

08 | 2019

## Tema del mese – Sommario

«InSpot» – lo strumento di pianificazione	2
<b>Esercizi</b>	
• Corsa, salti, lanci	4
• Attività con gli attrezzi	7
• Rappresentazione e danza	10
• Giochi	14
• Due e più ruote	17
• Attività in acqua	19
• Attività all'aperto	22
Tutti i bambini nella mia classe di educazione fisica! Che fare? Come procedere?	26
Informazioni	28

## Categorie

- Età: 6-15 anni
- Livello scolastico: scuola elementare, scuola media
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare

## Inclusione nello sport scolastico – Guida pratica



**Quasi esattamente cinque anni fa avevamo pubblicato il primo tema del mese sullo sport inclusivo (ottobre 2014). All'epoca, l'obiettivo era di promuovere il principio di inclusione nell'educazione fisica. Il presente tema del mese fornisce ulteriori spunti basati sui campi di competenza degli attuali piani di studio e delle idee su come l'inclusione possa essere applicata nell'educazione fisica.**

Dalla sottoscrizione della Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità nel 2014, in Svizzera si sono intensificate le discussioni su una possibile scuola inclusiva (ONU CRPD, art. 30, cpv. 5d; ad es.. UFSP, 2014). Nel contempo, quello dell'inclusione è diventato un criterio qualitativo per una buona lezione di educazione fisica, dove la disabilità, alla stessa stregua di altre differenze, dovrebbe essere esclusa dal processo didattico (cfr. UNESCO, 2015, 32ss.). In ambito scolastico si mira a che tutti gli studenti nella pratica sportiva e attraverso essa nella scuola siano stimolati individualmente secondo le loro competenze motorie e socio-integrative.

### Preparare delle lezioni d'educazione fisica all'insegna dell'inclusione

Questo tema del mese contiene numerose proposte per agevolare l'inclusione nella pratica sportiva e nell'educazione fisica a scuola. Abbiamo inoltre allestito un concetto didattico sportivo, che incentiva la pianificazione delle ore di sport inclusivo. A conclusione, per tutti i campi d'azione nei tre cicli scolastici vengono forniti alcuni suggerimenti con esempi.

Nell'ambito degli esempi pratici, ci si focalizza su un profilo di disabilità, sulla base del quale vengono illustrati ulteriori aspetti riguardanti il processo di adeguamento necessario alla specificità dell'handicap. Gli adeguamenti si riferiscono al concetto di «adapted physical activity», che ha riacquisito importanza con il tema dell'inclusione nello e per lo sport (Doll-Tepfer, 2016). Esempi per il concepimento di attività all'aperto con indicazioni sulla sicurezza e la realizzazione di una giornata sportiva inclusiva nelle scuole concludono la parte pratica. Accompagnare bambini e ragazzi nello sport non di rado significa cercare appoggio. Chi cerca sostegno nel contesto dell'inclusione, nelle prossime pagine trova informazioni utili sulla [Istituzioni attive in Svizzera nell'ambito dell'inclusione](#) (pdf) che lavorano sul tema dell'inclusione.



# «InSpot» – lo strumento di pianificazione

La lezione di educazione fisica inclusiva stimola i bambini con e senza disabilità e crea esperienze motorie comuni, senza trascurare gli aspetti individuali da incoraggiare. Lo strumento di pianificazione per la lezione di educazione fisica inclusiva «InSpot» fornisce numerosi impulsi per l'organizzazione di una lezione di sport e movimento inclusiva e consente di costituire una raccolta di esempi di «good practice».

«InSpot» offre la possibilità di pianificare e illustrare la lezione di educazione fisica inclusiva in maniera differenziata e commisurata alle competenze. È possibile focalizzarsi su un'attività motoria scelta, su singoli allievi, sull'intera classe o su un gruppo. Su un documento viene descritta l'attività e caratterizzata in termini di potenziale d'inclusione. Un secondo documento offre la possibilità di un'osservazione sistematica individuale e di una riflessione del proprio comportamento a livello di partecipazione.

**Attività:** [su questo documento](#) (doc) viene descritta l'attività motoria e vengono annotate difficoltà e facilitazioni. La colonna laterale serve da un lato a collocare l'attività motoria in ambito scolastico. Dall'altro offre la possibilità di classificare l'attività in base a relazioni tra i movimenti, strategie risolutive adottate ai fini della partecipazione e adeguamenti individuali rispetto ai presupposti dei bambini. Alla fine offre spazio per annotazioni e osservazioni.

Dall'osservazione dell'attività motoria può scaturire una raccolta di forme di esercizio e gioco inclusive. Se ci si focalizza sulla classe o sui singoli bambini, è possibile programmare, documentare e valutare i processi di partecipazione durante la lezione di educazione fisica.

**Osservazione orientata verso lo sviluppo:** [questo documento](#) (pdf) offre la possibilità di un'osservazione orientata verso lo sviluppo dei singoli bambini nei settori del comportamento, dell'apprendimento, della percezione, della motricità e del gioco. Gli aspetti da incoraggiare sono descritti con l'aiuto di criteri di osservazione. I dettagli sugli aspetti da sviluppare e i criteri di osservazione si trovano nella letteratura menzionata.

**Descrizione qualitativa del movimento:** con l'aiuto di un diagramma di Kiviat (v. immagine), è possibile descrivere qualitativamente e in maniera circostanziata il quadro motorio dei singoli bambini. Per farlo, criteri quali flusso di movimento, obiettivo del movimento, variazioni nel movimento, ampiezza del movimento e dinamica del movimento vengono raffigurati ognuno su un asse del diagramma. I criteri sono formulati sotto forma di affermazione, la cui correttezza viene misurata sull'asse entro una fascia di valutazione che va dall'interno «non corrisponde assolutamente» all'esterno «corrisponde pienamente». Collegando tutti i punti degli assi, si genera un quadro motorio sulla base del quale possono essere illustrati sviluppi e potenziali sviluppi e definiti gli obiettivi didattici insieme al bambino o al ragazzo. Ai sensi di un orientamento delle risorse, ci si concentra sulle due seguenti domande:

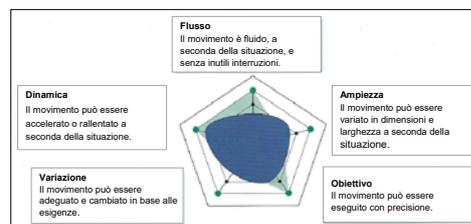
- Cosa ho fatto affinché il punto (v. immagine) si situasse già così all'esterno?
- Come possiamo fare, io/il mio contesto, affinché il punto si sposti ancora più verso l'esterno?

Entrambe le domande possono (modificate e adeguate a seconda del significato) essere utilizzate anche nei settori dell'osservazione orientata verso lo sviluppo.

<b>Nome:</b> Anello magico		<b>Ciclo</b> (Primo di studio 21) : 1 (setto, 1'02' anno di scolarizzazione) X 2 (3° - 6° anno di scolarizzazione) : 3 (7° - 9° anno di scolarizzazione)	
<b>Competenza:</b> condivisione e collaborazione		<b>Prospettive pedagogiche</b> (Hür, 2006) : Prestazione : Insieme : Espressione : Impulsione : Rischio : Salute	
<b>Obiettivo di apprendimento/promuove:</b> partecipare con successo al processo di gruppo attraverso lo sforzo individuale.		<b>Ambiti di competenza</b> : Corriere, saltare, lanciare : Atletica : Rappresentare e danzare : Giocare : Scivolare, spostarsi su ruote e rotelle, : Spostarsi in acqua X Competenze trasversali : personali X sociali : metodiche	
<b>Materiale:</b> Softball, palla da basket, anello di gomma piuma/anello per la piscina, palettoni, dado di gomma piuma, anelli		<b>Modalità di movimento</b> (Weichert, 2008) : Muoversi con il sostegno di altri X Muoversi accanto agli altri X Muoversi insieme : In modo creativo X in modo cooperativo	
<b>Attività</b> Fissare sul corteo da ginnastica su un anello di gomma. Formare una squadra di sei bambini. Ciascun bambino tiene una corda alle due estremità. Posizionare una palla sull'anello. La palla è a terra e al segnale di inizio la squadra solleva la palla da terra tendendo le corde. Una volta la palla sollevata, la squadra compie un percorso a zigzag di 20m. Alla fine e negli angoli del percorso cambiare la palla (posarla a terra in un cerchio vuoto e riprendere una nuova palla da un altro cerchio). Nella sezione D si trasporta in alternanza un dado e una palla. Quando il tragitto con il dado è finito, lanciarlo in aria facendolo u dal cerchio. Il numero ottenuto con il lancio del dado è un bonus. Quanti punti (reazioni dello zigzag) più il bonus riesce a raccogliere una squadra in 10 minuti?		<b>Strategie di soluzione</b> (Weichert, 2008) : Omogenizzare : Assegnare ruoli : Compensare : Sfruttare le differenze X Caso + fortuna	
<b>Regole:</b> se la palla cade a terra, tutta la squadra si ferma. Un bambino va a prendere la palla, la riposa nel cerchio e riprende in mano la propria corda. A questo punto, tutta la squadra può ricominciare a muoversi.		<b>Adattamenti</b> (Temari, 2013; completato da Häusermann) : Definizione dei compiti : Comunicazione X Regole X Materiale X Forma sociale + forma di organizzazione X Altri X Altezze speciali + aiuti	
<b>Validazione:</b> ogni sezione del percorso conclusa comporta un punto. Si ottiene il risultato totale sommando le sezioni e i punti bonus. Valgono anche le sezioni di un percorso non conclusa.		<b>Prerequisiti individuali</b> (Häusermann et al. 2014) X motricità : percezione + comportamento : pensiero + apprendimento : udito : vista : comunicazione	
<b>Valutare, analizzando le condizioni individuali:</b> → più difficile: - È vietato parlare. - La metà della squadra non ci vede (coprire gli occhi con un nastro). - Sul percorso sono disposti ostacoli da superare: elementi di cassone, tappeti, ecc. Il bambino con sedia a rotelle o deambulatore può girare attorno agli ostacoli. → più facile: - Non cambiare la palla – Trasportare il dado. - Trasportare una palla più pesante (più grande) in un anello più grande, «posare» una palla da rugby nell'anello. - Il percorso non è a zigzag. La palla è trasportata in avanti e indietro su un percorso dritto in linea retta. Nel punto in cui si gira, cambiare la palla e lanciare il dado.		<b>Osservazioni / appunti</b> → retro : Compito motorio: : Classe / gruppo: X Allievo/a: Sergio si impegna bene nel processo di gruppo, apporta i suoi suggerimenti per migliorare la strategia di soluzione, a volte ha difficoltà ad accettare i suggerimenti dei compagni di classe, si ostina sulle sue idee (crampi anche fasci – disturbo del movimento cerebrale - spasticità aumentata). → Pausa / rilassamento / cambiamento di ruolo - lanciare dado.	

