



# INSIEME NEL BUIO

- **Progetto per conoscersi e scoprire la palestra attivando i canali percettivi: presentazione di attività da svolgere anche in presenza di alunni con disabilità sensoriale visiva.**

Gli argomenti presentati in queste pagine vogliono essere un valido aiuto per l'insegnante di Educazione fisica che insegna in una classe in cui sia presente un **alunno con deficit visivo**. Verrà presentato un progetto di inclusione da realizzare con tutta la classe, talmente trasversale da poter essere applicato anche in classi con altre tipologie di studenti BES, per favorire la socializzazione e l'inclusione, scoprire la palestra non utilizzando il senso della vista, ma gli altri sensi vicarianti.

Questo progetto va ad analizzare le specificità dei cinque sensi, riflettendo sulle difficoltà-potenzialità connesse alla disabilità visiva e su come, al buio, sia possibile ricavare più informazioni dagli altri sensi.

## CHE COSA DEVE FARE IL DOCENTE CHE HA IN CLASSE UN ALUNNO NON VEDENTE?

- **Raccogliere informazioni sull'alunno contattando, insieme al docente di sostegno:** la famiglia, gli insegnanti della scuola di provenienza, l'assistente scolastico/educatore, gli operatori ASL (il/la tiflo-pedagogo, l'esperto in mobilità e orientamento...), l'Unione Ciechi provinciale o regionale.

Potete utilizzare la scheda che segue al progetto (► pp. 5-6) per raccogliere informazioni sull'alunno con deficit visivo rispetto a: capacità motorie, eventuale residuo visivo-uditivo, capacità di orientamento, livello di autonomia, integrazione con la classe, conoscenza degli attrezzi.

- **Preparare il primo incontro su tre livelli:** istituzione, insegnanti, compagni.
- **Far conoscere e far esplorare all'alunno** la palestra, lo spogliatoio, il percorso per arrivarci, utilizzando mappe tattili su fogli di gomma.
- **Realizzare adattamenti nella palestra e nello spogliatoio:** rendere gli ambienti ordinati e sgombri da inciampi, sistemare arredi e attrezzi, posizionare targhe scritte in *braille*, segnalare gradini o ostacoli sospesi, predisporre nello spogliatoio uno spazio per l'alunno non vedente da mantenere per tutto l'anno scolastico, in modo che il ragazzo o la ragazza possano raggiungerlo e utilizzarlo in modo autonomo.
- **Realizzare adattamenti in classe:** prestare attenzione alla posizione dei banchi, agli zaini in terra e agli ostacoli imprevisti.
- **Predisporre percorsi educativo-pedagogici** per creare un ambiente classe cooperativo e unito, perché anche le differenze e le difficoltà risultino efficaci modalità di conoscenza e contribuiscano a raggiungere una competenza sociale per tutti, in modo da far emergere i punti di forza anche di chi presenta abilità diverse.
- **Durante le lezioni in palestra:** illustrare gli esercizi scandendo bene le parole e servendosi di un linguaggio semplice, preciso e descrittivo.

- Progetto relativo ai temi trattati nell'**unità 1 di Lezioni dinamiche**.
- La **mostra Dialogo nel buio** citata nel progetto è presente sia all'Istituto per Ciechi di Milano, sia a Genova all'interno della chiatta ormeggiata in Darsena, davanti al Galata Museo del Mare.
- **Consigli bibliografici:** L. Eid, M. Drabeni, *L'attività fisica adattata per disabili*, Edizioni Libreria dello Sport.



## ELEMENTI DI PROGETTO

**Destinatari:** classe con alunni BES e/o con disabilità visiva.

**Personale coinvolto:** lavoro trasversale in rete tra i docenti di Educazione fisica, di sostegno, di Educazione artistica, di Lettere e l'assistente scolastico.

**Obiettivi:**

- favorire l'inclusione e la socializzazione tra gli alunni BES e i compagni;
- migliorare la percezione tattile, uditiva, cinestesica;
- conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità senza utilizzare la vista;
- ampliare le capacità coordinative e spazio-temporali utilizzando altri sensi;
- creare un clima di complicità e reciproca fiducia, di forte empatia di gruppo e un momento esplorativo senza l'uso della vista;
- rendere l'alunno con disabilità visiva o BES protagonista, affidandogli un ruolo attivo di condivisione nel programma delle attività;
- raggiungere maggiore consapevolezza da parte della classe di quali siano le difficoltà, gli ostacoli e i limiti oggettivi in presenza di una situazione di cecità, ma anche delle risorse e delle strategie che possono essere messe in atto proprio per superare il limite.

