L'obiettivo dello studio era di valutare un programma di promozione del movimento – pluspunkt Bewegung®, per l'appunto – destinato alla scuola dell'infanzia. Per appurare la validità del programma, furono condotti due studi empirici con bambini del primo anno di scuola materna. Durante 12 o 24 settimane, un gruppo sperimentale assolse giornalmente dei compiti specifici di un programma di promozione del movimento. Il gruppo di controllo 1 non ricevette invece nessun incarico in questo senso, mentre il gruppo di controllo 2 fu sollecitato spesso e per lungo tempo dal punto di vista motorio, senza pertanto seguire un programma specifico. //

Risultati

► Rispetto al livello che raggiungevano prima di effettuare il test, i bambini del gruppo sperimentale migliorarono in modo più pronunciato diverse capacità motorie complesse in raffronto con i gruppi di controllo. Essi raggiunsero risultati notevoli in tre test: grafomotricità, palleggiamenti, camminare su una linea all'indietro. I ragazzini con esigui competenze di base approfittarono in modo estremamente positivo di questo tipo di sostegno; questo programma specifico di sostegno ebbe effetti migliori rispetto ad un sostegno non specifico ma della stessa durata. Nei test con un'elevata percentuale di competenze cognitive le divergenze fra i gruppi sono risultate insignificanti e anche in quelli svolti in ambito di motricità grossa, che esigevano modelli motori meno complessi, non sono state osservate differenze importanti. //

Nacke, A.; Diezi-Duplain, P.; Luder, R.: Prävention in der Vorschule – Ein ergotherapeutisches Bewegungsförderungsprogramm auf dem Prüfstand. In: ergoscience 2006; 1: pagg. 14–25. Stoccarda, Georg Thieme Verlag, 2006.





Da sapere

Una promozione in sei punti

► Le basi su cui si fonda il programma di promozione «pluspunkt Bewegung®» sono costituite da elementi tratti da diversi concetti terapeutici: il «concetto Bobath» che si occupa principalmente di iniziazione all'esecuzione di movimenti fisiologici; «l'integrazione sensoriale secondo Ayres», che può portare a migliorare le prestazioni motorie di adattamento dei bambini attraverso l'uso di informazioni sensoriali mirate; «il metodo Feldenkrais», che dà molta importanza alla percezione del proprio corpo e che ha come scopo di alleggerire e ammorbidente le sequenze motorie. È su queste e su altre conoscenze di base del normale sviluppo infantile che vengono formulati «i principi della promozione». Eccone un breve riassunto:

■ Percezione: maggior considerazione dei sensi legati al corpo (tatto, propriocezione, percezione vestibolare) durante l'esecuzione dei movimenti. Nel corso dell'elaborazione di nuovi modelli motori ci si occupa in particolar modo dello stimolo in ambito di trattamento propriocettivo.

■ Da prossimale a distale: innanzitutto è importante lavorare sulla postura eretta del tronco (prossimale). Il miglioramento della motricità fine passa dapprima dalle spalle, poi dal braccio ed in seguito dalla motricità della mano.

■ Superficie di sostegno: un importante obiettivo della promozione è il miglioramento della capacità di equilibrio.

■ Un argomento per ogni lezione: una promozione sistematica della motricità è agevolata se si sceglie un obiettivo ben preciso per ogni lezione.

■ Da adattamenti motori semplici ad altri più complessi: ogni lezione inizia con adattamenti motori semplici, il cui grado di difficoltà aumenta poi gradualmente. Questa struttura deve essere pianificata accuratamente e adattata alle possibilità dei bambini presenti. Le lezioni si concludono con il livello di differenziazione più elevato.

■ Esperienze ricche di variazioni: i bambini devono essere in grado di ripetere e di variare le competenze motorie multilaterali che hanno sperimentato. Un aspetto, questo, proposto dalla lezione input, ma che è anche parte integrante del lavoro quotidiano nella scuola materna. //

trodurre delle sequenze di bilanciamento sui banchi? Angela Nacke è più che convinta che l'attrezzatura di cui dispone l'aula è di grande importanza per la lezione. Le sedie girevoli che non si possono bloccare, ad esempio, non sono ideali perché durante il movimento rotatorio del tronco non si produce una rotazione fra spalle e bacino. Accade invece tutt'altra cosa con le sedie fisse, le quali offrono una superficie di riferimento per il bacino e permettono di generare dei movimenti rotatori a livello di colonna vertebrale durante la rotazione della parte superiore del corpo. In questo caso sarebbe indicato offrire agli allievi la possibilità di lavorare rimanendo in piedi, magari con degli scrivimpiedi convertibili. La signora Nacke collabora con la ditta di mobili per scuole «Embru» con sede a Rüti, la quale ha già sviluppato alcuni prototipi di questo tipo. La terapista è molto soddisfatta di questa collaborazione e loda l'impegno profuso dall'azienda nell'esplorare le nuove conoscenze ergonomiche e cercare sempre soluzioni finanziabili e facilmente adattabili.

Dalla teoria alla pratica e... via da capo

Sorprendentemente, durante la discussione l'argomento lezione di educazione fisica non viene quasi mai toccato. Molto di quanto a cui «pluspunkt Bewegung» aspira si trova anche in modelli tratti dalla didattica dell'educazione fisica e dello sport. In diversi sport con la palla viene insegnata la «percezione», agli attrezzi si lavora «adattando le superfici di appoggio» oppure si vivono «esperienze legate al movimento in diverse dimensioni spaziali» e il metodo di insegnamento porta, dal punto di vista dell'acquisizione di capacità, a realizzare «prestazioni motorie di adattamento dalle più semplici alle più complesse». I contenuti delle lezioni di educazione fisica collimano in gran parte con il «principio della promozione» esposto nell'articolo apparso nella rivista «ergoscience» (v. riquadro).

Per questa ragione, una maggior collaborazione fra specialisti del movimento – i docenti di educazione fisica – e gli specialisti della terapia – gli ergoterapisti e gli psicoterapisti –, sarebbe utile per tutti gli attori coinvolti. In palestra, gli empirici potrebbero contribuire ad agevolare la messa in pratica degli esercizi grazie alle loro conoscenze metodologico-didattiche. Mentre le conoscenze dell'ergoterapia potrebbero essere utilizzate per lavorare in modo mirato sulla prevenzione durante le lezioni, in particolar modo a livello di scuola dell'infanzia.