Stefan Häusermann  
inklusionssport.ch

[Esempio](#) (pdf) di un'attività Inspot



Descrizione del movimento InSpot (secondo Häusermann, Bläuenstein & Zibung, 2014) [Esempio](#) (pdf)

Il diagramma di Kiviat completato dal bambino e dal ragazzo stesso permette di mettere a confronto la percezione propria ed esterna e di prendere atto di aspetti comuni e diversità. Questa consapevolezza costituisce una base importante per una lezione di educazione fisica inclusiva efficace.

### Riassunto

La lezione di educazione fisica inclusiva di bambini e giovani con o senza disabilità poggia su svariati metodi creativi d'impostazione della stessa, che consentono la partecipazione di tutti i bambini e i giovani con presupposti diversi. Essere presenti alla lezione di educazione fisica regala un elevato grado di accettazione e di riconoscimento verso bambini o ragazzi con disabilità, anche al di fuori dello sport.

I documenti di «InSpot» permettono agli insegnanti di raccogliere alcuni esempi e di metterli a disposizione ai colleghi della scuola in cui lavorano. «InSpot» mira a sostenere la pianificazione della lezione di educazione fisica inclusiva, nonché a fornire suggerimenti per l'osservazione motoria ed evolutiva individuale.

Quello dell'inclusione è un processo individuale e sociale. Il presente articolo e l'esempio da scaricare rappresentano lo stato attuale di «InSpot». Lo strumento dovrebbe essere adeguato, modificato e sviluppato in base alle caratteristiche personali, circostanziali e culturali della scuola.

Le attività descritte nelle pagine seguenti sono differenziate in base ai tre cicli scolastici (1, 2, 3), rappresentati con tre colori diversi.



### Ulteriori informazioni sul tema

[Il principio InSpot – uno strumento di pianificazione per la lezione di educazione fisica inclusiva](#)

### Buono a sapersi

[Sport e disabilità: Alla scoperta delle differenze?](#)

# Corsa, salti, lanci

L'atletica leggera con le sue svariate forme di corsa, salti e lanci, consente di esercitare capacità e abilità motorie di base e di imparare ed esercitare tecniche specifiche. Per la lezione di atletica inclusiva sono necessari solo minimi adeguamenti.

## Informazioni generali in caso di disabilità

- **motoria:** in presenza di una ridotta sudorazione (paraplegia), evitare che l'allievo si surriscaldi – ombra, nebulizzatore d'acqua; in caso di tensioni muscolari prolungate e incontrollate (spasticità) evitare le discipline podistiche lunghe e molto faticose (postura errata, dolori alle articolazioni)
- **cognitiva:** in caso di trisomia 21, adeguare e controllare l'allenamento della resistenza in quanto malformazioni cardiache e vascolari possono provocare insufficienza respiratoria anche in caso di sforzi lievi

## 1 Sprint a squadre

### Correre velocemente.

La classe si divide in gruppi di 6 allievi, all'interno dei quali i componenti di dispongono frontalmente a 3 a 3, a una distanza di 20 metri. A spostarsi sono sempre 2 bambini alla volta. I due allievi si vanno incontro, eseguono insieme gli esercizi (cfr. sotto) e ritornano al punto di partenza. Quindi ripartono i 2 allievi successivi, non appena ricevono il cinque dagli altri 2. Dopo ogni corsa, l'allievo appende una molletta da bucato alla maglietta e si mette in fondo al gruppo. Quale gruppo riuscirà a totalizzare il maggior numero di mollette in tre minuti?  
ESEMPIO PRATICO: se nel gruppo è presente un allievo ipovedente deve lavorare in tandem con un compagno.

### Forme di saluto

- **Con le mani:** gli allievi corrono uno verso l'altro, si danno la mano e tornano indietro di corsa.
- **Con i piedi:** gli allievi corrono uno verso l'altro, si siedono, si salutano con i piedi e tornano indietro di corsa.
- **Con passaggio del testimone:** gli allievi corrono uno verso l'altro, si scambiano il testimone e tornano indietro di corsa.
- **Con doppio cinque:** gli allievi corrono uno verso l'altro, si danno il cinque con entrambe le mani e tornano indietro di corsa.

### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **percettiva e comportamentale:** in caso di disturbi dello spettro autistico, sostituire i saluti con gesti senza contatto fisico.

**Materiale:** mollette da bucato, oggetto che funge da testimone



## 1 Lancio mix basic

### Lancio di diversi oggetti a distanza.

Palle e altri oggetti vengono lanciati contro alcuni bersagli o il più lontano possibile da diverse posizioni. Effettuando diversi lanci da diverse posizioni e paragonando le distanze è possibile sviluppare un sistema di bonus con punti andicap (o metri andicap) per la classe.

**ESEMPIO PRATICO:** a questo gioco partecipa anche un allievo sulla sedia a rotelle, che da seduto riesce a effettuare lanci più corti rispetto ai bambini in piedi.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** prima del lancio posizionare il corpo in direzione del tiro con le braccia tese in avanti – il compagno che partecipa in tandem corregge il bambino ipovedente.

**Materiale:** diverse palle e oggetti da lanciare e da disporre come bersagli

Fonte: «[Laufen, Springen, Werfen – Basics](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (scheda 25A)

## 2 Corsa a squadre

### Adeguare il passo durante una corsa di lunga durata.

A ognuno dei quattro angoli del campo da 20x20 m si colloca un cerchio. Ogni cerchio corrisponde alla partenza di una squadra. Tutte le squadre partono contemporaneamente. Ogni membro della squadra corre per 5 minuti alla sua velocità attorno al campo (all'esterno dei cerchi/fuori dalle linee di demarcazione). Una volta arrivato al suo cerchio, raccoglie un nastro (o una carta) posto al centro del campo del colore della sua squadra. Dopo cinque minuti si calcolano quanti nastri (carte) sono stati raccolti per ogni squadra. Dopo una pausa per riprendere fiato, si passa al secondo round, durante il quale, ogni volta che si completa un giro si ripone un nastro (una carta) al centro del campo.

**ESEMPIO PRATICO:** in una squadra è presente un allievo con emiplegia (paralisi di metà del corpo). A ogni cerchio può decidere se andare al centro del campo, prendere un nastro e deporlo nel cerchio della sua squadra. Può raccogliere un numero di nastri pari al numero di cerchi d'angolo che riesce a superare a ogni giro.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva/cognitiva:** correre in tandem con il partner

**Materiale:** cerchi/materiale di demarcazione, nastri (o carte)

## 2 Passaggi con il pallone medicinale

### Lanciare lontano un oggetto con un'estensione di tutto il corpo.

Gli allievi si dispongono a coppie uno di fronte all'altro a circa 5/10 m di distanza e si alternano nel lancio di un pallone medicinale. In ginocchio, con la schiena dritta, si prende la palla con entrambe le mani, la si solleva in alto, e dopo un'estensione completa degli arti, saltando, la si passa al compagno di fronte.

**ESEMPIO PRATICO:** se nella coppia c'è un allievo ipovedente, i due stanno uno accanto all'altro e si alternano nel lanciare la palla contro il muro. L'allievo vedente commenta l'estensione del corpo e l'altezza del lancio. Aumentare progressivamente la distanza dalla parete e tra i due compagni.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** la rotella di sostegno evita che la carrozzina si ribalti all'indietro.

**Materiale:** palloni medicinali

Fonte: «[Laufen, Springen, Werfen – Elements](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (scheda 29A)

## 3 Corsa verso il cielo

### Il salto in lungo rivisitato.

Saltando in lungo gli allievi, dopo lo stacco, cercano di toccare con la testa o con la mano un nastro fissato sull'asta del salto in alto. L'insegnante adegua l'altezza in base alle capacità dell'allievo. Chi riesce a toccare il nastro più alto?

**ESEMPIO PRATICO:** nella classe è presente un ragazzo con una disabilità cognitiva che, anziché dall'asse di battuta, può effettuare lo stacco dalla pedana fin quasi all'estremità della stessa.

### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** stacco dalla pedana fino all'estremità della stessa o salto sul posto: gli allievi in sedia a rotelle eseguono esercizi paralleli (lancio o corsa).
- **visiva:** stacco dalla pedana anziché dall'asse di battuta; segnali acustici alla partenza e per lo stacco; prima della partenza orientare il corpo nella giusta direzione di marcia.

**Materiale:** pedana, asta, nastro

Fonte: «[Laufen, Springen, Werfen – Experts](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (scheda 17B)



# Attività con gli attrezzi

**Muoversi con gli attrezzi consente di maturare nuove ed intense esperienze corporee. In quest'ambito, l'aiuto e la sicurezza svolgono un ruolo importante. A seconda dei presupposti, bambini e ragazzi con una disabilità necessitano di adeguamenti nella fase di aiuto. Conoscere la sequenza di movimenti e discutere insieme delle modalità di assistenza è fondamentale per un'attività fisica efficace e sicura.**

## Informazioni generali in caso di disabilità

- **perceptiva e comportamentale:** fornire assistenza in modo chiaro e inequivocabile e comunicare dove e in che modo avrà luogo il contatto fisico. Bambini e ragazzi con disturbi dello spettro autistico possono reagire male all'approccio fisico. Aiutare in maniera attiva solo sotto sorveglianza.
- **cognitiva:** attenzione all'ipermobilità in caso di trisomia 21 dovuta a debolezza del tessuto connettivo e ridotto tono muscolare.
- **motoria:** evitare leve/carichi eccessivi – attenzione in caso di protesi, spasticità, artrodesi: in caso di emiplegia, stabilire se occorre offrire sostegno dalla parte lesa o non lesa; dotare gli attrezzi di protezioni o imbottiture, evitare punti di pressione.

