TrovalOtto nascosto

Come utilizzare le schede dalla 1 alla 12

Le abilità della visione

La visione è una funzione complessa, a cui partecipano numerose componenti sensoriali e motorie che si sviluppano in modo graduale dai primissimi anni di vita.
Siamo abituati a "vedere" ma non ci rendiamo conto che questo atto, in apparenza naturale e semplice, in realtà è un insieme di meccanismi chimici, fisici, muscolari, elettrici, strettamente correlati.
Siamo soliti pensare all'occhio come ad una sorta di macchina fotografica, ma il suo compito non è solo quello di scattare fotografie delle immagini circostanti bensì quello di informare, per mezzo di impulsi elettrici, i centri cerebrali che, attraverso la rielaborazione di segnali nervosi, traspongono la rappresentazione degli oggetti in realtà.
All'interno di tutto questo processo e prima di arrivare al cervello, sede eletta della visione, entrano in gioco diversi fattori, tra cui il bilanciamento muscolare, la perfetta sinergia e il corretto equilibrio dei muscoli oculari, che permettono una postura statica e dinamica tale da ottenere la giusta unicità di visione, la profondità di campo e la visione binoculare e stereoscopica.
Il bilanciamento muscolare e la corretta sinergia non devono limitarsi solo ai sei muscoli che determinano la motilità oculare, ma anche coinvolgere quelli ad essi collegati di viso, collo, spalle, braccia, mani e dita, per quanto riguarda la motilità sottile. La tensione eccessiva di una di queste catene muscolari metterebbe a dura prova la fatica del sistema visivo.
Un'eccessiva forza nell'imprimere il tratto grafico, ad esempio, contribuisce al formarsi di una tensione dei muscoli che sottendono al movimento delle dita, del braccio e della spalla, causando una contrattura del collo e dei tratti del viso e richiedendo ai muscoli oculari una fatica eccessiva.

Otto l'aquilotto®

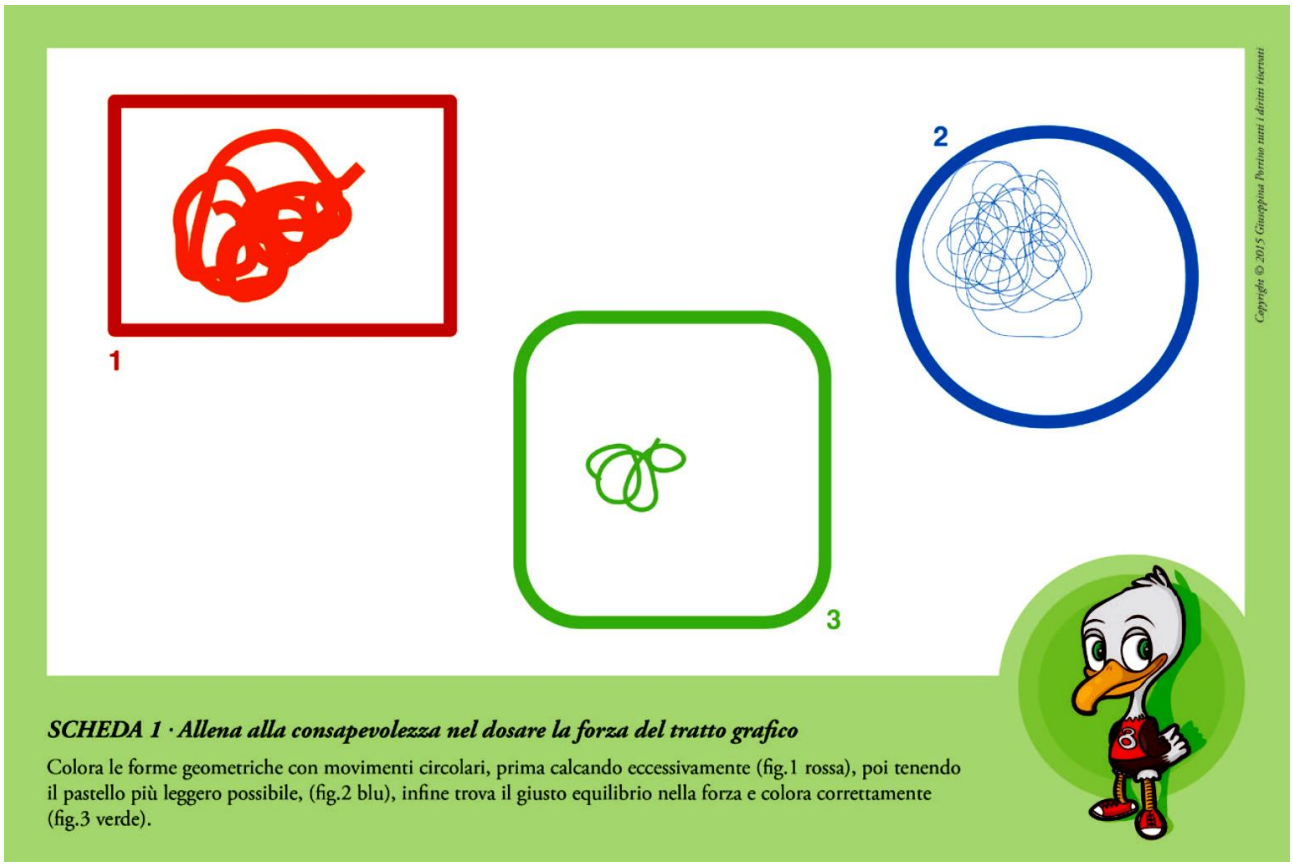
Il percorso "TrovalOtto nascosto" è un viaggio esperienziale che Otto l'aquilotto®, giovane aquila, compie per imparare a sviluppare bene la vista, una delle prerogative di questi affascinanti rapaci.
Questo è un interessante itinerario formativo e didattico, divertente ma estremamente serio, composto da schede numerate che facilitano e accompagnano nel nostro viaggio. Le schede sono contenute nel leggio che, grazie ad una apposita superficie riflettente integrata, consente di eseguire esercizi che allenano ad una buona visione.
Ogni scheda è pensata per allenare le diverse abilità del sistema visivo e posturale.
Le schede di pre-scrittura possono essere utilizzate da bambini di 4/5 anni accompagnati da un adulto.
Esse si presentano apparentemente come un semplice gioco, in realtà sono molto utili per acquisire consapevolezza sul corretto modo di impugnare. Offrono spunti ai bambini, affinché imparino a dosare la forza nell'impugnare la matita, suggerendo loro i corretti movimenti delle dita e del polso, durante le prime fasi di approccio al disegno e alla scrittura. Dai 6/7 anni, invece, l'intero percorso può essere svolto come un gioco educativo in autonomia.
Le schede dalla 4 alla 12, con il bordo azzurro, vanno utilizzate con l'ausilio della superficie riflettente. Esse aiutano a sviluppare e a migliorare la percezione della profondità e dello spazio, l'orientamento, la lateralizzazione corporea e il coordinamento occhio-mano, stimolando l'uso della visione periferica e della memoria visiva. Sono molto utili anche per chi pratica sport e per i giovani studenti che utilizzano i digital device poiché allenano e potenziano le molteplici abilità visive che servono, oltre al già citato coordinamento occhio mano, anche per memorizzare e imparare a discriminare le immagini. L'uso dello specchio permette di allenare la visione periferica utilizzando l'emisfero cerebrale destro (sede della creatività), attivando il problem solving.
Nei casi di bambini con DSA riconosciuta e/o con soggetti con problemi neurologici, è consigliabile che il percorso a schede venga svolto con il sostegno di una figura professionale adeguata (psicomotricista, logopedista, terapeuta dell'età evolutiva o altri specialisti che si occupano di riabilitazione o di sostegno).
In questo caso Otto l'aquilotto® non sarà più solo un gioco ma il supporto integrato di un percorso articolato e riabilitativo più complesso.
La visione è una funzione che coinvolge l'organismo nel suo insieme.
Arnold Gesell, studioso dell'età evolutiva disse: "*la visione è profondamente integrata con il totale sistema d'azione del bambino, la sua postura, le sue capacità manuali e la sua coordinazione, le sue abitudini motorie, la sua intelligenza e perfino con i tratti della sua personalità*".

