

10 | 2014

Sport e handicap

Tema del mese – Sommario

Partecipare all'attività sportiva	2
I tre livelli di apprendimento	3
Aspetti metodologici	4
Sicurezza	5
Lista di controllo	6
Strategie risolutive	
• Omogeneizzazione	7
• Compensazione	9
• Attribuzione dei ruoli	11
• Caso fortuito	13
Lezioni	15
Informazioni	20
Allegati	

Categorie

- Età: 5-15 anni
- Livelli scolastici: scuola materna – scuola media
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, dare forma



Come preparo una lezione o un allenamento per un bambino in sedia a rotelle, un ipovedente o un portatore di un altro tipo di handicap? Il presente tema del mese offre spunti per lo sport di integrazione e per lo sport che raggruppa bambini e giovani con e senza handicap.

In Svizzera lo sport handicap ha una lunga tradizione e sono numerose le federazioni, le società sportive e i gruppi che propongono in questo campo un'offerta sportiva ampia e variata. Ora si vuole consentire una pratica sportiva comune, eliminando ove possibile le distinzioni fra sport per persone con o senza handicap. Se finora questi gruppi di regola hanno praticato sport separati o affiancati, ora si vuole consentire una pratica sportiva comune. Con la nuova legge sulla promozione dello sport, Gioventù+Sport (G+S) sostiene l'integrazione nelle proprie attività di bambini e giovani con un handicap. In futuro tutti devono vivere insieme gli allenamenti e i successi e avere la possibilità di fare esperienze in campo sia emozionale che sociale.

Praticare con gruppi eterogeni

Con il nuovo manuale di formazione «Sport e handicap – proposte per praticare sport insieme», G+S sostiene i docenti che intendono integrare bambini e giovani con un handicap nelle loro attività sportive. Il tema del mese si basa su questo strumento didattico e si prefigge di dimostrare, tramite esempi pratici, come applicare lo sport di integrazione nelle lezioni e nell'allenamento. Sia il presente tema del mese sia il materiale didattico di G+S si basano sul libro pubblicato dall'editore Ingold «Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport» (disponibile solo in tedesco) per quanto concerne le basi teoriche e sulla serie tematica «Mit Unterschieden spielen» (disponibile solo in tedesco) anch'essa edita da Ingold (v. pag. 20). Le esperienze e le conoscenze delle associazioni sportive per disabili (v. pag. 20) hanno contribuito ampiamente ai contenuti dei materiali didattici di G+S.

Adattare la situazione

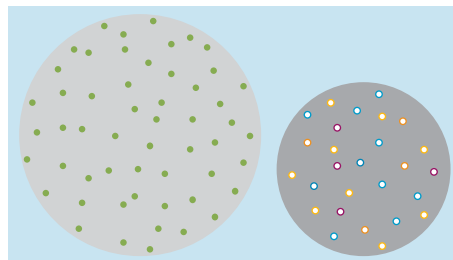
Il presente tema del mese vuole promuovere la filosofia dell'inclusione nello sport. In funzione dei punti forti individuali, si sfruttano le differenze per creare e sviluppare nuove regole e possibilità di movimento. Partendo da diverse sfide motorie e proponendo adattamenti pedagogici, sono illustrati esercizi raggruppati in varie strategie risolutive, che servono da base per l'allenamento in classi o gruppi e possono essere adeguati a seconda delle necessità. Due esempi di lezioni (staffette e torneo) completano il fascicolo. Per altri esempi pratici e una descrizione dettagliata delle diverse forme di handicap e di disabilità consultare i contenuti già disponibili su mobilesport.ch.

Partecipare all'attività sportiva

Una comunanza nasce laddove bambini e giovani con o senza handicap si muovono nello stesso spazio e si interessano allo stesso tema o allo stesso oggetto dell'apprendimento. Le strade che portano a una pratica sportiva comune sono varie. In linea di principio si possono distinguere tre metodi complementari.