1

## Piano inclinato

### Rotolare su un piano inclinato.

Da due a quattro panche vengono fissate alle spalliere e ricoperte con tappeti in modo da creare un ampio piano inclinato. All'estremità inferiore delle panche viene posto un tappeto d'atterraggio (40 cm) che, insieme agli altri tappeti, evita che gli allievi scivolino e cadano. Gli allievi rotolano sul piano inclinato protetto lateralmente.

ESEMPIO PRATICO: in classe è presente anche un allievo sulla sedia a rotelle con marcato disturbo motorio. Con l'aiuto di un compagno e reggendosi alla spalliera, l'allievo con disabilità può arrampicarsi sui cassoni, posizionarsi sul piano inclinato e rotolare verso il basso lungo l'asse del proprio corpo.

## .....> Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **cognitiva:** con trisomia 21 e instabilità nella zona cervicale (referto medico) evitare le capovolte, ma rotolare attorno al proprio asse corporeo
- **visiva e uditiva/in caso di epilessia:** vertigini – non rotolare troppo velocemente – fare delle pause.

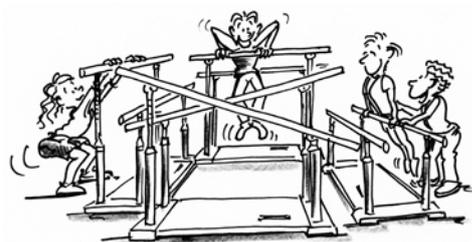
**Materiale:** spalliere, panchine, tappeti

## 1 Giochi alle parallele

### Muoversi appoggiandosi e dondolandosi agli attrezzi.

Formare un quadrato con le quattro parallele (altezza montante, basse, incrociate, a scala) in modo che si tocchino. Quando la musica si interrompe, l'insegnante indica un esercizio da svolgere alle parallele (restare appesi, in appoggio, camminare in quadrupedia ecc.).

**ESEMPIO PRATICO:** nella classe c'è un allievo ipovedente, accompagnato da un compagno che lo aiuta a orientarsi e lo rassicura.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **percettiva e comportamentale/cognitiva:** il contatto fisico con altri bambini è vietato, eccezion fatta per le situazioni in cui l'aiuto è necessario e previo accordo.
- **motoria:** muoversi tra e sulle parallele con l'aiuto di un compagno. Gli allievi in sedia a rotelle si spostano al di fuori del quadrato e danno indicazioni sui movimenti da eseguire.
- **uditive:** illustrare con i segni i nuovi esercizi e mostrarli.

**Materiale:** parallele, impianto stereo

Fonte: «Geräteturnen Elements». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2010 (scheda 8A)

## 2 Slancio alla sbarra

### Esercizi di spinta e trazione.

L'allievo sta di fronte alla sbarra ad altezza petto e con le braccia piegate, uno slancio vigoroso e le gambe tese cerca di salire in appoggio.

**ESEMPIO PRATICO:** se nella classe c'è un allievo con una trisomia 21 deve eseguire l'esercizio con le ginocchia flesse aiutato da un compagno nella fase di appoggio (sostenuto).

### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** andare con la sedia a rotelle sotto la sbarra ad altezza petto e (senza slancio) salire direttamente in appoggio.
- **visiva:** eseguire dapprima tutta la sequenza di movimenti guidati – consolidare la presentazione dei movimenti.

**Materiale:** sbarra, tappeti

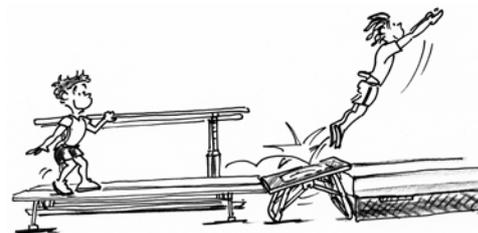


## 2 Saltare sul minitrampolino

### Saltare energicamente dal trampolino, eseguire dei movimenti in volo.

L'allievo corre sulla panca (due, collocate una accanto all'altra), salta sul minitrampolino, esegue una distensione e atterra sul tappetone.

**ESEMPIO PRATICO:** nella classe c'è un allievo con disabilità motoria cerebrale e difficoltà deambulatorie (spasticità). Per lui viene collocata una sbarra a lato delle panche in modo che possa reggersi, e il salto sul trampolino viene accompagnato.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **percettiva e comportamentale/cognitiva:** accompagnare la rincorsa e il salto con il battito delle mani e la voce, fornire un supporto per ritmare la corsa e lo stacco con entrambe le gambe dal minitrampolino.
- **motoria:** l'allievo sulla sedia a rotelle può appoggiarsi alla sbarra e dondolare oppure eseguire un esercizio parallelo.
- **visiva:** ringhiere per orientarsi.

**Materiale:** minitrampolino, tappeto, parallele, panchine

Fonte: «[Geräteturnen Elements](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2010 (scheda 29B)

## 3 Sequenza di attrezzi

### Realizzare in gruppo sequenze di movimenti su diversi attrezzi.

In gruppi di 3 o 4 ragazzi, si compone un percorso (ad es. suolo, sbarra e cassone o parallele, suolo e minitrampolino ecc.) I gruppi elaborano una sequenza di movimenti adatta alle possibilità e alle abilità dei componenti e la eseguono con o senza musica. Ogni ragazzo deve eseguire gli esercizi almeno due volte per ogni attrezzo oppure aiutare attivamente i compagni. La presentazione dura al massimo tre minuti. In un gruppo è presente un bambino con un disturbo dello spettro autistico. L'aiuto passivo e attivo viene richiesto solo laddove non comporta un contatto fisico. I movimenti devono essere scelti in modo da poter essere eseguiti senza aiuto.

**ESEMPIO PRATICO:** in un gruppo è presente un bambino con un disturbo dello spettro autistico. L'aiuto passivo e attivo viene richiesto solo laddove non comporta un contatto fisico. I movimenti devono essere scelti in modo da poter essere eseguiti senza aiuto.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **percettiva e comportamentale nonché cognitiva:** aiuto attivo solo con assistenza.

**Materiale:** diversi attrezzi (sbarra, cassoni, parallele, ecc.)

Fonte: «[Geräteturnen Specials](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2010 (scheda 34B)

# Rappresentazione e danza

Nella rappresentazione e nella danza, il corpo è l'elemento centrale nonché strumento di creazione, espressione e comunicazione. I bambini e i ragazzi, con e senza disabilità, sperimentano e sviluppano nuove forme di confronto nell'ambito dell'attività motoria. Il rapporto rispettoso verso sé stessi e gli altri genera processi di gruppo costruttivi e gli allievi imparano a esporsi attraverso le diverse presentazioni. Soprattutto ai bambini con limitazioni, la danza offre la possibilità di esprimere la loro creatività e le loro capacità. Può essere utile delimitare l'ampio spazio della palestra con demarcazioni (paletti colorati, tappeti ecc.) e creare una sorta di palco. Se l'insegnante balla con gli allievi, li motiva e li aiuta a capire e a mettere in pratica il variegato linguaggio della danza.

## Informazioni generali in caso di disabilità

- **uditiva:** fare in modo che l'allievo stia in prossimità dell'altoparlante o battere il ritmo coi piedi sul pavimento per rendere percettibili le vibrazioni della musica.
- **visiva:** rendere riconoscibile il palco, posizionando altri supporti (tappeti).
- **percettiva e comportamentale:** azioni e movimenti costanti e ripetitivi senza un obiettivo o una funzione specifica (stereotipata) possono avere un effetto rassicurante e, se possibile, essere integrati nell'atto motorio; preannunciare il contatto fisico.
- **cognitiva:** eseguire i movimenti insieme agli allievi. Consentire all'allievo di visualizzare i compiti da svolgere mediante la narrazione di storie.
- **motoria:** facilitare posizioni iniziali e del corpo estensive della sfera motoria e offrire supporti per l'equilibrio, ad esempio una parete, cassoni svedesi, deambulatori o aiuto degli insegnanti.

1

## Gioco della sveglia

### Badare alla qualità dei movimenti e alla postura.

I bambini si dispongono in cerchio. L'insegnante fornisce indicazioni vocali: «cerchiamo di allungarci il più possibile, stiamo sulle punte ed estendiamo le braccia verso l'alto per esercitare l'equilibrio. Lentamente scende la sera e si fa buio. Cominciamo a essere stanchi e piano piano diventiamo piccolini, ci stendiamo sulla schiena, con i piedi che indicano il centro del cerchio e la testa rivolta di lato, eseguendo movimenti lenti e delicati.» Uno dei bambini riveste il ruolo di sveglia ed emette un suono ad alto volume. Tutti i ballerini si svegliano e si alzano in piedi. Piedi e gambe distesi, schiena dritta, collo allungato e braccia tese verso l'alto. L'insegnante passa da ogni allievo e lo aiuta ad allungarsi ancora di più e corregge la postura. Ora gli allievi devono chinarsi in avanti andando a toccare i piedi con le mani, quindi lentamente srotolare la schiena e ricominciare il gioco. Ogni allievo deve fare la sveglia almeno una volta.