**Spazi da utilizzare:** palestra, piscina, laboratorio di arte, aula.

**Modalità di lavoro:** individuale, a coppie, di gruppo.

**Materiale:** mascherine oscuranti o foulard, bastoni, creta, maracas, tamburello, occhiali oscurati.

**Tempi e durata:** circa 6 incontri di 2 ore, durante le lezioni di Educazione fisica.

## MODALITÀ OPERATIVE

► Il progetto prevede la realizzazione di sette fasi: prendete spunto da queste che seguono, adattandole alle esigenze delle vostre classi.

### 1. PRE-BUIO

Si tratta della fase di preparazione e formazione prima dell'esperienza pratica, per rendere gli alunni più consapevoli del percorso che sperimenteranno, attraverso un *brainstorming*.

Fate accomodare i vostri alunni seduti a terra, in cerchio, e chiedete: «Che cos'è il buio per voi e che cosa vi aspettate dal lavoro che faremo bendati? Chi se la sente, racconti le sue sensazioni rispetto al buio (disorientamento, paura, benessere, vuoto...)».

Poi, fate indossare ai vostri alunni una benda sugli occhi e guidate la loro percezione con questa traccia.

- Concentratevi su di voi, su che cosa provate, su come vi sentite stando in silenzio. Lavoriamo sulle nostre sensazioni ed emozioni al buio.
- Ascoltiamo i suoni e rumori intorno a noi poi li verbalizziamo.
- Prendiamo le mani dei compagni di fianco e poi ognuno, a turno, verbalizzi come sente la mano del vicino di destra: calda, fredda, sudata, liscia, forte, grande...
- Togliamo la benda e verbalizziamo sensazioni ed emozioni provate.





## 2. ORIENTAMENTO SPAZIALE ED ESPLORAZIONE

- **Esplorare liberamente la palestra:** mettete i vostri alunni a coppie, uno ha la funzione di guida, mentre l'altro bendato si lascia guidare dalla voce del compagno (e/o dalla presa con le mani) e descrive tutto quello con cui entrano in contatto nell'ambiente. L'alunno bendato esplora con le mani tutto ciò che incontra (perimetro, attrezzi, terreno, ostacoli, arredamento...). Poi si scambiano i ruoli.
- **Gioco della sedia:** mettete in riga la classe e posizionate la sedia a 20-30 metri di distanza. Invitate i ragazzi, a turno e singolarmente, a bendarsi per raggiungere la sedia camminando, in assoluto silenzio.
- **Raggiungere la fonte sonora:** bendate i vostri alunni e chiedete loro di stare in ordine sparso in palestra. Poi produceate suoni e rumori variando la vostra posizione nello spazio (battete le mani, le maracas, il tamburello...): gli alunni dovranno spostarsi seguendo la fonte sonora.
- **Navi nella nebbia:** formate più gruppi di tre/quattro alunni che rappresenteranno gli «scogli» sparsi nel mare e mettete quattro/cinque alunni bendati in fila, a contatto tra loro, con le mani sulle spalle del compagno a formare una «nave». Al via la nave si muove nella nebbia e gli scogli emettono suoni e rumori per segnalare il pericolo quando la nave si avvicina loro (verso del gabbiano, rumore del faro, sirena, onde sullo scoglio...).
- **Gioco dell'abbandono:** disponete gli alunni in piccoli cerchi di quattro o cinque e al centro mettete un alunno bendato, che verrà spinto delicatamente da tutte le parti, dai compagni intorno.
- **Gioco dei ritmi:** schierate liberamente gli alunni bendati. A turno, ognuno propone un ritmo realizzato con le mani e/o i piedi sul posto e i compagni lo ripetono subito dopo.

## 3. ACQUATICITÀ A OCCHI CHIUSI

La piscina per le persone con disabilità visiva è un **ambiente favorevole** perché **circoscritto** (contenimento limitato di fattori spaziali) e **protetto** (sensazione contenuta, rassicurante). Per far sperimentare ai compagni l'esperienza non visiva in piscina, fate loro indossare occhialini oscurati con il nastro adesivo di plastica e fornite alcuni segnali acustici, tattili, verbali in maniera chiara, concisa e dettagliata. Ecco alcuni esempi di attività da rea-



lizzare in vasca: esplorazione del perimetro della corsia spostandosi con le mani, giochi di trasporto a coppie con un alunno bendato e l'altro no, gioco dell'abbandono in una vasca piccola.



#### 4. LA CRETA E L'OSCURITÀ

Gli alunni della vostra classe potranno modellare la creta tenendo gli occhi chiusi o bendati, scegliendo in libertà di manipolarla, esplorandone le qualità, guidati dalle sensazioni ispirate dal materiale, a prescindere dal risultato finale. L'**esperienza tattile** riveste un'importanza fondamentale nella vita di una persona ipovedente, è quella che le consente di conoscere e riconoscere tutto ciò che ha una forma e una consistenza, in una sorta di lettura dove gli strumenti che permettono l'azione del «vedere» sono le mani. Esse forniscono informazioni sull'aspetto degli oggetti, la loro temperatura, la durezza, la maggiore o minore ruvidità, la forza da imprimere per esercitare una pressione adeguata.

#### 5. SIMULAZIONE DI UNA LEZIONE CURRICOLARE BENDATI

Insieme al docente di italiano, fate ascoltare agli alunni la spiegazione di una lezione a occhi bendati. Fate loro porre l'attenzione sui rumori, sperimentare la differenza tra una condizione ideale di ascolto e quella che invece si verifica più spesso in classe, ovvero in un contesto più rumoroso. Se il silenzio corrisponde al buio totale per un non vedente, il troppo rumore rende difficile l'ascolto e la possibilità di partecipare adeguatamente alla vita scolastica. Ricordatevi di assegnare di nascosto a due alunni il ruolo di «distrattori» che inizieranno a disturbare la lezione nel momento in cui pronuncerete due parole chiave concordate in precedenza, perché se tutti rimanessero in silenzio non si creerebbe il clima che di solito si ha in classe.



#### 6. RICREAZIONE-COMPLEANNO AL BUIO

Alla fine del percorso, organizzate insieme alla classe e ai docenti coinvolti nel progetto, una ricreazione al buio: preparate i piattini con il cibo e i bicchieri con le bevande, apparecchiate un tavolo, oscurate con fogli di carta l'aula o lo spazio scelto per questa attività.

A turno, in piccoli gruppi, gli alunni bendati saranno guidati dalla voce del docente che darà indicazioni per farli arrivare a sedere al tavolo. Successivamente altri due compagni, utilizzando una torcia, serviranno al tavolo un piattino e un bicchiere per ognuno.

#### 7. VISITA ALLA MOSTRA DIALOGO NEL BUIO

Presente sia a Milano sia a Genova, la mostra è un percorso che si compie in totale assenza di luce, accompagnati da esperte guide non vedenti. Un viaggio di oltre un'ora nella completa oscurità, che permette di sperimentare un nuovo modo di «vedere». Ci si affida al tatto, all'udito, all'olfatto e al gusto per vivere un'esperienza straordinaria.

## Scheda per rilevare informazioni sull'alunno con disabilità visiva

Anno scolastico .....

### DATI GENERALI

Alunno .....

Classe .....

Nato il ...../...../.....

Diagnosi funzionale .....

AREA MOTORIA E AUTONOMIA	NO	SÌ	QUALI
Può partecipare regolarmente alle attività motorie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Può partecipare regolarmente alle attività a eccezione di alcune	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Evidenzia altri problemi di salute che possono limitare la partecipazione alle attività	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... .....
Si rifiuta di svolgere alcune attività	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
È autonomo in bagno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
È autonomo negli spostamenti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Altro...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

VISTA	NO	SÌ	QUALI
È sensibile alla luce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
All'aperto necessita di occhiali da sole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Porta gli occhiali durante l'attività	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Ha un campo visivo limitato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Percepisce la differenza tra i colori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Individua le varie modificazioni del terreno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Legge i caratteri ingranditi (indicare la grandezza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Riesce a distinguere se un oggetto è fermo o in movimento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Altro...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

UDITO	NO	SÌ	QUALI
Utilizza apparecchi acustici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Orecchio in cui sente meno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Riconosce e distingue da chi proviene la voce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Ascolta con attenzione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

Comprende le indicazioni ed esegue le consegne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pone domande quando non capisce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Altro...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

<b>CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO E DI MOBILITÀ</b>	<b>Sufficiente</b>	<b>Buona</b>	<b>Scarsa</b>
In classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In palestra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nello spogliatoio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
All'aperto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rispetto alle uscite di emergenza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altro...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>CONOSCENZA DI ATTREZZI E MATERIALE</b>	<b>NO</b>	<b>Sì</b>	<b>QUALI</b>
Comprende i nomi, le caratteristiche e l'utilizzo del materiale in palestra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Non conosce il nome, le caratteristiche e l'uso di alcuni attrezzi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Si rifiuta di utilizzare alcuni attrezzi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
È rispettoso nei confronti dei materiali e dell'ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Utilizza gli attrezzi con prudenza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Altro...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

<b>GRUPPO CLASSE E RELAZIONI</b>	<b>NO</b>	<b>Sì</b>	<b>A VOLTE</b>
Comunica con i compagni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ricerca l'interazione con adulti e/o coetanei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha difficoltà di approccio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viene aiutato dai compagni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Partecipa alle attività della classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
È rispettoso nei confronti dei compagni e dell'insegnante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ricerca il contatto fisico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si oppone alle richieste dirette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manifesta reazioni ai cambiamenti nella routine e nell'ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altro...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>