

# La ruota del movimento

**Elia Stampanoni**

**Ergoterapia** Alle scuole elementari di Monte Carasso continua un progetto iniziato nel 2008 che aiuta i bambini a migliorare non solo le capacità motorie ma anche quelle di concentrazione e apprendimento

Il progetto Monte Carasso, un programma che integra delle attività di ergoterapia nelle lezioni scolastiche, ha avuto un ottimo riscontro presso le scuole elementari di Monte Carasso. Un successo che ha indotto i diretti interessati (istituto, docenti ed ergoterapiste) a proseguire l'iniziativa, proponendola a ulteriori classi, che si sono sottoposte l'anno scorso ai vari esercizi ideati dal Centro ergoterapia pediatrica (CEP), uno studio privato di Bellinzona che si dedica in modo particolare ai bambini.

Dopo la positiva esperienza in Ticino, il progetto è stato esportato anche oltre i confini nazionali: dal 24 al 27 maggio il CEP, con due delle sue ergoterapiste, è volato a Stoccolma al nono Congresso europeo di Ergoterapia, dove ha esposto i principi del programma e pure i primi risultati ottenuti. Il programma, nato grazie dalla collaborazione con la scuola di Monte Carasso nel 2008, si basa su tre pilastri: la ruota del movimento, l'utilizzo degli spostamenti e l'insegnamento in azione (vedi Azione del 22 novembre 2009, ndr). Esercizi specifici con lo scopo di migliorare le capacità di concentrazione, di organizzazione e di apprendimento degli scolari che, stimolati in modo regolare, avranno dei benefici pure a livello di memoria, creatività, osservazione e rendimento.

Loredana Martini, ex insegnante e ora direttrice dell'istituto scolastico di Monte Carasso ha appoggiato sin dall'inizio l'idea, notando come i ragazzi fossero particolarmente impacciati e goffi nei propri movimenti: «Sempre più bambini hanno una vita sedentaria e si muovono troppo poco; ciò non si riscontra solamente nelle lezioni di ginnastica con carenze di mobilità, equilibrio o coordinazione, ma pure in classe, con difficoltà organizzative e di concentrazione». Da queste prime osservazioni è nata l'idea di proporre attività alternative e legate al movimento che potessero favorire l'allievo.

Una quinta elementare dell'istituto scolastico aveva inaugurato il programma, basato sui principi dell'ergoterapia, ossia usare l'occupazione come mezzo di trattamento. Gli esercizi di stimolazione sono svolti sull'arco di sei mesi, ma inizialmente bisogna preparare il materiale e gli alunni alla novità, mentre al termine bisognerà valutarne l'efficacia. Complessivamente il programma si sviluppa pertanto su un anno scolastico, come ci spiega Loredana Martini: «Prima di cominciare abbiamo effettuato dei test che, ripetuti alla fine dei sei mesi d'applicazione, ci hanno potuto dare indicazioni sull'efficacia del progetto». A sancire i progressi ottenuti non sono stati solamente i test standardizzati svolti in classe (con una sezione parallela come riferimento), ma pure le osservazioni di docenti e genitori: «I bambini hanno avuto dei miglioramenti lampanti, soprattutto nell'organizzazione e nella velocità di scrittura; se ne sono accorti anche alcuni genitori», racconta la direttrice della scuola. Gli scolari hanno fatto netti progressi anche nelle ore d'educazione fisica, dove a migliorare sono stati l'equilibrio, la coordinazione e la mobilità.

Il movimento ha dunque portato dei benefici, un obiettivo raggiunto anche grazie all'impegno delle docenti coinvolte che, dimostrando il proprio interesse, vi hanno creduto sin dall'inizio. I riscontri positivi hanno convinto l'istituto a riproporre l'esperienza nell'anno scolastico seguente, dove sono state due le classi a seguire le attività, mentre in questo nuovo anno sono quattro le classi a frequentare il programma. L'applicazione necessita un certo impegno: «La ruota del movimento richiede inizialmente fino a 25 minuti giornalieri, per poi ridursi a un quarto d'ora una volta assimilati i meccanismi», spiega Loredana Martini. Questo lasso di tempo «rubato» alla lezione è sicuramente ben investito se si considerano i netti progressi ottenuti. La ruota propone degli esercizi da svolgere in classe e che stimolano il bambino secondo gli schemi dell'ergoterapia. Le alternative sono numerose e contemplano attività di motricità globale, di motricità fine e di ritorno alla calma. «I bambini imparano velocemente e infine sono loro a chiedere di poter applicare gli esercizi – spiega la direttrice – Solitamente io proponevo la ruota il mattino prima di cominciare la lezione, ma pure in altri momenti della giornata dove notavo dei cali d'attenzione». Un altro pilastro del progetto prevede le lezioni in movimento: «Anche qui abbiamo individuato un'efficiente applicazione, per esempio nell'apprendimento delle caselline, effettuato con gli alunni in equilibrio su una trave». La terza attività vuole incrementare le abilità motorie degli scolari e sfrutta l'architettura della scuola utilizzando gli spostamenti dal cortile alla classe: a ricreazione gli allievi vengono sollecitati con semplici alternative, come il salire le scale camminando all'indietro, avanzare a quattro zampe oppure con dei pesi sulla testa. Sono numerose le possibilità che i docenti possono scegliere di giorno in giorno, sfogliando il fascicolo elaborato e utilizzando il materiale apposito.

Gli oggetti e gli attrezzi necessari per applicare il progetto sono di facile reperibilità e non richiedono investimenti stratosferici, come ci conferma la direttrice Loredana Martini che resta a disposizione di altri istituti che volessero provare a migliorare alcuni aspetti motori, di concentrazione e di attenzione dei propri alunni con qualche suggerimento ergoterapico «brevettato» a Monte Carasso.

**Informazioni** Martini Loredana, Istituto scolastico comunale, El Cuvént 4, Monte Carasso, tel. 091 821 15 58, [isc@montecarasso.ch](mailto:isc@montecarasso.ch)

[http://epaper.azione.ch/ee/azion/\\_main\\_/2012/10/15/006/?article=4](http://epaper.azione.ch/ee/azion/_main_/2012/10/15/006/?article=4)