**ESEMPIO PRATICO:** nella classe è presente un bambino ipovedente, che viene aiutato da un compagno. Può dapprima tastare la posizione corretta assunta dal compagno oppure lasciare che quest'ultimo lo posizioni nel giusto modo



## Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** permettere ai bambini con mobilità ridotta di appoggiarsi a una parete per una maggiore stabilità. Ai bambini sulla sedia a rotelle far piegare il busto in avanti e, al suono della sveglia, farli rimettere in posizione seduta.
- **uditiva:** sostituire il suono della sveglia con un lieve tocco (su un braccio).
- **percettiva e comportamentale:** mostrare i movimenti e renderli chiari e comprensibili. Fare un esempio di movimento giusto e uno sbagliato. L'insegnante posiziona i bambini nella giusta posizione.

## 1 Danza parziale

### Controllare specifiche parti del corpo in maniera mirata.

Gli allievi si dispongono in cerchio, con la musica di sottofondo. Iniziano dai piedi e muovono solo quelli. Interrogare i bambini: che cosa viene dopo i piedi? Le gambe! Quindi far ballare solo le gambe, poi le ginocchia, fino alla bocca, al naso, alle orecchie e persino i capelli e gli occhi, per esercitare la mimica (pantomima). Alla fine lasciare che i bambini si muovano liberamente coinvolgendo tutte le parti del corpo e solo di tanto in tanto limitare il movimento a una parte. È possibile rendere l'esercizio più difficile, ad esempio facendo eseguire i movimenti con le mani a terra, le ginocchia sul pavimento e i piedi che si muovono nell'aria.

**ESEMPIO PRATICO:** in classe c'è un bambino con mobilità ridotta. Creare una condizione motoria favorevole, lasciando che si stabilizzi appoggiandosi a una parete o che si sieda su un cassone svedese e aiutandolo a riconoscere e a muovere le diverse parti del corpo toccandole.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **cognitiva:** fornire degli stimoli per eseguire delle variazioni mostrando movimenti, immagini e raccontando delle storie.

**Materiale:** impianto stereo, cassone

## 2 Telefono senza fili

### Unire e dar forma ai movimenti in maniera espressiva.

Tutti gli allievi si mettono in cerchio. Con la musica di sottofondo, il docente mostra un movimento (ad es. ballare scuotendo la testa) e tutti ballano insieme. Si procede in senso orario e a turno ogni bambino mostra un movimento a scelta e gli altri lo imitano. Quando il bambino successivo mostra il suo movimento, si ricomincia da capo ripetendo tutti i movimenti precedenti e creando così una piccola coreografia. Tutti possono esprimere la loro creatività e le loro abilità e nel contempo si stimola la capacità di osservazione. Una volta che tutti hanno presentato ed eseguito i diversi movimenti, il docente può pronunciare il nome di un allievo per vedere se tutti ricordano il movimento corrispondente.

**ESEMPIO PRATICO:** in classe è presente un allievo con capacità cognitive ridotte: per semplificare l'esercizio nominare solo una parte del corpo da muovere. Il compagno accanto all'allievo disabile lo aiuta e lo corregge se necessario. Per semplificare l'esercizio è possibile definire prima una parte del corpo.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** descrivere il movimento con precisione e/o permettere all'allievo di visualizzarlo tastandolo, accompagnarlo nell'esecuzione dello stesso o stabilire delle parole in codice per ogni movimento (parole di riferimento, ad es. braccio piegato).
- **motoria:** creare una condizione motoria favorevole, permettere ai bambini di sedersi sul cassone o di appoggiarvi.

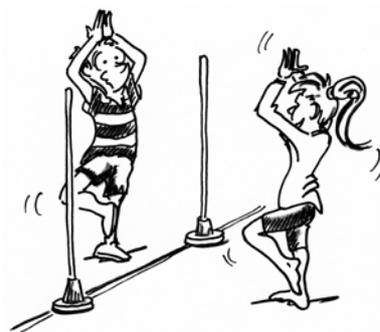
**Materiale:** impianto stereo

## 2 Follow and leader/Immagine riflessa

### Accogliere con rispetto l'espressione motoria dell'altro.

Formare delle coppie. Gli allievi si mettono uno di fronte all'altro. Uno comincia ad eseguire dei movimenti lenti come se fosse davanti a uno specchio, l'altro cerca di imitarlo in simultanea. Inizialmente limitare i movimenti, ad esempio eseguire solo movimenti con le mani e le braccia, quindi estendere lo spettro motorio. Musica di sottofondo. Dopo un po' invertire i ruoli. Dare istruzioni precise su chi esegue i movimenti per primo e chi li imita e un chiaro segnale per stabilire quando bisogna invertire i ruoli.

**ESEMPIO PRATICO:** in classe c'è un allievo affetto da disabilità percettiva e comportamentale. Per aiutarlo a svolgere l'esercizio disporre due paletti colorati su una linea di demarcazione della palestra, in modo da delimitare lo specchio.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** nel gioco dello specchio i due allievi si toccano ed eseguono l'esercizio costantemente attraverso il contatto fisico.
- **motoria:** l'allievo disabile mostra dapprima due movimenti. Il compagno deve memorizzarli e riprodurli successivamente.
- **cognitiva:** davanti allo «specchio» disporre un cassone svedese. Togliere uno dopo l'altro i vari elementi in modo da ingrandire il campo visivo e aumentare le possibilità di movimento.

**Materiale:** cassoni, impianto stereo

## 2 Interpretazione della musica

### Riuscire a muoversi in maniera opposta.

L'insegnante indica diversi esercizi da eseguire al suono di una musica con diversi ritmi: ad es. muoversi come un robot, al rallentatore, velocemente, saltando, ruotando, a terra, nel modo più leggiadro possibile. Se non vengono assegnati compiti particolari e gli allievi si sentono liberi di muoversi a ritmo di musica essi percepiscono quello che la musica smuove in loro e quali movimenti ispira.

**ESEMPIO PRATICO:** nella classe c'è un allievo ipovedente, che deve posizionarsi sempre tra due compagni e riprendere i loro movimenti.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **cognitiva:** lavorare con immagini e racconti. Ad esempio: se il brano musicale è molto lento, ed è possibile muoversi al rallentatore, raccontare la storia delle tartarughe: «Usciamo lentamente dalle nostre corazze e addentriamoci lentamente nella foresta». Durante la narrazione, mostrare sempre il movimento da eseguire.
- **motoria – sulla sedia a rotelle:** riprendere il ritmo della musica e il movimento nella velocità di conduzione della sedia a rotelle. Muoversi velocemente, lentamente o arrestarsi all'improvviso.
- **visiva:** delimitare lo spazio per ballare (un angolo della palestra).

**Materiale:** impianto stereo

### 3 Rumori e musica

#### Riconoscere la struttura della musica ed elaborare una propria sequenza di movimenti.

Un brano musicale rielaborato che, con intervalli e sequenze diverse, contempla la produzione di vari rumori. In parte sopra la base musicale, in parte senza. Per ogni rumore viene definito un movimento da esercitare con i ballerini. Lasciare che i ragazzi emettano suoni e rumori ed esercitino e migliorino i movimenti, dopodiché farli ballare al suono della musica. Sulla base musicale, tutti devono poter ballare come preferiscono, ma è possibile anche assegnare degli esercizi specifici.

ESEMPIO PRATICO: in classe c'è un allievo in sedia a rotelle. A questo alunno proporre dei movimenti che possono essere attuati con la carrozzina (ad es. una rotazione con quest'ultima). I movimenti definiti in base ai rumori possono anche essere modificati.



#### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** con un tappeto creare uno spazio protetto. Durante l'esecuzione lasciare che l'allievo tasti i movimenti da svolgere.
- **uditiva:** a ogni rumore viene abbinato un segnale, in modo che per l'allievo risulti visibile quale rumore è stato emesso.

**Materiale:** impianto stereo

### 3 Cambio posto

#### Memorizzare e presentare coreografie di danza.

I ragazzi si dispongono in una formazione a zig zag, su diverse file sul palco, con lo sguardo rivolto verso il pubblico. Nominare due ragazzi che con passi di danza a scelta si scambiano di posto. Gli allievi devono ricordarsi la successione dei cambi nonché dei loro compagni e memorizzare il posto nuovo e quello vecchio. Fare eseguire l'esercizio a ritmo di musica. Chi non è in fila sta fermo e guarda il pubblico o, in alternativa, può battere le mani a ritmo di musica. Questo gioco può essere fatto anche in cerchio.

ESEMPIO PRATICO: in classe è presente un allievo con ritardo cognitivo o percettivo. Per lui i posti vengono contrassegnati con un paletto colorato e il momento del cambio annunciato battendo le mani.



#### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** contrassegnare i posti con un tappeto, misurare a passi il tragitto dall'inizio e accompagnare l'allievo. Il compagno che aiuta il ragazzo disabile deve emettere un suono per segnalare la loro presenza nella fila e il cambio di posto. Quale aiuto direzionale a metà del tragitto è possibile battere le mani.
- **motoria:** ognuno può spostarsi come meglio crede da un posto all'altro e impiegare il tempo necessario. In questo modo si sviluppa una dinamica interessante.

**Materiale:** impianto stereo, paletti

# Giochi

Le varie forme di gioco, con o contro altri giocatori, possono essere interpretate in modo inclusivo con pochi adeguamenti. Esistono anche giochi studiati specificatamente per lo sport con disabilità, ad esempio il «Torball per non vedenti» o il «Baskin, il basket inclusivo».

## Informazioni generali in caso di disabilità

- **visiva:** rendere maggiormente visibili le demarcazioni del campo da gioco e le maglie delle squadre con colori vivaci.
- **uditiva:** visualizzare i segnali attraverso simboli chiari, stabiliti in precedenza.
- **motoria:** ampliare il raggio d'azione attraverso regole individuali e definire zone di riposo.
- **cognitiva:** introdurre una dopo l'altra poche regole semplici e comprensibili e spiegarle con schede illustrate.
- **percettiva e comportamentale:** osservare le regole con coerenza, esprimendo un sentimento di stima e apprezzamento.

1

## Catena

### Mantenere la palla in campo nei giochi a piccoli gruppi.

Una squadra di 4 giocatori deve trasportare il maggior numero possibile di palle da un lato all'altro della palestra.