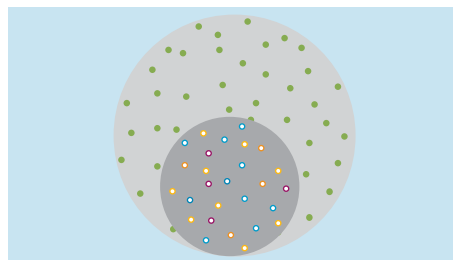
Separazione

Nel quadro di offerte speciali si stimolano le persone con handicap in diverse attività sportive. Queste acquisiscono abilità e capacità specifiche di uno sport e possono confrontarsi e misurarsi con gli altri. Si riprendono, adattandole, le regole dello sport praticato, ad esempio nella pallacanestro in sedia a rotelle. Le abilità acquisite facilitano l'accesso allo sport dei non handicappati e contribuiscono all'integrazione nella società civile.



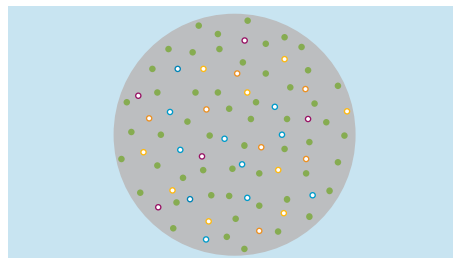
Integrazione

Gruppi di sport handicap o singoli atleti partecipano ad allenamenti e manifestazioni di persone senza handicap. Regole e attrezzi adattati – e se necessario un aiuto – consentono a persone con handicap la partecipazione ad attività sportive. Oltre all'allenamento comune lo sport si pratica anche gli uni accanto agli altri nello stesso posto e con gli stessi obiettivi.



Inclusione

Persone con o senza handicap praticano sport insieme ed elaborano nuove regole e opportunità di movimento. L'oggetto dell'apprendimento e il tema trattato sono gli stessi; sulla base dei punti di forza comuni si gioca con le differenze, arrivando a creare anche nuove realtà nello sport. Le attività proposte favoriscono una grande diversità e consentono a persone in situazioni molto diverse di partecipare.



Nell'allenamento in comune con bambini e giovani con e senza handicap è possibile dare spazio a tutti e tre i sistemi in sequenze diverse della stessa lezione. Autodeterminazione, competenza e appartenenza sociale sono esigenze importanti dei partecipanti e vanno messe al centro dell'attenzione (v. [Aspetti metodologici](#) a pagina 4).

I tre livelli di apprendimento

I tre livelli di apprendimento «sviluppare le basi», «promuovere la diversificazione» e «favorire la creatività» sono indispensabili per creare un allenamento stimolante per tutti. Nella preparazione di offerte sportive inclusive, occorre prestare attenzione agli aspetti metodologici specifici su ciascuno di questi tre livelli. In tale contesto, il dialogo tra tutti i partecipanti è di importanza fondamentale.

Sviluppare le basi

Innanzitutto si devono creare i presupposti per una pratica sportiva comune. Oltre a riflettere su come differenziare l'offerta si devono considerare anche altri aspetti particolari:

- **Tempo:** calcolare più tempo per le unità di allenamento o i preparativi per l'allenamento o la gara. Le persone con handicap hanno spesso bisogno di più tempo.
- **Energia:** garantire abbastanza pause e periodi di recupero nel corso dell'allenamento. Prestazioni compensative causate dalla disabilità e movimenti particolari fatti per equilibrare il corpo richiedono ulteriore energia.
- **Dinamica:** sostegno, assistenza o semplificazione in situazioni motorie complesse o rapidi cambiamenti nella dinamica del movimento. Le persone con handicap arrivano prima ai propri limiti.
- **Assistenza:** verificare per tempo l'eventuale bisogno di ulteriori monitori per accompagnare persone disabili e organizzare il team.
- **Materiale particolare:** attrezzi speciali e mezzi ausiliari per l'allenamento.
- **Sforzo:** evitare sforzi fisici unilaterali e sempre uguali e quelli mentali. Questi possono limitare la capacità di prestazione delle persone disabili.

Promuovere la diversificazione

Lo sport inclusivo deve consentire un massimo di molteplicità. Per rendere possibile la varietà si diversificano e si adattano le situazioni di apprendimento e si facilitano e rendono più difficili le consegne motorie. L'importante è non cambiare troppo in una volta e mantenere la qualità del movimento.

Con i rituali si può creare una struttura chiara e comprensibile nell'ambito della molteplicità, in particolare quando si lavora con bambini e giovani con handicap mentali, autismo o disturbi percettivi e comportamentali.

Favorire la creatività

Gli elementi del movimento vengono combinati fra loro e si stimola la creatività ricorrendo ai rapporti interpersonali e attuando strategie volte a raggiungere l'obiettivo. Bambini e giovani devono sapere come comportarsi con questa apertura e se necessario come modificare da soli la situazione.