TrovalOtto nascosto

IMPORTANTE

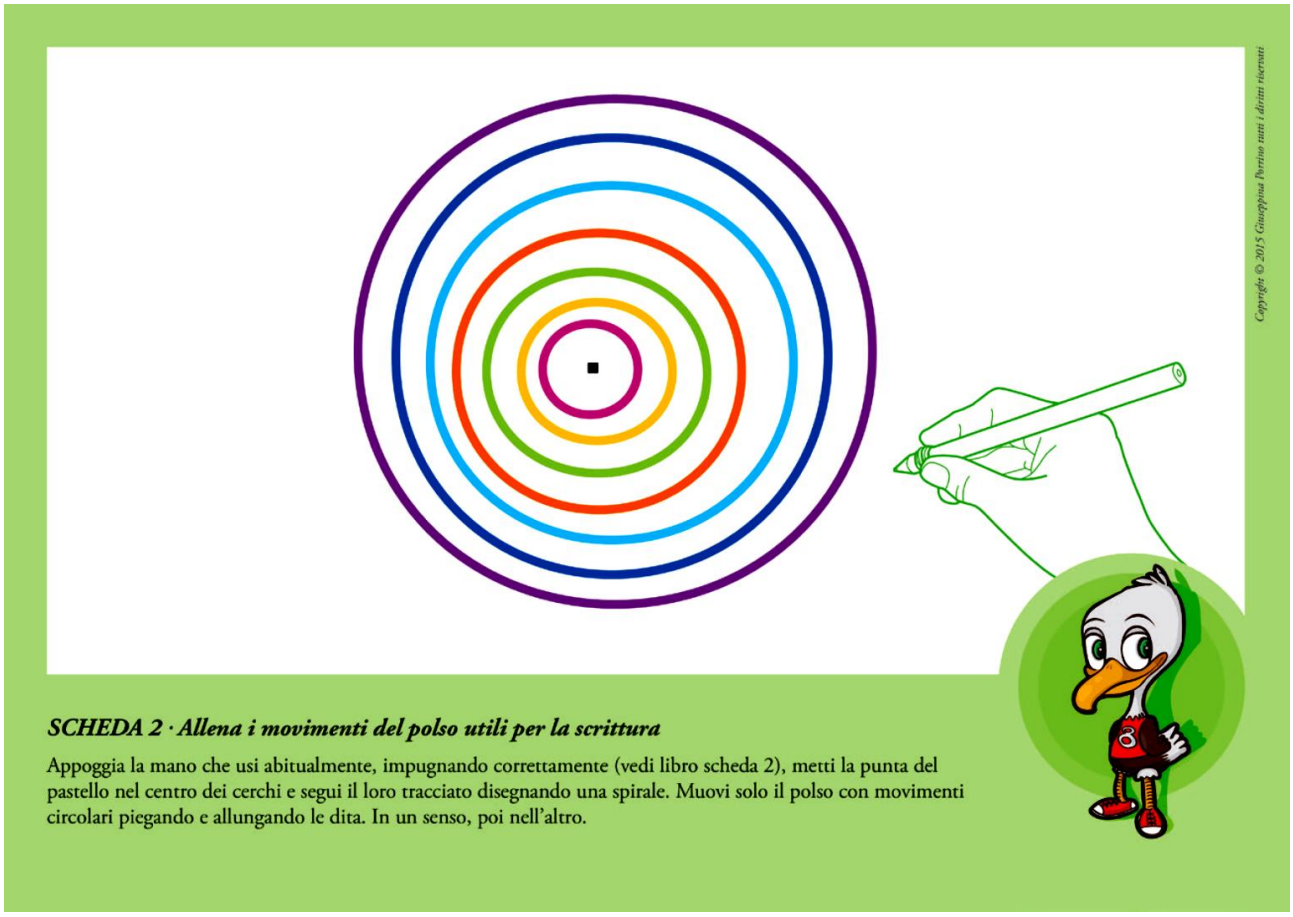
- Eseguire le schede in successione come indicato dai numeri.
- Si consiglia di non passare alla scheda successiva fintanto che non si esegua con facilità la precedente.
- Ripassare sulla stessa scheda 7/8 volte con colori diversi. Suggerisco a tal proposito di annotarsi sul fianco la data nel colore del pastello che si sta usando per confrontare i miglioramenti in successione di tempo.
- Nel leggio Otto l'aquilotto® sono contenute 24 schede gioco ossia 2 gruppi identici di schede per averne di scorta e permettere di ripetere nel tempo gli esercizi fino a che sarà utile.
- Per un allenamento efficacie è necessario avere costanza, dedicarsi al gioco per 3/4 giorni alla settimana per almeno 3/4 mesi.