I giocatori si distribuiscono su tutta la lunghezza per potersi lanciare le palle. Le palle sono posizionate all'inizio e alla fine della catena in un carrello. Tutti i giocatori devono afferrare e rilanciare la palla almeno una volta, senza spostarsi con la palla in mano o palleggiare. Se una palla cade a terra, deve essere riportata al punto di partenza.

**Gara all'interno della classe:** quale squadra riesce a portare più palle in fondo alla catena in due minuti di gioco?

**ESEMPIO PRATICO:** nella squadra c'è anche un allievo in sedia a rotelle. Il passaggio al suolo al ragazzo in sedia a rotelle è consentito, poiché gli facilita la presa.



## .....> Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** l'allievo si posiziona davanti a tutti, prende una palla dal carrello e la lancia al segnale acustico. Le palle dai colori sgargianti e i passaggi a terra facilitano la presa. Si possono usare anche palle con campanella.

**Materiale:** palle colorate e/o con campanella, carrello dei palloni

Fonte: «[Giocare con le differenze](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2008 (scheda 32A)

## 2 Eco

### Individuare il tragitto della palla (o dell'oggetto lanciato) e lo spazio libero.

Due squadre di 3 giocatori si contendono la palla. Al di fuori del campo da gioco (10 m x 10 m) sono posizionati 3 giocatori neutrali. Quando una palla viene spedita fuori campo e può essere rimessa in gioco dalla stessa squadra, quest'ultima totalizza un punto. I giocatori esterni possono lanciarsi la palla. La squadra che totalizza per prima 5 punti lascia il campo ai giocatori esterni.

**ESEMPIO PRATICO:** fra i giocatori neutrali al di fuori del campo si trova anche un bambino con disabilità cognitive.



#### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** attenzione ai segnali acustici. Le palle dai colori sgargianti e i passaggi a terra facilitano la presa.
- **motoria:** niente corpo a corpo, mantenere la distanza di un braccio.

**Materiale:** palle, oggetti di demarcazione

Fonte: «[Giocare con handicap](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2016 (scheda 4A)

## 3 Palla in porta con pivot

### Segnare superando la difesa.

Sul campo di pallamano, 2 squadre di 6-8 giocatori cercano di passare la palla a un compagno della propria squadra nell'area di porta superando il pivot stazionato su un tappeto (zona protetta sulla linea dell'area di porta).

**ESEMPIO PRATICO:** in una squadra, nel ruolo di pivot gioca un ragazzo ipovedente. Al richiamo, può afferrare la palla da breve distanza, voltarsi e al segnale lanciarla al giocatore nell'area di porta.



#### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria/cognitiva:** nel ruolo di pivot, muoversi tra la linea dell'area di porta e la linea di lancio in una zona protetta.

**Materiale:** tappeti, palle

Quelle «[Giocare con le differenze](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2008 (carta 28A)

## 2 Baskin

Il baskin si gioca sul campo di pallacanestro con due canestri laterali supplementari all'altezza della linea mediana. Sotto i canestri laterali (altezza 2.20 m) vengono inseriti due canestri più bassi, a un'altezza di 1.10 m. Zone protette consentono il lancio verso i canestri laterali senza marcatura da parte degli avversari e, secondo le circostanze, con un pallone più leggero. Ogni squadra è formata da 6 giocatori. A ogni giocatore viene attribuito un ruolo che va da 1 a 5, in funzione delle sue capacità motorie. Un giocatore può inoltre assumere il ruolo di tutor e accompagnare più o meno direttamente tutte le azioni di un compagno di squadra diversamente abile. Si gioca con un pallone da mini-basket. Servono anche due aste per i canestri regolabili.

### Assegnazione dei ruoli

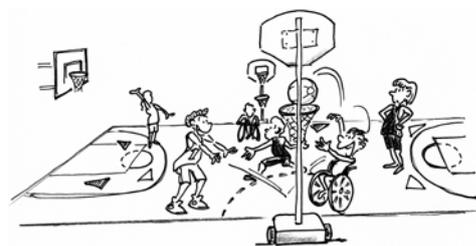
1. Il giocatore affetto da pluridisabilità gioca nel semicerchio laterale senza copertura. Dopo il passaggio, eseguire un eventuale palleggio e poi lanciare la palla al canestro a 1.10 m entro 10 secondi.
2. In funzione della mobilità, il giocatore può giocare all'esterno o all'interno del semicerchio laterale: dopo il passaggio, entro 10 secondi può palleggiare nel semicerchio protetto e lanciare la palla nel canestro a 2.20 m.
3. Il giocatore con disabilità palleggia e può camminare anziché correre e giocare nei canestri standard.
4. Il giocatore senza grandi disabilità può palleggiare, camminare, correre, ma non può effettuare un tiro in corsa.
5. Il giocatore con conoscenze di base della pallacanestro può assumere il ruolo di tutor.

### Regole

- Per ogni squadra 2 giocatori con ruolo 5, che hanno a disposizione al massimo 3 tiri per tempo.
- La somma dei numeri che indicano i ruoli di ogni squadra non deve superare il valore di 23.
- Non è consentito marcare un avversario di ruolo inferiore (i ruoli sono visibili sulle maglie).
- È consentito riportare il pallone nella zona di difesa e il tempo viene fermato.

In funzione della composizione della classe, i ruoli possono essere distribuiti e definiti in modo diverso. Per esempio, per un bambino con una disabilità cognitiva la regola dei passi può essere adattata (una volta afferrato il pallone, sono consentiti 5 passi).

Fonte: «[Giocare con handicap](#)». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2016 (scheda 17)



### Per saperne di più

[Il baskin è utile a tutti](#)

# Due e più ruote

Scivolare, rotolare, viaggiare su vari mezzi di trasporto favorisce in particolare l'equilibrio. Molte di questa attività, ad esempio la bicicletta, possono essere effettuate all'aperto (vedi anche capitolo «Attività all'aperto»). Per i bambini e i ragazzi con disabilità, sono a disposizione mezzi ausiliari quali tricicli, handbike, ausili per pattinare sul ghiaccio con la sedia a rotelle ecc. In palestra, la priorità viene data alle esperienze motorie su skateboard indoor con quattro ruote, resti di moquette ecc. su superfici piane o inclinate.

## Informazioni generali in caso di disabilità

- **visiva:** concordare l'accompagnamento e i segnali; «Aaalt» fermarsi al massimo entro 10 m; «Alt» fermarsi entro 3 m; «Stoop» interrompere subito il percorso – pericolo!
- **uditiva:** attenzione ai giramenti di testa e ad eventuali disturbi dell'equilibrio. I veicoli provenienti da dietro non vengono percepiti – pericolo!
- **percettiva e comportamentale/cognitiva:** accompagnamento – valutazione dei pericoli e della velocità.
- **motoria:** consentire esperienze motorie scivolando, rotolando, viaggiando anche senza sedia a rotelle. «Imbottire» gli attrezzi – evitare i punti di pressione.

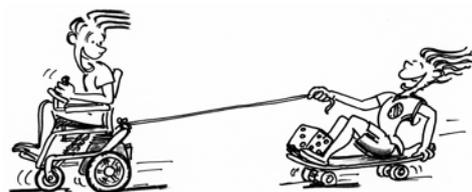
1

## Foresta incantata (tavola con rotelle)

### Spostarsi su ruote (ad es. tavola con rotelle) in un ambiente protetto.

Gli allievi, seduti o in ginocchio su una tavola con rotelle indoor, vengono tirati con una corda per saltare attraverso una foresta incantata (campo di pallavolo) da uno o due compagni fino a un forziere e ritorno. Dal carrello gli allievi possono prendere una pietra preziosa (ad es. un dado gigante, un blocchetto Kapla) e portarla nel deposito della propria squadra dall'altra parte della foresta incantata. Dopo 5 minuti, la squadra costruisce una torre con le pietre preziose raccolte. Vince la squadra che realizza la torre più alta.

**ESEMPIO PRATICO:** in una squadra, c'è un bambino con una sedia a rotelle. La corda viene legata alla sedia e l'altro bambino lo tira.



### Il campo da gioco si modifica nel modo seguente

1. Nella foresta incantata crescono piante (clave, cono ecc.); stesso compito descritto sopra. Chi fa cadere una clavetta o urta un cono, deve consegnare una pietra preziosa al grande mago della foresta incantata.
2. Ogni squadra definisce un rapinatore.
3. Chi viene catturato dal rapinatore della squadra avversaria, deve consegnarli la pietra preziosa.
4. Purtroppo gli alberi della foresta sono malati e devono essere abbattuti. Le squadre cercano di spingere nella foresta incantata i loro compagni di squadra seduti sulla tavola con rotelle o sulla sedia a rotelle in modo da far cadere una clavetta, un cono o altro. Se l'albero crolla, va ad alimentare il bottino della squadra.

**Sicurezza:** non stare in piedi sulla tavola a rotelle e, quando non la si utilizza, «parcheggiarla» sempre con le ruote verso l'alto.

### .....> Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** usare una tavola con rotelle più grande oppure fissare l'elemento superiore di un cassone capovolto su due tavole con rotelle; il deposito e il forziere devono essere all'altezza di presa per il bambino in sedia a rotelle.
- **visiva:** grandi cono a formare gli alberi; il bambino sulla tavola con rotelle guida il compagno con la voce attraverso la foresta – definire un sentiero speciale (protetto) sul campo da gioco.

**Materiale:** tavola con rotelle indoor, dadi di grandi dimensioni, blocchetto Kapla, clavette, cono

## 2 Giardino del traffico (kickboard)

### Riconoscere le situazioni di pericolo (altre persone)

Sul piazzale della ricreazione viene disegnato un campo quadrato con 5x5 rispettivamente 7x7 coni, in modo da formare una griglia. Gli allievi con i loro kickboard imboccano strade diverse attraverso il giardino del traffico.

1. Percorrere i corridoi fino alla fine del campo, girare attorno all'ultimo cono e ritornare nel corridoio accanto.
2. Eseguire uno slalom tra i coni fino alla fine del campo.
3. Percorrere il campo in qualsiasi direzione senza scontrarsi. Al segnale, cambiare il piede di guida, incrociare le braccia sul manubrio, ecc.
4. Viaggiare incolonnati attraverso i corridoi.
5. Suddividere la classe in gruppi di due. La prima metà dei gruppi viaggia nei corridoi orizzontali, la seconda in quelli verticali. Data la presenza di traffico in contromano e di incroci, la guida deve essere adeguata.

ESEMPIO PRATICO: in classe c'è un bambino con una disabilità cognitiva, che viene accompagnato da un compagno attraverso il giardino del traffico. In funzione del compito, l'accompagnatore viaggia davanti (guida e segue) o dietro (controlla e aiuta) al bambino con problemi cognitivi.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** limitare il raggio di movimento a una parte del giardino del traffico; viaggiare in tandem.
- **motoria:** creare corridoi sufficientemente larghi per la sedia a rotelle; usare skateboard con ruote larghe o rotelle di sostegno laterali.

**Materiale:** coni, kickboard, skateboard

## 3 Balletto su ruote

### Spostarsi su ruote adeguandosi alla situazione.

Comporre una coreografia in gruppi di quattro fino a sei con biciclette, skateboard e pattini in linea. I gruppi si mostrano a vicenda il loro balletto. Quest'ultimo deve avere un'introduzione, una parte principale e un finale. Introduzione e parte finale vanno eseguite congiuntamente, la parte principale può essere strutturata singolarmente con i vari mezzi.

ESEMPIO PRATICO: in un gruppo, c'è un ragazzo ipovedente, che deve essere affiancato da un compagno, in particolare nella presentazione individuale della parte principale. Ogni gruppo mostra agli altri il suo balletto



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** non spostarsi all'indietro con la sedia a rotelle.
- **percettiva e comportamentale/cognitiva:** fornire idee per la composizione individuale della parte centrale – attenzione alla sicurezza.

**Materiale:** biciclette, skateboard, pattini inline

Fonte: «All'aperto con handicap – Schede outdoor PluSport». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2017

# Attività in acqua

Il nuoto fa parte delle lezioni di educazione fisica. In acqua, gli allievi con disabilità hanno molte più possibilità di movimento rispetto alla terra ferma. Gli aspetti legati alla sicurezza hanno un ruolo fondamentale nelle lezioni di nuoto inclusive.

## Informazioni generali in caso di disabilità

- **visiva:** evitare l'aumento della pressione oculare – attenzione nel trattenere il fiato e nei tuffi!
- **uditiva:** niente tuffi in caso di lesioni del timpano!
- **perceptiva e comportamentale:** la percezione acustica e ottica alterata nell'acqua e sott'acqua aumenta l'insicurezza.
- **cognitiva:** gli effetti creati dalla luce e dall'acqua nonché il rumore distolgono l'attenzione.
- **motoria:** importanti asimmetrie fisiche rendono più difficile mantenere un buon assetto in acqua; muovendosi meno, il corpo si raffredda più rapidamente; calze o scarpette da piscina permettono di evitare lesioni ai piedi; in caso di idrocefalo, prudenza con i tuffi (compensazione della pressione).
- **epilessia:** il rumore e il riflesso della luce possono scatenare una crisi – garantire l'accompagnamento/l'osservazione.

## Nuoto

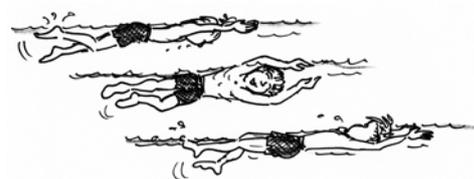
1

### Il tronco rotante

Utilizzare in varie situazioni l'elemento chiave della propulsione (competenza propulsiva).

L'allievo si spinge via dal bordo della piscina con entrambi i piedi e copre una breve distanza (ca. 15 m) battendo le gambe alternativamente, girandosi dalla posizione ventrale a quella dorsale, poi da quella dorsale a quella ventrale. Le braccia rimangono distese verso l'alto per tutta la durata dell'esercizio.

**ESEMPIO PRATICO:** nella classe c'è un bambino limitato nei suoi movimenti a livello della gamba, che si spinge il più lontano possibile dal bordo della vasca e cambia la bracciata da crawl a crawl sul dorso in funzione della posizione. Il movimento rotatorio può essere eseguito da entrambi i lati e viene avviato o bloccato con un braccio.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** indicare il bordo della vasca toccandolo con un bastoncino per produrre rumore.

I test di base nuoto di swimsports.ch, adattati per persone con handicap, possono essere eseguiti anche da persone disabili

- [Test di base – adattati per i disabili](#) (pdf)
- [Ulteriori informazioni](#) (pdf)

## 2 Nuoto avvitato

**Utilizzare i movimenti chiave nel crawl e nel crawl sul dorso (competenza di movimento).**

L'allievo nuota a crawl sul dorso. Dopo quattro bracciate, si gira lungo l'asse longitudinale e fa altre quattro bracciate a crawl, poi rientra.

**ESEMPIO PRATICO:** nella classe c'è un allievo ipovedente che nuota mantenendo il contatto con la linea galleggiante. Il compagno precedente blocca il bambino ipovedente al termine della corsia. Chi riesce a girarsi da entrambi i lati lungo l'asse longitudinale?



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** l'allievo si posiziona per il lungo su un tubo da piscina e nuota a crawl. Con un appoggio se necessario, si mette sul dorso con il tubo sotto entrambe le ascelle.
- **percettiva:** cambio dalla posizione sulla pancia e sul dorso più lento e meno frequente. Attenzione in caso di epilessia.

**Materiale:** tubi galleggianti

## 3 Stile rana

**Menzionare e utilizzare importanti caratteristiche dello stile rana.**

Gli allievi nuotano una vasca a rana, badando a piegare bene le braccia durante la fase di trazione. Attenzione alla coordinazione corretta tra bracciata e respirazione nonché all'espiazione in acqua.

**ESEMPIO PRATICO:** l'allievo con disabilità cognitive viene aiutato a trovare la posizione corretta delle braccia con immagini chiare e accompagnamento nell'acqua.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** nuotare lungo la linea, indicare la fine della corsia picchiettando sulla testa.
- **motoria:** in caso di paralisi delle estremità inferiori, ogni due bracciate inspirare per migliorare l'assetto in acqua.

# Tuffi e immersioni

## 2 Capovolta in avanti nell'acqua profonda

**Capovolta nell'acqua profonda.**

Gli allievi fanno una capovolta nell'acqua profonda dal bordo della vasca. La testa deve immergersi completamente. Con il tappeto e le calze o scarpette da piscina si evitano i punti di pressione e le superfici di sfregamento.

**ESEMPIO PRATICO:** l'allievo in sedia a rotelle si siede (con un aiuto) su un tappeto posizionato sul bordo leggermente rialzato della vasca o su un blocchetto di partenza e da qui fa una capovolta in acqua.

### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **cognitiva/motoria:** i bambini affetti da trisomia 21 con instabilità nella zona cervicale (referto medico) oppure un busto per stabilizzare la schiena rotolano lateralmente attorno al proprio asse corporeo oppure eseguono un tuffo in piedi.

**Materiale:** tappeto, ev. calze/scarpette da piscina



### 3 Tuffo a testa

#### Tuffarsi a testa nell'acqua profonda.

Da tre a quattro allievi si tuffano contemporaneamente a testa in posizione accovacciata o in piedi quindi scivolano sul fondo (profondità dell'acqua almeno 1.80 m). Mantengono una distanza sufficiente gli uni dagli altri e dal bordo della vasca.

Anziché a testa, lui si tuffa in piedi. Poi tutti proseguono a nuoto. Quando raggiungono l'altro lato della vasca, si tuffa il secondo gruppo.

**ESEMPIO PRATICO:** in classe c'è anche un allievo affetto da trisomia 21 (disabilità cognitive) nonché da debolezza del tessuto connettivo con instabilità nella zona cervicale.



#### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** dall'acqua, un bambino indica verbalmente la direzione al bambino ipovedente e lo accompagna fino al bordo.
- **motoria:** tuffo a testa da seduti/sostegno per reggersi in piedi.
- **uditiva:** rendere visibile il segnale di partenza.

### 1 Risposta sott'acqua

#### Rimanere sott'acqua per breve tempo espirando.

Due allievi si immergono nella piscina. Uno dei due indica all'altro un numero con le dita. L'altro risponde con lo stesso numero di espirazioni. La coppia con il bambino ipovedente si tiene per mano. Il bambino che vede preme la mano dell'altro ad esempio tre volte, e lui espira per tre volte.

**ESEMPIO PRATICO:** la coppia con il bambino ipovedente si tiene per mano. Il bambino che vede preme la mano dell'altro ad esempio tre volte, e lui espira per tre volte.



#### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** tenere per mano il bambino con difficoltà di deambulazione e accompagnarlo.

### 2 Slalom sott'acqua

#### Nuotare sott'acqua per un breve tratto con poche bracciate

Il bambino si spinge via dal bordo nell'acqua ad altezza spalle. Battendo le gambe alternativamente e muovendo le braccia a rana, deve nuotare sott'acqua e passare attraverso due cerchi spostati lateralmente.

**ESEMPIO PRATICO:** nella classe c'è un bambino ipovedente che inizia direttamente davanti al primo cerchio. Può orientarsi seguendo una corda sul fondo della vasca, che collega i due cerchi.



#### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **perceptiva e comportamentale:** spiegare nuovamente l'esercizio al bambino con parole semplici.

**Materiale:** cerchi, corda

# Attività all'aperto

**Muoversi all'aria aperta fa parte dei bisogni fondamentali di ogni bambino o ragazzo. Le molteplici possibilità di gioco e movimento che nascono in un ambiente tanto vario, generano un enorme bacino di esperienze. Per permettere a tutti di vivere queste esperienze, è importante che gli spazi siano liberi da ostacoli e barriere architettoniche.**

Ci sono molte discipline sportive all'aperto, che possono essere facilmente adeguate in modo inclusivo. Aspetti importanti in questo contesto sono la flessibilità nell'affrontare gli imprevisti nonché l'apertura verso soluzioni non convenzionali. Dalle situazioni difficili possono nascere opportunità impensate per nuove esperienze, che rappresenteranno per tutti un arricchimento e porteranno a nuove forme creative di gioco e movimento.