Favorire la creatività significa anche trasmettere capacità e abilità che consentono un apprendimento per quanto possibile autogestito. Soprattutto i bambini e i giovani con handicap mentale e autismo dipendono in questo caso dall'aiuto degli altri.

I tre livelli di apprendimento sono definiti anche nel [Manuale di base G+S](#) e fanno parte del modello metodico.

Aspetti metodologici

La preparazione dell'insegnamento nello sport inclusivo rappresenta una sfida particolare dal punto di vista metodologico nella differenziazione dell'offerta e nella variazione delle situazioni di apprendimento.

In considerazione delle possibilità di movimento e dei presupposti dell'apprendimento diversi di bambini e giovani con o senza handicap è importante differenziare le attività dall'interno o dall'esterno.

- **Differenziazione esterna:** i partecipanti sono suddivisi in gruppi omogenei per età, interessi, prestazioni, possibilità di movimento ecc. Dato che nello sport tradizionale si tratta di confrontare le prestazioni è consuetudine fare una distinzione esterna in categorie di prestazione e classi di età. Le persone con handicap partecipano alle relative offerte in base alla loro possibilità di movimento.
- **Differenziazione interna:** nell'allenamento si reagisce ai diversi presupposti con un adeguamento in funzione delle possibilità di prestazione individuale. Insieme si adattano e variano le situazioni motorie e si rende così possibile la partecipazione di persone con i presupposti più diversi.

Variando in modo mirato le situazioni di apprendimento, i bambini e i giovani che presentano possibilità motorie e predisposizioni all'apprendimento molto diversi e motivazioni di vario genere possono essere motivati a praticare sport. Variare rappresenta una sfida e può essere motivante.

Modificando i compiti, il metodo e le forme sociali, è possibile adeguare la situazione motoria individualmente.

- **Variare la consegna (ades. l'intensità dello sforzo):** in bambini e giovani con disturbi motori cerebrali nelle situazioni di stress può aumentare la tensione muscolare.
→ Dosare l'energia, ritmo ciclico del movimento, ridurre lo sforzo.
- **Variare il metodo (ades. modificare le istruzioni):** bambini e giovani con un handicap visivo devono essere assistiti nella pratica sportiva.
→ Cambiamenti del tono e del volume della voce indicano la dinamica del movimento, far tastare la postura del corpo, metodo parziale, ecc.
- **Variare la forma sociale (ades. scambiarsi i ruoli):** bambini e giovani con handicap mentale arrivano rapidamente ai propri limiti quando si tratta di collegare più informazioni e comprendere un'informazione complessa.
→ Una chiara attribuzione dei ruoli (difensore, attaccante, ecc.).

Variando la situazione di apprendimento si rende più facile elaborare e realizzare un movimento. Per i monitori di attività sportive integrative è utile poter modificare con rapidità e semplicità il grado di difficoltà delle consegne nelle diverse situazioni.

Situazioni di apprendimento

Il dialogo e il tipo di collaborazione tra i bambini e i giovani con o senza handicap cambia in funzione del tipo di attività. L'allenamento in comune vive delle diverse relazioni tra i movimenti realizzati a intensità e densità diverse (cfr. Weichert, 2008 > [vedi bibliografia](#)).

Muoversi uno accanto all'altro: a diverse stazioni si lavora su un tema comune, ciascuno sulla base dei propri presupposti individuali. Lo scambio avviene solo sporadicamente.

Muoversi con aiuto: con ausili e aiuti mirati si accompagna l'attività consentendo la partecipazione di bambini e giovani con handicap. Lo scambio avviene tramite l'aiuto che una parte offre all'altra.

Muoversi insieme: per raggiungere obiettivi comuni si utilizzano in modo mirato i punti forti dei singoli partecipanti. Lo scambio si ha durante tutta l'attività e coinvolge tutti i membri del gruppo.

Sicurezza

Con una buona preparazione e delle misure adatte dal punto di vista organizzativo, metodologico e personale, il docente contribuisce in modo determinante alla prevenzione degli infortuni.

Bambini e giovani con una disabilità non subiscono più infortuni degli altri, ma neanche meno. Diversi disturbi nelle varie competenze come percezione, valutazione, decisione e azione possono limitare la coscienza dei pericoli esistenti e la capacità di guidare la propria azione. Ciò - soprattutto con bambini e giovani con disturbi percettivi o comportamentali, disturbi dello spettro autistico e handicap mentale - può portare a una minore consapevolezza del rischio.

Pianificare le pause

Le notevoli differenze a livello di presupposti psicofisici nell'ambito di un gruppo comportano che talune attività risultino troppo facili per gli uni e troppo difficili per gli altri. A seconda della dinamica di gruppo, del monitore e dei presupposti situativi il rischio di incidenti può aumentare rapidamente. Pertanto nelle offerte di sport integrativo intensità e ripartizione dello sforzo (pause!) devono essere pianificate a livello individuale ma anche considerando il gruppo. Ciò presuppone conoscenze in merito allo sforzo che si può pretendere dal singolo in relazione all'handicap nei rispettivi gruppi di età e di prestazione.

Con una buona preparazione e misure organizzative, metodologiche e personali adatte allo scopo, il docente contribuisce in modo determinante alla prevenzione degli infortuni. In linea di principio per tutte le discipline sportive G+S sono definiti standard di sicurezza che se rispettati dovrebbero garantire una pratica sportiva per quanto possibile sicura.

Ma in cosa si distingue lo sport handicap?

Un passo importante per integrare allievi con necessità particolari è capire la diversità, riconoscere i sintomi e trarre conseguenze sensate da applicare nell'insegnamento sportivo e nell'allenamento.

→ [Leggere l'articolo](#)

Lista di controllo

I consigli seguenti aiutano i docenti e i monitori a organizzare e realizzare un allenamento a cui partecipano giovani e bambini con o senza handicap.

Preparazione

- Essere aperti per nuove vie e nuovi incontri.
- Confrontarsi con il tema della disabilità.
- Informarsi sulle condizioni quadro per poter svolgere offerte G+S integrative.
- Assicurarsi l'accordo dei vertici societari per l'integrazione di bambini e giovani con handicap e informare in merito nella società sportiva.
- Se necessario contattare il custode della palestra e informarlo.
- Organizzare il trasporto e l'assistenza durante l'allenamento.
- Far conoscere la nuova offerta a scuole, centri di terapia e genitori.
- Informare tutti i partecipanti e i loro genitori.
- Chiarire se è possibile avere un supervisore (coach).

Infrastrutture

- Chiarire l'eventuale esistenza di barriere architettoniche riguardanti gli impianti sportivi nel complesso, gli spogliatoi e i servizi igienici.
- Verificare l'accessibilità dei parcheggi e degli ingressi.
- Organizzare materiale speciale e un'attrezzatura adeguata.
- Ricorrere a soluzioni creative per garantire l'accesso.

Svolgimento

- Chiarire se ci si rivolge a bambini e giovani con un handicap particolare o se l'allenamento è aperto a ogni gruppo di destinatari.
- Verificare quanti bambini e giovani con handicap possono partecipare all'allenamento (risorse).
- Informarsi in merito all'handicap e a eventuali particolari bisogni parlando con i partecipanti o con il loro genitori.
- Stabilire tutti insieme il da farsi nel caso di comportamento che disturba in modo eccessivo la lezione, da parte di bambini e giovani con e senza handicap.
- Se necessario organizzare altri aiutanti per cambiarsi e fare la doccia e garantire assistenza durante l'attività in palestra.

Valutazione

- La discussione con i partecipanti, la direzione del corso, i genitori e il comitato della società sportiva ha lo scopo di valutare la nuova offerta e se del caso di ampliarla.
- Si sono soddisfatte tutte le aspettative e raggiunti tutti gli obiettivi?
- L'allenamento è stimolante e adatto a tutti?
- Abbiamo tutti rispettato le regole e gli accordi presi?
- La formula di collaborazione fra monitori è risultata adeguata?

Omogeneizzazione

Nei diversi esercizi proposti in questa strategia risolutiva si formano coppie con possibilità motorie individuali comparabili che risolvono compiti comuni.

Gioco a zone

In tre zone di gioco, i giocatori di ogni squadra con possibilità motorie comparabili si affrontano. Si tratta di lanciare la palla oltre le zone.

Le squadre A e B giocano una contro l'altra. I 6-8 giocatori sono distribuiti ugualmente sulle tre zone di gioco. In ogni zona (di attacco, di difesa e di centro) si trovano giocatori con capacità motorie simili. I giocatori non possono uscire dalla loro rispettiva zona. Si tratta di lanciare la palla oltre le zone. Delimitare le zone con del nastro adesivo e dei paletti.

Variante

- Suddividere il campo da gioco in zone lunghe.

Osservazione: per compensare le differenze motorie all'interno di una zona, integrare elementi aggiuntivi (saltellare su una gamba, tenere una pallina da tennis tra le ginocchia, ecc.).

Materiale: paletti, nastro adesivo e altro materiale utile per i giochi di squadra



Foto: Daniel Käsermann

La sfida dell'equilibrio

Le abilità motorie comparabili, come l'inclinazione della sedia a rotelle o stare in equilibrio su un monociclo, rendono possibile l'apprendimento in comune.

Sostenendosi a una parete o una sbarra, l'allievo A prova a stare in equilibrio sul monociclo. L'allievo B, in sedia a rotelle, cerca di inclinare la sua sedia. I due movimenti presentano le stesse sfide coordinative. L'equilibrio può essere tenuto dando leggeri impulsi in avanti e indietro sulla ruota (sedia a rotelle) e sui pedali (per il monociclo). Durante i movimenti, gli allievi condividono le loro impressioni.

Variante

- La mano libera dell'allievo che si trova sul monociclo e una mano della persona in sedia a rotelle si toccano per un breve momento (battere le mani). Lanciarsi una pallina di giocoleria.

Osservazione: l'allievo sul monociclo può usare la spalla della persona in sedia a rotelle invece della parete. Spostarsi in avanti insieme (sedia a rotelle inclinata).

Materiale: monociclo



Foto: Philippe Reinmann

Fonte: [Mit Unterschieden spielen](#), IngoldVerlag, 2008; fascicolo G+S Sport e handicap, UFSPÖ [Sport und Andicap](#), BASPO, 2014; progetto Sportin, www.sportin.ch; documento didattico Stefan Häusermann

Scalata del Cervino

Tutti gli allievi contribuiscono nella stessa misura al successo scegliendo una delle distanze da percorrere. In questo modo si allena la resistenza individualmente.

Marcare tre distanze diverse (10, 20 e 30 metri) dallo stesso punto di partenza. In funzione dell'età e delle capacità motorie, assegnare le distanze agli allievi che formano gruppi da 6. È anche possibile far scegliere le distanze direttamente agli allievi. È necessario usare tutte le distanze. Per ogni distanza percorsa, si guadagnano 50 metri di altezza da segnare su una lavagna che rappresenta il Cervino. Quale gruppo riesce ad arrivare per primo alla vetta?

Variante

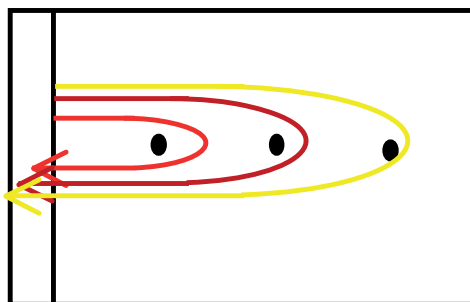
- Corrono sempre tre allievi contemporaneamente su diverse distanze. Quando hanno completato la corsa, tocca ai tre successivi.

Osservazione: per compensare le differenze motorie correre inserendo handicap (pallina da soft tennis tra le ginocchia, sotto il braccio, ecc.).

Materiale: paletti, lavagna con disegno del Cervino, pennarelli



Foto: Roger Wehrli



Nuoto differenziato

È possibile ripetere due volte di seguito la stessa prestazione? Non è misurando la prestazione ma riuscendo a valutare da soli il proprio sforzo che si riesce a confrontare le prestazioni.

Ogni allievo nuota 50 metri e poi scrive il tempo che crede di averci messo. In seguito nuota di nuovo 50 metri. Questa volta però si cronometra il tempo impiegato e lo si annota. Confrontare con il tempo stimato. Dopo una breve pausa, cercare di nuotare di nuovo i 50 metri alla stessa velocità. Annotare la differenza tra le due volte. Chi riesce a fare lo scarto più piccolo tra i due tempi?

Variante

- Stilare una classifica dopo la prima volta, in base a questa far partire gli allievi dall'ultimo al primo lasciando i rispettivi scarti tra i nuotatori. