

Come stanno i nostri bambini? Spesso stanno male e presentano un insieme di sintomi che vanno dal semplice disagio alle vere e proprie patologie cliniche. Occorre quindi preoccuparsi e provvedere alla loro salute mettendo in atto strategie e azioni necessarie al loro benessere. Oggi il bisogno di provvedimenti e interventi terapeutici viene motivato con lo stato di salute drammaticamente precario dei nostri bambini e giovani. Spesso però le cure si limitano ai sintomi mentre studiosi dello sport, di psicomotricità e pedagoghi sono d'accordo con i medici e le organizzazioni sanitarie: le cause sono da ricercarsi principalmente nella modificazione dello stile di vita e del mondo del movimento dei bambini negli ultimi 20 anni. Viene constatata soprattutto la perdita di iniziativa personale e di esperienze sensoriali e corporee. Conseguentemente viene rilevato da educatori ed insegnanti un aumento della frequenza di episodi/disturbi di carattere psicomotorio, come: una generale agitazione, disturbi nell'attenzione, parziali disturbi nel rendimento, insuccesso a scuola. Ulteriori episodi negativi sono: mancanza di capacità motorie e di gioco, deficit nella capacità di organizzazione autonoma, mancanza di coordinazione, rigidità muscolare, obesità e adiposi.

Le conseguenze vengono spesso lamentate da politici in campo socio-formativo: asocialità, aggressività contro sé stessi e terzi e un crescere di episodi di violenza tra bambini e giovani, presso scuole e strutture sociali.

OFC – Orizzontal Free Climbing è stato sviluppato da studiosi delle discipline sportive, pedagoghi, esperti di psicomotricità ed architetti per consentire ai bambini di impegnarsi in un'attività benefica per la salute psicofisica e per lo sviluppo delle abilità motorie. L'arrampicata libera orizzontale è indicata per l'impiego in luoghi sempre accessibili ma non costantemente sorvegliati. L'OFC, offre ai bambini fino a 12 anni la possibilità di tenersi occupati sia in gruppo che singolarmente. La scelta dei colori e la disposizione degli elementi in legno e corde nella parete, mette alla prova esperti come pure principianti dando loro la possibilità di occasioni di successo.

COS'È OFC (Orizzontal Free Climbing)

OFC è un'attrezzatura ideata dall'associazione BERLINbewegt e. V. ed è attualmente installata in oltre 30 scuole della municipalità di Berlino. In Italia, a Sacile, è stata realizzata una struttura di questo tipo sulle pareti esterne di una scuola primaria, e prossimamente verrà installata in due scuole nella provincia di Treviso. Una versione originale e innovativa è stata realizzata su committenza del Comune di Santa Lucia di Piave (TV): si tratta di una parete attrezzata autoportante a forma ottagonale che può essere posizionata in qualsiasi luogo interno o esterno. Il progetto OFC è parte integrante del modello "Moving School 21".

L'attrezzatura unisce 2 materiali completamente diversi: legno e canapa.

Le maniglie e gli appoggi per i piedi sono di legno di faggio (Multiplex). Le varie forme con i loro angoli, spigoli, arrotondamenti, inclinazioni costituiscono un insieme di difficoltà per mani e piedi. Gli appigli in legno provocano emozioni tattili. Il legno levigato dà a dita e mani una piacevole sensazione di "accarezzamento". Le forme del legno degli appoggi per i piedi sollecitano i punti da agopuntura e gli incroci meridiani lungo la pianta del piede, anche se non si è scalzi ma si arrampica indossando scarpe con soles sottili.

Le corde di canapa impegnano alternativamente mani e piedi. Mediante l'utilizzo delle mani danno un'ulteriore sicurezza di presa mentre lo sforzo è sopportato dai piedi. La corda di canapa alle estremità inferiori dà ulteriore sicurezza alla posizione eretta mentre sono impegnati i muscoli delle braccia, mani e dita.



PROMOZIONE ALLA SALUTE

Finalità pedagogiche, psicomotorie e salutari

- Esperienze di movimento, sviluppo del movimento, educazione alla salute
- Compensazione di deficit motori
- Sviluppo della consapevolezza di corpo e sensi
- Riconoscere e sfogare le proprie necessità di movimento
- Esperienze di socialità e sviluppo delle competenze sociali (regole, cooperazione, rispetto)

OFC favorisce lo sviluppo motorio individuale ed il gioco interattivo tra i bambini. L'arrampicata sull'attrezzatura impegna mani e piedi ed attiva entrambi i lati del cervello. L'impegno di tutto il corpo sviluppa inoltre le capacità di coordinamento motorio (Integrazione sensoriale). Bambini in soprappeso o impacciati possono arrampicarsi con gli altri, allo stesso modo possono farlo bambini con braccia e gambe deboli. L'attrezzatura non esclude nessuno, il suo facile impiego permette di raggiungere il successo dosando i diversi livelli di difficoltà.



UTILIZZO

OFC può essere impiegato nella scuola primaria a scopo didattico. Esso è per insegnanti ed educatori uno strumento straordinario per favorire lo sviluppo motorio, cognitivo ed emozionale dei bambini. Esperienze molto positive sono state fatte particolarmente con bambini iperattivi. I bambini iperattivi ricevono particolari istruzioni sull'utilizzo dell'attrezzatura. Nell'ottica di una stabile autodisciplina, questi bambini, con l'autorizzazione degli insegnanti, possono utilizzare brevemente un'attrezzatura situata vicino alla classe, anche durante le lezioni. Su questo argomento esistono rapporti di esperienze positive.