## Informazioni generali in caso di disabilità

- **Visiva:** scegliere colori sgargianti per le demarcazioni del campo oppure renderle percepibili al tatto. Tenere controllato l'aumento della pressione e programmare pause più frequenti. Considerare il livello acustico e i rumori dell'ambiente circostante. Descrivere precedentemente le caratteristiche del campo.
- **Uditiva:** rendere visibili i segnali. Guardare direttamente negli occhi il bambino con una disabilità uditiva durante le spiegazioni (linguaggio standard). Concordare l'orario del ritrovo, per evitare che vengano effettuati dei lavori rumorosi.
- **Motoria:** tener conto dell'affaticamento rapido nella pianificazione. Prendere in considerazione mezzi ausiliari supplementari, ad esempio apparecchi speciali quali tutori/bastoni o la sedia a rotelle (se disponibile).
- **Cognitiva:** definire regole chiare. Spiegare i nuovi giochi ed esercizi passo per passo. Aumentare la motivazione attraverso variazioni mirate o forme di competizione. Utilizzare un linguaggio semplice e comprensibile, lavorare con metafore e un linguaggio figurato.
- **Percettiva e comportamentale:** osservare e mettere in pratica le regole con coerenza. Attenzione alle fonti di distrazione.

## Osservazioni:

- all'aria aperta, sono molte le impressioni che ci colpiscono contemporaneamente. Creare delle isole di riposo.
- Esistono molte attrezzature sviluppate appositamente per gli sport all'aperto per persone con disabilità, ad esempio tricicli, biciclette reclinate, handbike, carrozzine da sterrato, monoscibob, dualscibob e tanti altri.
- Il coinvolgimento dei bambini e dei ragazzi con disabilità e dell'intera classe facilita il processo di inclusione, dimostrando anche la considerazione di cui godono tutti gli allievi. Questo procedimento genera da entrambe le parti un rafforzamento dell'autostima. Ricercando insieme possibili soluzioni, migliora anche l'accettazione di eventuali regolamenti speciali.
- All'aria aperta potrebbe tuttavia servire un maggior sostegno nell'assistenza alle persone con limitazioni fisiche o visive, un compito che può essere assunto anche dai compagni di classe.

### In generale, all'aperto occorre tener conto di fattori di sicurezza supplementari

- **Sentieri senza barriere**, ad es. se si programma un'escursione o una passeggiata nel bosco. Occorre chiedersi se la zona è raggiungibile ad esempio con la sedia a rotelle.
- **Tener conto delle distanze** se in classe ci sono bambini con limitazioni fisiche. Di regola si stancano più rapidamente, quindi considerare sempre l'andata e il ritorno.
- **In funzione del setting o dell'esercizio**, perché all'aperto ci sono rischi supplementari quali strade e terreni irregolari.
- **Fermarsi nelle vicinanze di un corso d'acqua** soltanto se ci sono persone con una [formazione SSS](#).
- **Per le discipline sportive soggette a sicurezza** (ad es. l'arrampicata) è indispensabile che perlomeno il responsabile principale disponga di una formazione corrispondente.
- **Informarsi precedentemente dell'esistenza di eventuali allergie e/o malattie** dei bambini. Farmaci (d'emergenza) sempre sul posto.
- **Considerare i fattori ambientali** nella pianificazione – condizioni meteorologiche, rumori di fondo ecc.
- **Se fa freddo/piove**: osservare bene i bambini – le temperature basse possono essere percepite in modo molto diverso. I bambini e i ragazzi con limitazioni fisiche/paralisi a volte potrebbero anche non sentire il freddo. Lo stesso potrebbe capitare anche ai bambini e ragazzi con problemi della percezione o disturbi dello spettro autistico.
- **Se fa caldo**: osservare bene i bambini, se hanno la testa rossa e la respirazione si fa irregolare, meglio frenare. Se si suda molto: attenzione ai ragazzi in sedia a rotelle e ai portatori di protesi (decubito, cura del moncone).

Fonte: «All'aperto con handicap – Schede outdoor sport handicap». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2017

1

### Posta aerea

#### Presa e lancio di oggetti

Sull'erba viene posata una funicella a forma di V. A coppie, i giocatori iniziano a lanciarsi il frisbee dal vertice della V, mantenendo almeno un piede sulla linea. Dopo ogni lancio riuscito, avanzano di un metro sulla linea. Se il frisbee atterra tra le due linee, le coppie ritornano al punto di partenza.

**ESEMPIO PRATICO:** la coppia con un bambino con disabilità cognitive ha un soft frisbee, leggermente meno veloce e più facile da lanciare e da afferrare. Quale coppia riesce a compiere tutto il percorso con meno lanci?

#### .....> Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** utilizzare frisbee di colori sgargianti, più visibili, e soft frisbee, che non fanno male.
- **perceptiva e comportamentale:** semplici frisbee, che volano bene e non sono troppo duri da afferrare.

**Materiale:** funicella, diversi frisbee



## 2 Sciarada

### Superare una serie di ostacoli in modo fluido.

Gruppi di due eseguono consecutivamente più movimenti possibili. A fa un movimento verso un oggetto o sopra un ostacolo. B osserva, esegue lo stesso movimento e ne aggiunge un altro. A ripete entrambi i movimenti e ne aggiunge un terzo. E così via. Quanti movimenti riuscirà a concatenare un team senza modificare la sequenza?

**ESEMPIO PRATICO:** la coppia del bambino con la protesi alla gamba esegue tutto su una gamba sola, quindi in condizioni uguali.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** esaminare/nominare gli ostacoli in precedenza. Ogni gruppo è formato da tre allievi, uno dei quali assume il ruolo guida. Eseguire degli esercizi tattili.
- **motorio (sedia a rotelle):** gruppi di tre. Superare gli ostacoli con un sostegno e trovare soluzioni all'interno della squadra.
- **cognitiva:** non proporre troppi esercizi in sequenza, ma lavorare piuttosto con le ripetizioni (→ evitare sovraccarichi). Osservare e fissare regole chiare in merito all'altezza degli ostacoli da superare (rischio di caduta in caso di sopravvalutazione).

## 2 Corsa d'orientamento

### Orientarsi con un piano sul sedime scolastico.

Partendo da un punto di osservazione determinare le postazioni indicate sulla cartina e che corrispondono perfettamente alla descrizione (sono possibili fino a 5 per cartina).

**ESEMPIO PRATICO:** tutti i partecipanti hanno a disposizione tempo a sufficienza per coprire tutto il percorso in sedia a rotelle, a piedi o con l'aiuto di un'altra persona. Il tempo impiegato per trovare le bandierine ha importanza quando si effettuano controlli cronometrici, per determinare il vincitore a parità di punteggio.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **cognitiva/visiva/percettiva e comportamentale:** l'esercizio può essere eseguito anche in due, raggiungendo il traguardo come team.

## 3 Crepaccio

### Orientarsi con un piano sul sedime scolastico.

Il gruppo deve superare un percorso prestabilito tra due sassi senza toccare il suolo. Può sistemare un numero limitato di oggetti (ad es. sassi, panche, assi ecc.) per costruire ponti o altro.

**ESEMPIO PRATICO:** la sedia a rotelle viene utilizzata come attrezzo attivo nel superamento della distanza. D'accordo con il bambino, quest'ultimo viene portato dagli altri con la sua sedia a rotelle.



### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** una guida affianca il bambino ipovedente (persona di contatto) che esegue lo stesso compito. Scegliere oggetti facilmente riconoscibili.
- **motoria:** a seconda dell'entità delle limitazioni fisiche consentire ulteriori contatti con il suolo e l'oggetto oppure dare un attrezzo per sostenersi
- **percettiva e comportamentale:** discutere i possibili percorsi a livello di sicurezza con il docente

### 3 Staffetta – Attività con gli attrezzi

#### Rimanere in equilibrio su attrezzi difficili e impegnativi.

Gli allievi salgono uno dopo l'altro sulla slackline e cercano di avanzare il più possibile senza cadere.

**ESEMPIO PRATICO:** l'allievo in sedia a rotelle cerca di coprire la maggiore distanza possibile bilanciandosi sulle ruote posteriori della sedia a rotelle accanto alla slackline. Un compagno di classe si posiziona dietro la sedia a rotelle per evitare che si ribalti. Se le ruote anteriori toccano il suolo, conta come errore. Si misura la distanza percorsa sulla fettuccia/a terra quindi parte il prossimo allievo. Vengono sommati i metri percorsi dai singoli partecipanti fino a raggiungere una distanza stabilita insieme in precedenza.



#### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva/motoria:** sostegno garantito da un bastone o da un compagno. Prima di iniziare, concordare l'entità del sostegno prima che venga considerato errore.
- **cognitiva:** costruire insieme lentamente lo spostamento sulla slackline. Esercitare dapprima l'equilibrio con semplici esercizi. Fare in modo che l'esercizio possa concludersi con successo.

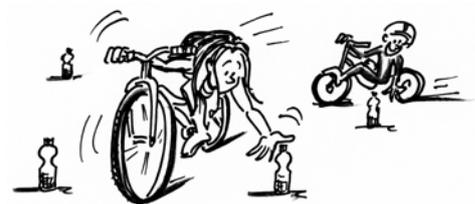
**Materiale:** slackline, ev. bastone di sostegno

### 3 Operatori ecologici – Scivolare, spostarsi su ruote e rotelle, avanzare

#### Procedere su 2 o più ruote secondo la situazione.

Su un campo disegnato su un piazzale senza traffico, vengono distribuite bottiglie di PET riempite d'acqua (tre volte il numero dei giocatori). Al via, il giocatore in bicicletta parte dall'esterno del campo e cerca di raccogliere il maggior numero possibile di bottiglie. Per ogni tragitto, può essere raccolta una sola bottiglia, poi trasportata fuori dal campo, al proprio punto di partenza. Attenzione: è vietato posare il piede a terra! In caso di contatto reciproco (bicicletta, corpo), i partecipanti devono tornare al punto di partenza senza bottiglia prima di poter ricominciare la raccolta. Chi ha collezionato il maggior numero di bottiglie?

**ESEMPIO PRATICO:** il bambino con una funzionalità limitata delle braccia si sposta con un triciclo



#### Altri adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** l'esperienza può essere fatta anche in tandem, ma senza spirito competitivo; trovare più fiducia nella guida e toccare le bottiglie e poterle raccogliere senza perdere l'equilibrio.
- **motoria:** devono essere disponibili biciclette speciali, se ci sono portatori di protesi eventualmente con pedali a scatto. In caso contrario, ricorrere alle offerte di noleggio o prestito. Aiuto da parte di un assistente se la bottiglia non può essere sollevata a causa di una limitazione del braccio.
- **cognitiva/percettiva:** imporre chiare regole di comportamento e sicurezza.

**Materiale:** bottiglie PET, triciclo, biciclette (ev. con pedali a scatto)

# Tutti i bambini nella mia classe di educazione fisica! Che fare? Come procedere?

Immaginate che dopo le vacanze estive vi venga affidata una nuova classe con allievi affetti da diverse forme di disabilità. Sarà molto importante il vostro atteggiamento personale nei confronti di tutti i vostri allievi che, di regola, non vogliono essere considerati come bambini o ragazzi con o senza disabilità.

Nel mese di luglio 2019 la redazione di [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) ha fornito le prime indicazioni sulle [possibilità esistenti](#) in questo campo; il tema viene approfondito in [un'intervista con il docente Reto Baur](#).

Sostanzialmente, da un punto di vista professionale, per voi e la vostra classe si presenta una nuova situazione e quindi anche una nuova sfida didattico-sportiva e sociale. Per procedere in modo adeguato, potete creare delle reti sociali dialogando con la classe. Otterrete così informazioni e sostegno, sviluppando ulteriormente anche il vostro agire professionale nello sport a livello scolastico. Online si possono trovare altre informazioni su contatti professionali in Svizzera sulla lista delle [Istituzioni attive in Svizzera nell'ambito dell'inclusione](#)

## Acquisizione di informazioni e sostegno sociale

- **Intavolare discussioni in classe:** con gli allievi potete ad esempio formulare regole per un comportamento sociale nello sport scolastico, designare delle opportunità per una convivenza serena e orientata all'apprendimento, discutere di possibili problemi e insieme trovare soluzioni.
- **Organizzare incontri con i genitori:** di regola i genitori di allievi con limitazioni cognitive e/o fisiche possono fornire informazioni sulla situazione medica, psicologica e sociale dei loro figli.
- **Chiedere ai medici:** i medici non possono dare informazioni personali (Giuramento di Ippocrate); possono però indicare possibilità e limitazioni collegate a specifiche forme di disabilità, ad esempio ai fini di uno sviluppo motorio.
- **Parlare con la direzione della scuola:** con i responsabili della scuola, si possono affrontare questioni riguardanti le barriere architettoniche degli impianti sportivi e il sostegno personale da parte di pedagogisti curativi, docenti di educazione fisica con una [formazione ASP-APA](#) o con altri specialisti.
- **Cercare un supporto collegiale:** i colleghi potrebbero già avere esperienza con le lezioni di educazione fisica inclusive. Parlate con loro, non soltanto delle opzioni didattico-sportive o delle loro esperienze, bensì anche per ottenere un sostegno (esprimete eventuali insicurezze, dubbi).

## Sostegno professionale

- **Costituire un team:** formate un team con i colleghi che hanno esperienza nel campo dell'inclusione, ad esempio per pianificare o valutare insieme le lezioni. Formate un team con il pedagogista curativo responsabile della vostra classe/altri professionisti (cfr. sopra).
- **Cercare una consulenza professionale:** in Svizzera ci sono vari esperti che vantano una lunga esperienza in materia di sport inclusivo nelle associazioni e nelle scuole. Gli indirizzi di questi specialisti figurano sul sito [«Istituzioni attive in Svizzera nell'ambito dell'inclusione»](#); vi invitiamo a mettervi in contatto con questi specialisti; potrebbero eventualmente visitare la vostra scuola/la vostra associazione.

## Sportin – l'evento scolastico di sport inclusivo

Le giornate sportive scolastiche e i progetti all'insegna del movimento sono eventi ricorrenti in molte scuole. In occasione della manifestazione Sportin, gli allievi di scuole regolari e speciali trascorrono insieme una giornata sportiva in gruppi di età mista. La capacità di coesione dello sport viene così utilizzata da allievi e insegnanti per sperimentare l'inclusione.

[Articolo](#)

## Intervista

Per due anni, il giovane Jan Schäublin ha frequentato la classe di Reto Baur. L'allievo disabile ha partecipato regolarmente alle lezioni di educazione fisica e ha sempre dimostrato grande entusiasmo per lo sport e il movimento. In un'intervista suddivisa in tre parti distinte, Reto Baur condivide l'esperienza con i lettori di [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch).

[Playlist](#)

### **Professionalizzazione del proprio agire didattico-sportivo**

- **Frequentare i corsi di perfezionamento:** eventualmente potete scegliere una formazione continua sul tema sport e/o pedagogia curativa. Le altre scuole pedagogiche (ASP) di vari cantoni (ad es. AG, BE, LU) propongono un CAS in pedagogia curativa parallelo all'attività professionale.
- **Consultare la letteratura specializzata:** documentatevi sul tema sport e disabilità (ad es. UFSPO 2014; Häusermann u.a. 2014) e utilizzate gli strumenti per una pianificazione delle lezioni di educazione fisica inclusiva orientata alle competenze (v. pag. 2). Nella [bibliografia](#) trovate altri manuali incentrati sulla pratica.

# Informazioni

## Bibliografia

- Ufficio federale dello Sport UFSPPO (editore). (2014) [Sport e handicap: proposte per fare sport insieme](#). Macolin: Ufficio federale dello Sport.
- Hehl, Maja; Klaedtke, Beate; Wiklund-Schmid, Gabriela (2012): [In acqua – Schede tematiche sport e handicap](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, Stefan; Plussport Behindertensport Schweiz. (2008). [Giocare con le differenze – Schede tematiche sport – handicap – integrazione](#). Herzogenbuchsee: Ingold/Plusport.
- Häusermann, Stefan; Bläuenstein, Chantal; Zibung, Isabelle; PluSport Behindertensport Schweiz. (2014). [Lo sport – più importante che mai](#) (1a ed.). Herzogenbuchsee: Ingold/Plusport.
- Häusermann, Stefan (2015). [Sulla neve e sul ghiaccio – Schede tematiche sport e handicap](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, Stefan (2016). [Giocare con handicap – Schede di gioco sport – handicap – integrazione](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, Stefan (2017). [All'aperto con handicap – Schede outdoor sport – handicap – integrazione](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.

## Tema del mese

- Häusermann, S. (2014). [Sport e handicap](#). Macolin: Ufficio federale dello Sport.

## Link

- [Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées \(ASP-APA\)](#)
- [mobilesport.ch: «Sport e handicap»](#)

## Documenti da scaricare

- [Scheda di attività InSpot \(modello\) \(pdf\)](#)
- [Scheda di osservazione orientata verso lo sviluppo dei bambini \(pdf\)](#)
- [Bibliografia completa «Inclusione nello sport scolastico»](#)

## Istituzioni sportive

PluSport Sport Andicap Svizzera, Procap Svizzera/Procap Sport e, l'associazione svizzera dei paraplegici/Sport in sedia a rotelle insieme formano la IG Sport & Handicap. Collabora con numerose altre organizzazioni sportive e si impegna a coniugare la promozione e l'attuazione dell'uguaglianza nello sport per le persone con disabilità e a sfruttare le sinergie.

- Ufficio federale dello sport UFSPPO: [Sport e handicap](#)
- Scuola federale dello sport Macolin SUFSM: [Integrazione e prevenzione](#) (in inglese)
- [www.plusport.ch: Sport Andicap Svizzera](#)
- [www.procap-sport.ch: Procap Sport](#)
- [www.spv.ch: Sport svizzero in carrozzella](#)
- [www.sgsv-fsss.ch: Federazione sportiva dei sordi della Svizzera](#)
- [www.specialolympics.ch: Special Olympics Switzerland](#)
- [www.sportin.ch: L'evento scolastico di sport inclusivo](#)
- [www.beweggrund.org: Associazione «Beweggrund»](#) (in tedesco)
- [www.sportup.ch: Fondazione sport-up](#)
- [www.blindspot.ch: Blindspot – Inclusione e diversità Svizzera](#) (in inglese)
- [www.mimuki.ch: MiTu– Ginnastica insieme](#)
- [www.scuolainmovimento.ch: Compiti di movimento per l'insegnamento con suggerimenti sull'inclusione](#)
- [www.inklusionssport.ch: Coaching e supervisione nello sport di inclusione](#) (in tedesco)

## Ringraziamo

INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee per aver autorizzato gli autori di questo tema del mese a basarsi sui contenuti delle diverse schede tematiche.

[Schede tematiche](#)

**INGOLD**Verlag

## Partner

 **SVSS · ASEP · ASEF**

 **bfu  
bpa  
upi**

 **swiss  
olympic**  
for the spirit of sport

Per questo tema del mese:

 **n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Pädagogische Hochschule

 **Sport  
in**

 **PluSport**

## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSPPO,  
2532 Macolin

**Autori:** Gamespacher Elke; Häusermann  
Stefan; Heitz Flucher Kathrin; Loosli Daniela;  
Mathis Raphaël; Planzer Reto; Reimann  
Daria; Störch Mehring Susanne

**Traduzione:** Chantal Gianoni

**Redazione:** mobilesport.ch

**Foto:** Sportin, progetto nazionale di  
Sport-Up, Roger Wehrli

**Disegni:** Leo Kühne

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSPPO,  
2532 Macolin