Scheda 1 Dosiamo la forza



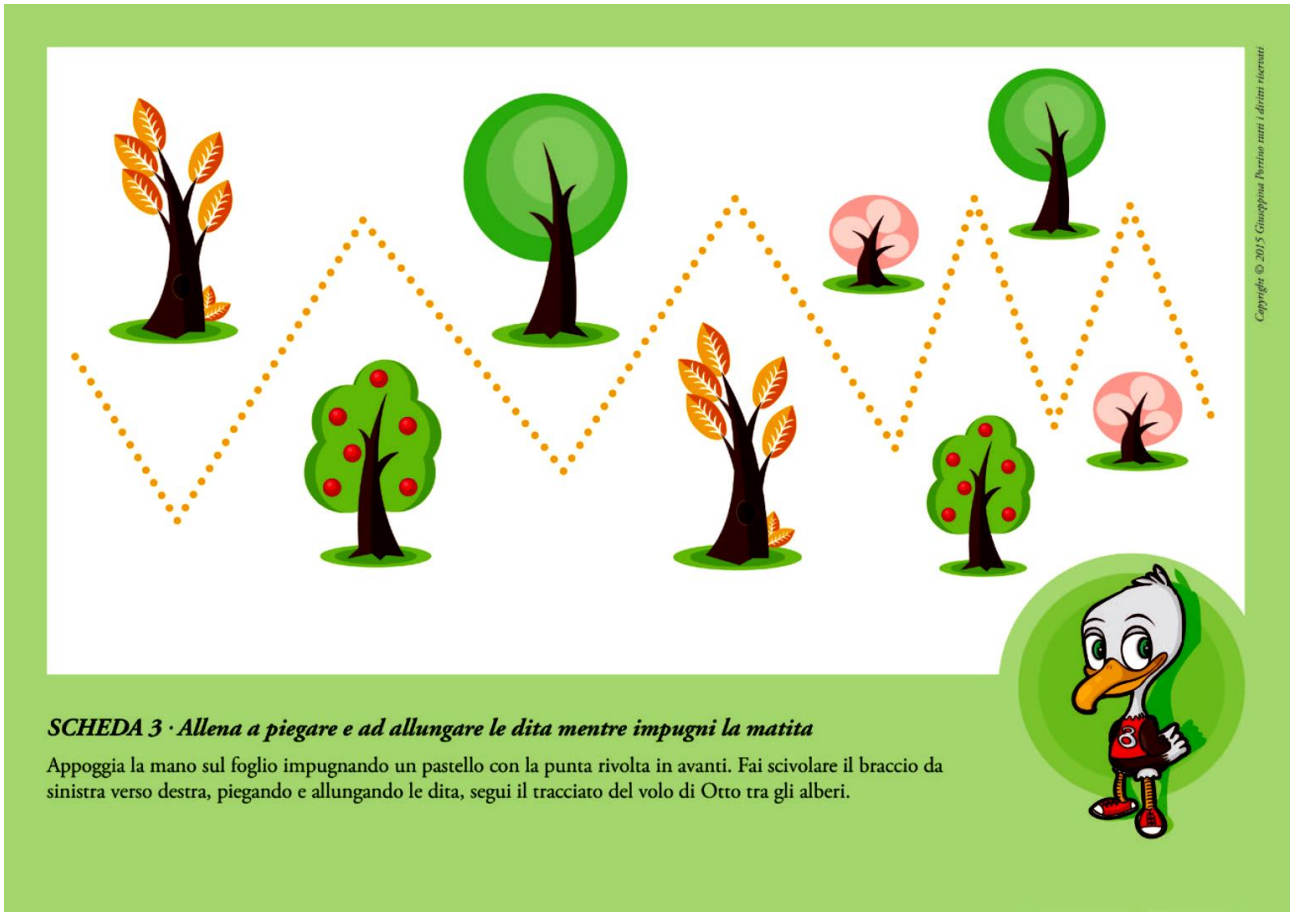
Otto l'aquilotto® per imparare a volare deve comprendere che non serve sbattere le ali con eccessiva energia, ma nemmeno con movimenti troppo deboli, è importante saper trovare il giusto equilibrio: dosare la forza ed essere consapevoli di come e in che quantità la si usa. Volare è un gioco da ragazzi, se fatto con armonia ed equilibrio!
Allo stesso modo, i cuccioli degli umani imparano a prendere gli oggetti con le mani e, quando diventano più grandi, impugnano la matita e volano sulle ali della fantasia per disegnare e scrivere.
Impariamo quindi a dosare la forza!
Consiglio di sollecitare il bambino a colorare le forme prima calcando in modo eccessivo (Fig.1 della scheda) per poter diventare consapevole di quanto questa modalità causi fastidio e dolore al polso e all'avambraccio, poi colorando (Fig.2 della scheda) con il pastello tenuto leggero, ed infine calibrando la forza colorare l'ultima forma (Fig.3 della scheda) trovando il giusto equilibrio nel tratto, rendendo il bambino, consapevole di quanto calcare nel disegno o nella scrittura richieda uno sforzo maggiore.

Scheda 2 Disegnare i cerchi



Otto l'aquilotto® impara che, per poter vedere meglio, è importante partire da un punto e volteggiare in tondo, per poi ampliare progressivamente il percorso del volo, disegnando così cerchi sempre più grandi.
Impugnare la matita correttamente come abbiamo imparato dai video precedentemente e ripetiamo il gesto di piegare e allungare le dita con il pastello in mano, i cerchi sono sempre più grandi proprio per esasperare meglio il movimento delle dita.
Impariamo i movimenti che aiutano nella scrittura!
Posizionare la mano che usiamo abitualmente sopra ai cerchi colorati; appoggiare la punta della matita nel centro e, con movimenti circolari del polso, accorciando ed allungando le dita che tengono la matita, seguire il contorno dei cerchi.

Scheda 3 Voliamo tra gli alberi



Otto l'aquilotto® si allena a volare tra gli alberi, aiutiamolo, tracciando con la matita il suo percorso! Impugnando in modo corretto la matita, seguire e tracciare il percorso di Otto l'aquilotto, non solo con il movimento del polso, ma anche allungando e accorciando le dita.
È importante rendere il bambino consapevole dei movimenti, gratificarlo e fargli ripetere l'esercizio con matite di diversi colori, perché possa memorizzarlo e introiettarlo come un'esperienza positiva, che lo accompagnerà nelle future richieste di scrittura.

TrovalOtto nascosto

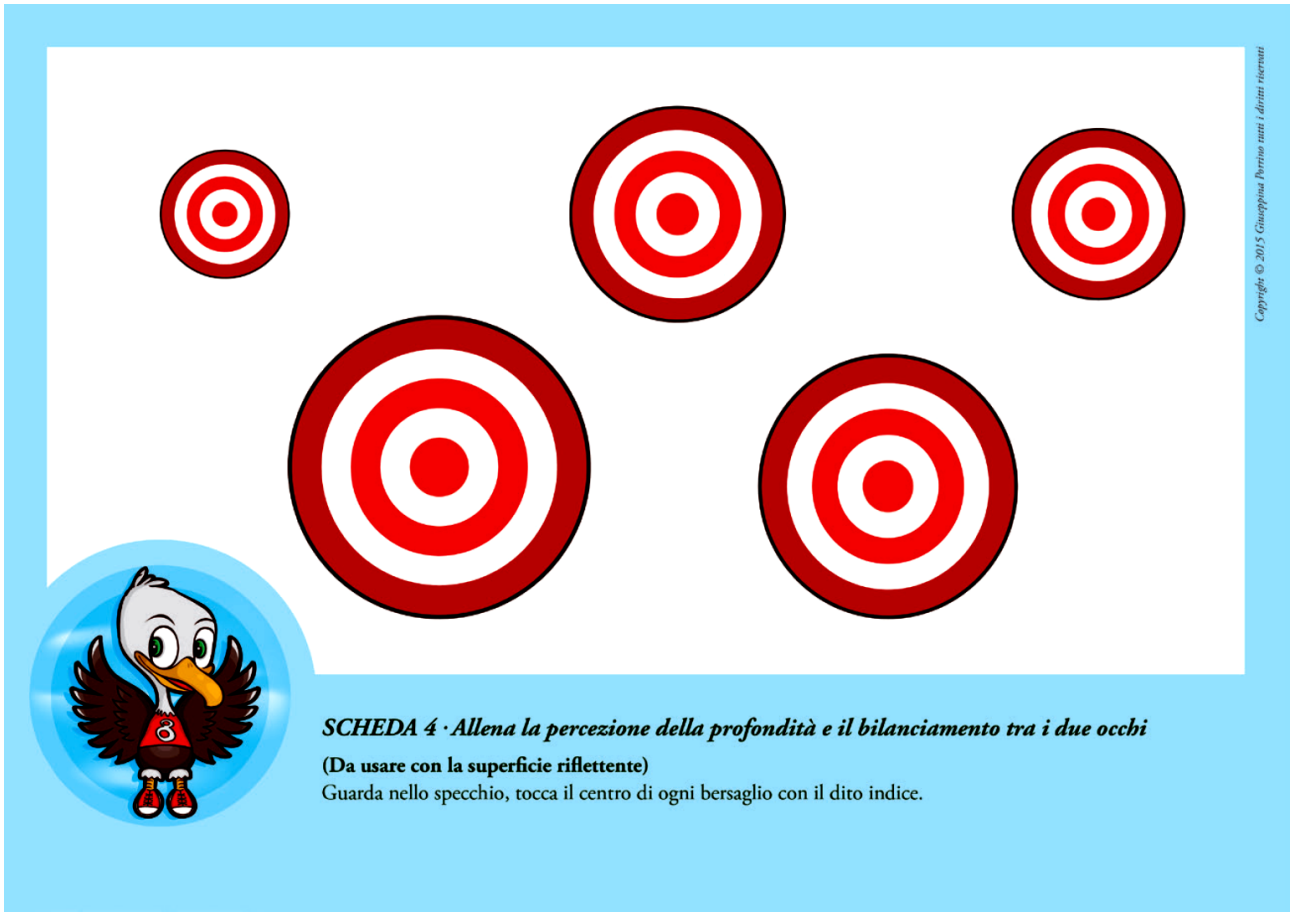
→Le schede dalla 4 alla 12 si usano con la superficie riflettente

L'utilizzo di una superficie riflettente serve per fare esperienza del senso della profondità. Ci permette inoltre di allenare la lateralizzazione corporea e spaziale: l'immagine che vediamo riflessa nello specchio, infatti, è rovesciata rispetto alla realtà e il movimento che sottende al ricalcare le linee che vediamo deve essere speculare.
Per riuscire a fare questo è necessario cambiare il punto di vista, senza perdere la capacità di mantenere la percezione della nostra posizione nello spazio rispetto al disegno e, di conseguenza, mantenere il senso della direzione in cui ci stiamo muovendo. Guardando nello specchio, grazie all'utilizzo di entrambi gli emisferi cerebrali, usiamo la visione periferica e il coordinamento occhio-mano necessario durante i giochi delle schede. In questo modo vengono stimolate la creatività e la capacità intuitiva.
Per avere una buona visione è necessario fare pratica fin da piccoli; questa è l'esperienza che ci permette di capire, ad esempio, la distanza esistente tra noi e un oggetto o due oggetti, oppure di distinguere il volto della mamma, dalla fotografia del volto della mamma, da ciò che vediamo nella realtà o nello schermo di un digital device. Per molti psicologi il nostro sistema visivo ricostruisce la tridimensionalità, utilizzando in modo automatico e inconsapevole informazioni fisiologiche e cinetiche. Normalmente impariamo a fare questo in modo naturale, durante il periodo dell'infanzia, in una sequenza geneticamente prefissata, che richiede comunque esperienze visive. Queste vengono memorizzate e, se richiamate da esperienze simili nel quotidiano, permangono nel tempo.
L'uso sempre più anticipato degli schermi da parte dei bambini in età di sviluppo crea confusione e diminuisce il numero di esperienze reali necessarie per sviluppare le abilità della visione.
Fisiologicamente, la percezione della profondità è il risultato della visione binoculare, in cui si esprime il perfetto bilanciamento muscolare di entrambi gli occhi, che concorrono a rimandare al cervello la corretta unicità di visione.
Con il percorso educativo di apprendimento alla visione Otto l'aquilotto®, viene allenata anche la lateralizzazione corporea, correlata all'organizzazione spazio-temporale.
La lateralità, si riferisce alla consapevolezza dei lati destro e sinistro del proprio corpo.
La lateralizzazione è quel processo che permette al soggetto di individuare la destra e la sinistra sul corpo dell'altro e di proiettarlo rispetto agli oggetti e allo spazio: tutto questo è importantissimo per un completo sviluppo psicomotorio.
Se tale elaborazione non è completa, oppure risulta distorta, ne risentono l'orientamento e il movimento nello spazio, il disegno, il linguaggio, la scrittura, la lettura, l'organizzazione spazio-temporale, che dipende dalla consapevolezza del proprio corpo, dalla capacità di rappresentazione mentale, dal coordinamento viso-motorio, dall'evoluzione psicomotoria ed affettiva del bambino. Lo spazio esterno, secondo lo schema corporeo e il vissuto del bambino, sarà percepito come distanza e direzione tra sé e gli oggetti del mondo; ciò comporterà la consapevolezza che tra desideri e soddisfazioni intercorre un tempo, da interpretare come successione di esperienze. Con l'utilizzo della superficie riflettente abbinata alle schede, si allena non solo la visione centrale, ma anche quella periferica.
Per semplificare, divideremo la visione in "centrale" e "periferica".
La visione centrale, correlata con l'attività linguistica mentale, è associata al sistema nervoso simpatico o autonomo, quella periferica, legata all'attività motoria e all'input sensoriale, alla stimolazione del parasimpatico.
La prima utilizza l'emisfero cerebrale sinistro, sede delle capacità logiche e razionali, mentre la seconda si avvale dell'emisfero cerebrale destro, preposto alla creatività e alla capacità intuitiva.
La visione periferica, infine, non può essere migliorata con occhiali, ma può essere potenziata attraverso l'esperienza.

 -copyright© 2024 tutti i diritti riservati

Scheda 4

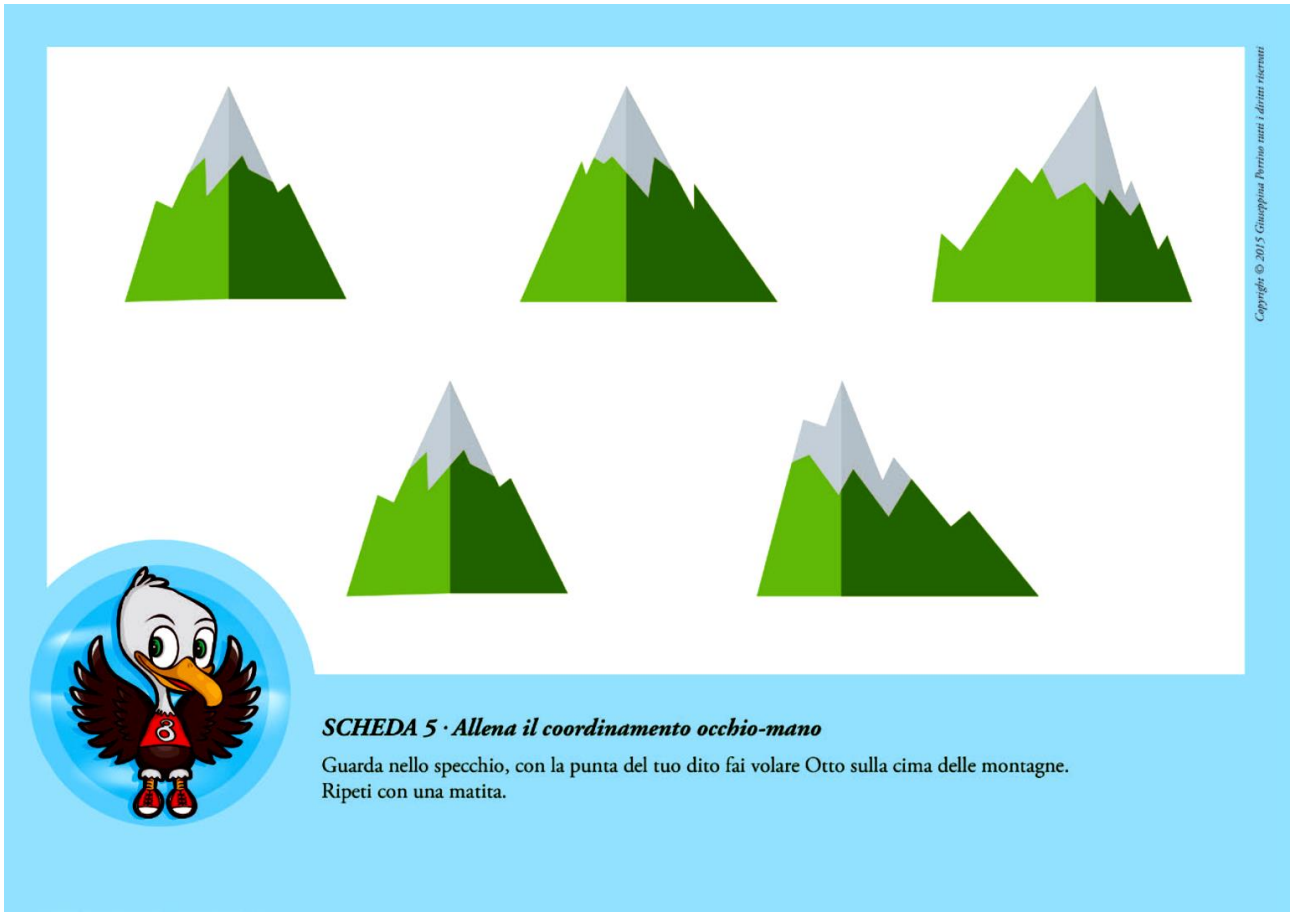
Sperimentiamo la percezione della profondità! Guardando nello specchio, toccare il centro di ogni bersaglio...



Scheda 5

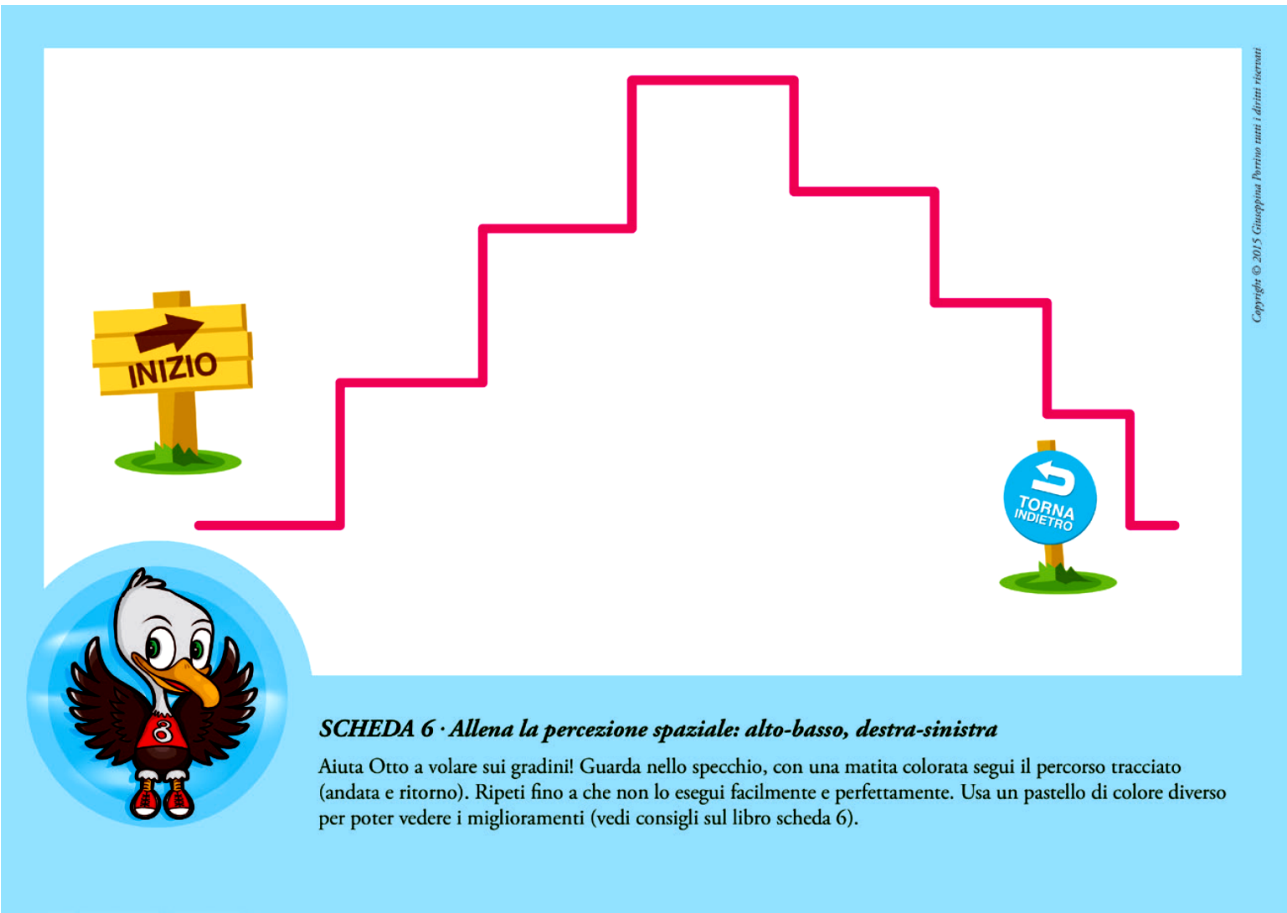
Allena al coordinamento occhio-mano.

Impariamo a muoverci guardando nello specchio! Sperimentiamo le direzioni! Con il dito, far volare Otto l'aquilotto® sulla cima delle montagne. Ripeti, tracciando le distanze con una matita.



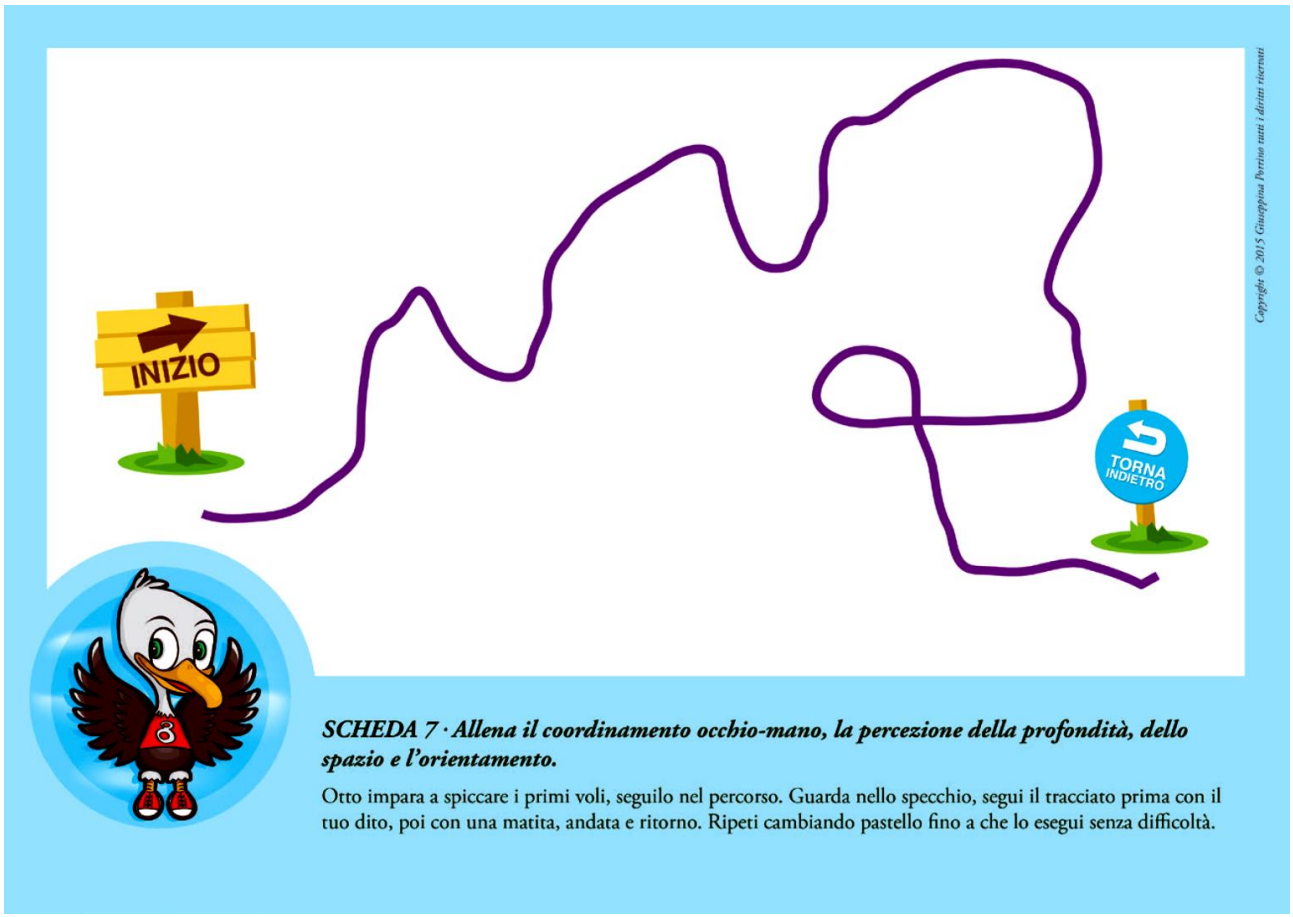
Scheda 6

Il giovane Otto l'aquilotto® impara giochi sempre più complessi!
Guardando nello specchio, con la punta del dito aiutalo a volare, seguendo i gradini e ritorno. Poi, sempre guardando nello specchio, ricalcare il tracciato della scala con un pastello colorato e tornare indietro; ripetere più volte, usando matite di colore diverso, per prendere nota dei miglioramenti, fino a che risulti semplice.
Mentre eseguiamo questo esercizio, non dimentichiamoci di ascoltare una musica allegra. Alleniamo la lateralizzazione e la coordinazione di occhio e mano verso alto-basso, destra-sinistra.
Adesso appoggiare il foglio, abbassarsi e alzarsi per alcune volte imitando Otto l'aquilotto, poi spostarsi con il corpo, un passo a destra e un passo a sinistra, avanti e indietro così che la stessa esperienza venga vissuta anche con il corpo.



Scheda 7

Il giovane Otto l'aquilotto® comincia a lanciarsi nelle evoluzioni di volo! Aiutiamolo, come nella scheda precedente, guardando nello specchio: seguire il suo percorso, prima con il dito e poi con la matita, avanti e indietro, finché risulta facile.
Ci stiamo allenando nei primi movimenti, che ci consentiranno di orientarci nello spazio

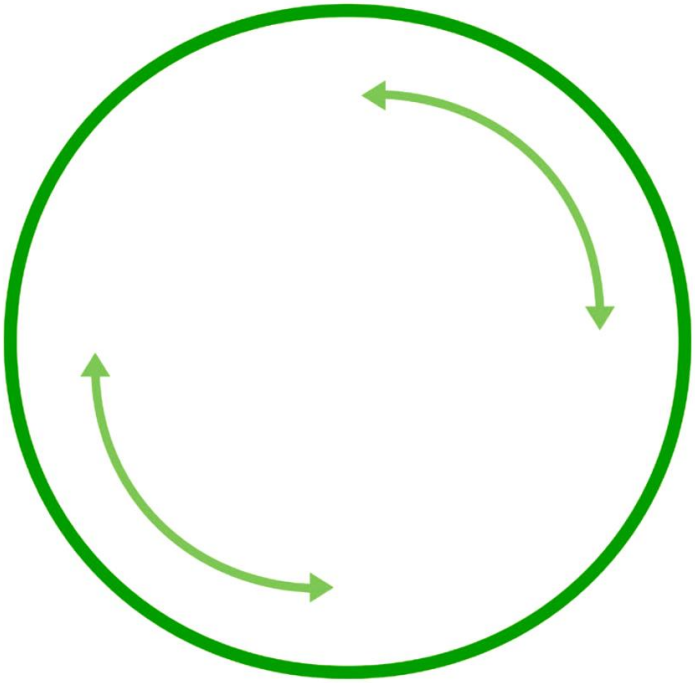


Scheda 8

Insieme ad Otto l'aquilotto® tracciamo il perimetro di un cerchio: guardando nello specchio, impugnando correttamente la matita, ricalcare il cerchio disegnato sulla scheda, prima in una direzione e poi nell'altra.
Ripetere usando matite di colori diversi per poter prendere nota dei miglioramenti. Impariamo il senso orario e antiorario, con un adeguato sottofondo musicale invitiamo il bambino a fare esperienza con il proprio corpo camminando e tracciando con i suoi passi un cerchio (per aiutarlo, mettiamo al centro una sedia e giriamole intorno, prima in un senso e poi nell'altro); ruotare poi su se stessi nei due sensi.

SCHEDA 8 · Allena la percezione spazio-temporale, la direzione e il senso orario e antiorario.

Otto impara a volare disegnando un cerchio perfetto! Guarda nello specchio e con una matita ripassa sul bordo del cerchio prima in un senso e poi nell'altro. Ripeti con matite di diversi colori fino a che risulta facile (vedi suggerimenti sul libro scheda 8).



Copyright © 2015 Giuseppina Perrino tutti i diritti riservati

Scheda 9

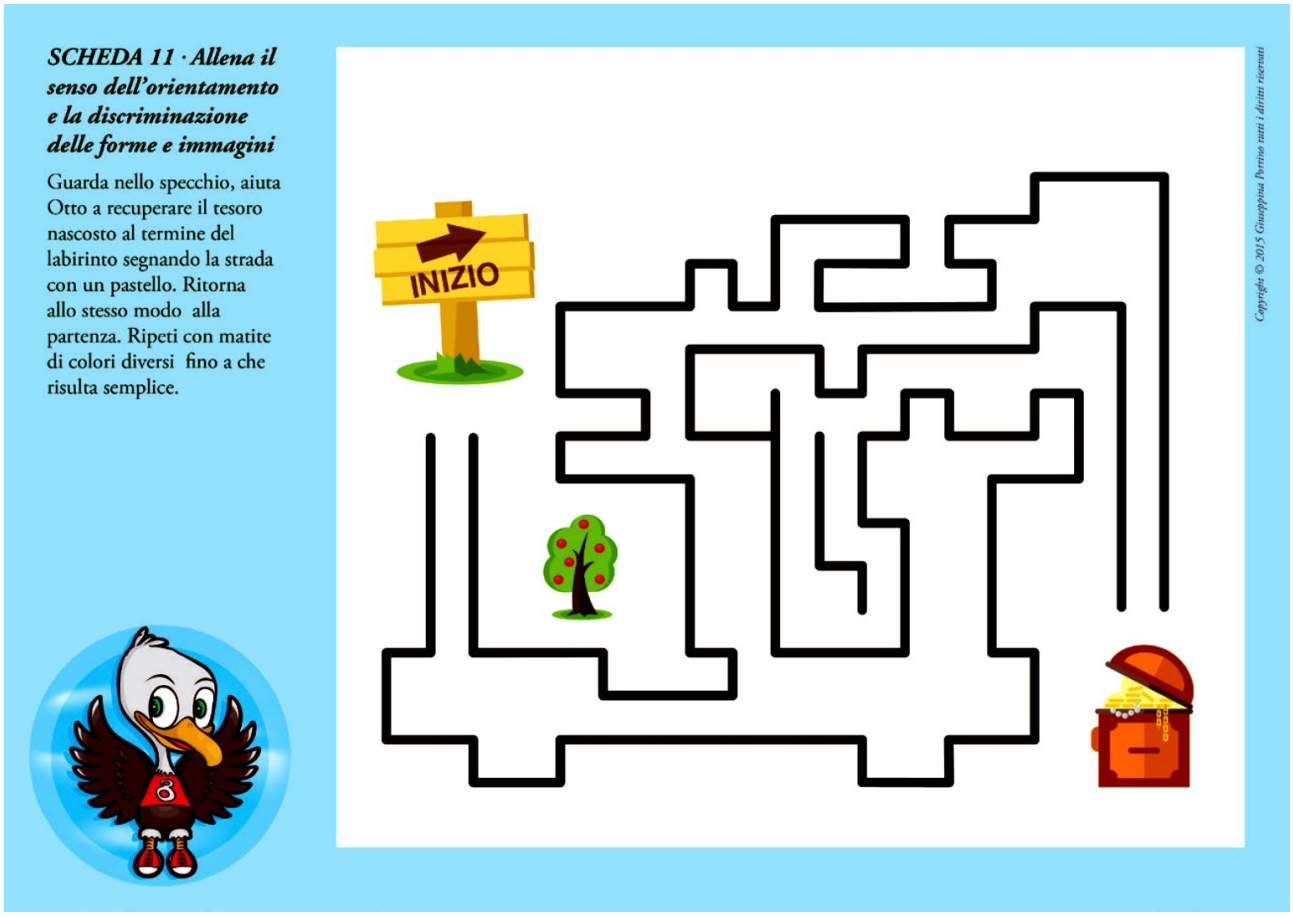
Il giovane Otto l'aquilotto® diventa sempre più bravo e si esercita in esperienze sempre più impegnative (e noi con lui!). È volato così in alto da arrivare su una stella!
Aiutiamolo a percorrerla meglio e a visitarla nella sua totalità!
Prendiamo la scheda tra le mani e seguiamo il contorno della stella, come se volessimo disegnarla con i nostri occhi. Osserviamo la sua forma, il suo colore e il contrasto tra lo sfondo bianco e il disegno. Cerchiamo di memorizzarne la sua forma, chiudiamo gli occhi e ricostruiamo l'immagine mentalmente.
Quando saremo in grado di riprodurre la forma senza difficoltà nella nostra mente, allora riposizioniamo la scheda all'interno del leggio davanti alla superficie riflettente e guardando nello specchio, seguire il contorno del disegno, prima con il dito e poi con la punta di una matita colorata, impugnata nel giusto modo; ripassare sul disegno.
Il cambio di direzione, che avviene ad ogni punta, può sembrare complicato, ma è importante non dimenticare la nostra posizione rispetto alla stella e, se risulta ancora difficile, muovere la matita nella direzione che ci sembra corretta, disegnando tanti puntini nelle varie direzioni, fino a che si riesce ad individuare quella giusta. Prendendo una matita di diverso colore, ripetere il percorso fino a che ci accorgeremo che l'esperienza acquisita ci permetterà di ricalcare la stella facilmente: adesso possiamo provare a disegnarla invertendo il senso.
Questo esercizio permette di esercitare il coordinamento occhio-mano in direzioni diverse, allenando la percezione della profondità e i 6 muscoli oculomotori a muoversi trovando un giusto equilibrio tra loro memorizzando l'esperienza che, se ripetuta, verrà interiorizzata.

Scheda 10

Otto l'aquilotto®, ormai, con il nostro aiuto, è diventato così bravo che vola nel cielo tra le stelle e la Luna! Guardando nello specchio, seguire i contorni e colorare le stelle e la Luna, senza uscire dai margini.

Scheda 11

Otto l'aquilotto® è diventato un campione!
Vola in alto, in basso, a destra, a sinistra, in cerchio, sulle stelle e sulla Luna... Nemmeno un intricato labirinto potrebbe disorientarlo!
Guardando nello specchio, aiutiamo Otto l'aquilotto a prendere il tesoro, segui il percorso del labirinto tracciando la strada con una matita colorata. Cambia colore e ripeti il percorso, finché lo si esegue senza difficoltà in andata e ritorno.
Allena a discriminare le forme e l'orientamento



Scheda 12

Quest'ultima scheda può essere utilizzata per fare diversi esercizi.

1. Senza guardare nello specchio, ripassare con la matita sul disegno dell'otto in senso orario e, mantenendo la testa ferma, seguire con lo sguardo, il movimento della nostra mano. Ripetere poi in senso antiorario. Utile per allenare i movimenti oculomotori.
2. Per allenare i muscoli oculomotori e la percezione visuo-spaziale, guardando nello specchio fare scorrere la matita all'interno dell'otto, come fosse una pista da corsa, ripetere prima girando in un senso e poi nell'altro, fino a che risulta facile senza uscire dai bordi. Ripetere il gioco con una macchinina tra le dita in modo da stimolare aree cerebrali diverse usando prima solo il dito, poi con la matita e poi con la macchinina giocattolo

Bibliografia

Societe d'optometrie d'Europe - continuing education dept -"Educazione visiva" Rossana Bardini

"Vista e visione: qual'è la differenza?" Convegno Dott.ssa Marisa Martinelli

"Help yourself to better sight" Margaret Darst Corbett Longanesi & C. traduzione Maria Celletti

"La salute dei vostri occhi" A.J: Passebect Musumeci Editore

"Una corretta impugnatura per favorire una buona visione" Articolo Giorgio Bollani

"AVT introducing the Accomotrac vision trainer" Dr. Joseph Trachtman

"I primi 5 anni di vita" Gesell A.L. Astrolabio

"Imparo a scrivere in corsivo" Fanti. R: edizioni del borgo

"Il mondo visivo del bambino" Eliane Vurpillot edizione italiana Luigi Anolli Franco Angeli editori

"Disegnare con la parte destra del cervello" Betty Edwards

Neuroscienze e cervello "Percepire lo spazio con la parte destra del cervello" Veronica Vignati

TrovalOtto nascosto - il kit -copyright© 2024 tutti i diritti riservati