DURANTE LE LEZIONI

Temi e occasioni di apprendimento per storia, geografia, educazione civica, matematica, arte e biologia:

- Il mio corpo nell'arrampicarsi: cosa viene utilizzato?
- Sforzarsi: cosa mi fa bene?
- Sudore e fatica: che sensazioni sono?
- Mani e piedi: come lavorano insieme?
- Colori ed insiemi di colori
- Forme regolari e irregolari modulari: quali sono mezza, un quarto.

- Arrampicarsi seguendo indicazioni di schede strutturate
- Sensazione fisica: tastare con mani e piedi, forme rotonde o appuntite
- Muscoli e tendini: la forza delle mani nell'arrampicarsi

DURANTE LA RICREAZIONE ED IL TEMPO LIBERO

Dopo un' introduzione all'uso dell'attrezzatura durante la lezione o un corso pomeridiano, l'OFC può essere usato da tutti i bambini. La pausa attiva con arrampicata ha un effetto positivo sulla capacità di concentrazione ed aumenta l'attenzione. Si può lasciar decidere agli alunni se desiderano temporaneamente utilizzare l'attrezzatura in alternativa ad altre attività. OFC è utile nell'organizzazione di piccoli gruppi e favorisce il sostegno individuale. La struttura dell'attrezzatura facilita ad insegnanti ed educatori il compito di aiutare se necessario i loro scolari nell'arrampicarsi, nel incoraggiare i timorosi e stimolare gli "esperti" con ulteriori esercizi. Insegnanti ed educatori acquisiscono le necessarie conoscenze in corsi di aggiornamento propedeutico.

MONTAGGIO

OFC può essere montata da esperti a qualsiasi parete portante all'interno o all'esterno secondo progetto e istruzioni degli ideatori -BERLINbewegt e. V.-, e Associazione onlus Moving School 21 che ne cura la diffusione in Italia nell'ambito di progetti di promozione della salute e degli apprendimenti destinati prevalentemente alle scuole primarie. Particolarmente adatti sono corridoi o locali di collegamento. Non essendo necessario per il suo utilizzo alcun dispositivo di protezione anticaduta, non si ostacolano le vie di fuga.

MANUTENZIONE E CURA

Ad intervalli regolari (trimestralmente) vanno controllati i fissaggi delle parti in legno ed eventualmente strette le viti. Inoltre per le parti in legno bisogna controllare che non siano presenti danni (spaccature). Le parti danneggiate vanno prontamente sostituite. A questo proposito è bene predisporre in anticipo alcune parti di ricambio. Il riposizionamento delle prese e delle corde è fortemente consigliato per introdurre sempre nuove varianti così come è bene predisporre percorsi di diversa difficoltà.

SICUREZZA

OFC risponde allo standard di sicurezza della norma EN 117-1 per attrezzature da parchi giochi e rispetta le norme regionali e nazionali sulla sicurezza. L'attrezzatura è stata costruita in modo da non avere bisogno di protezione anticaduta. L'altezza massima dei piedi dal suolo è di 60 cm. Dopo una fase preliminare è possibile usare l'attrezzatura senza sorveglianza. Le attrezzature OFC già installate sono state collaudate in Germania dai relativi organi distrettuali competenti di Berlino (edilizia, scuola), come pure dalla cassa Infortuni (UK) e da esperti sulla sicurezza nei parchi giochi ed approvate da esperti del settore sanitario, psicomotorio, sportivo.

INTRODUZIONE ALLE REGOLE SULLA SICUREZZA

I seguenti principi hanno un generale valore pedagogico, ma armonizzano bene con gli aspetti riguardanti l'utilizzo dell'attrezzatura. Sono le regole d'oro OFC:

- Il rispetto costituisce la sicurezza dei compagni arrampicatori
- Tenersi ad una certa distanza da chi ci precede, non spingere
- Sorpassare solo se ci si è accordati prima
- Salire solo da un lato
- Arrampicarsi senza scarpe o con calzini da stopper (se l'installazione è al coperto)
- La cortesia inglese: "stare in fila" – mettersi in coda è un questione d'onore.
- Chi spinge scende e non gioca



PIANIFICAZIONE E REALIZZAZIONE CON BAMBINI, GENITORI ED INSEGNANTI

Non solo è possibile ma è anche desiderata la partecipazione di bambini, genitori e personale della scuola alle varie fasi della produzione dell'attrezzatura per arrampicarsi. Da un lato questo può portare ad un abbassamento dei costi, dall'altro accresce nei bambini l'identificazione con il gioco.

La partecipazione alla costruzione degli accessori e la definizione dei colori porta ad un rapporto particolare tra utilizzatore ed "attrezzatura sportiva".

Si tratta in particolare di sviluppo della creatività ed esperienza nella caratterizzazione del proprio gioco e del proprio ambito di movimento. Queste le possibilità di partecipazione nella produzione:

1. Dipingere la parete secondo istruzioni
2. Dipingere le parti in legno (supporti per le mani ed i piedi)
3. Dipingere la pavimentazione (piastre di diversi materiali che devono coprire il pavimento)
4. Definire il tipo di piastre (Sabbia, Tappeto, gommapiuma, liste, percorso tattile)
5. Modificare la parte inferiore della pavimentazione con liste, palle,....(altalene, dondoli)

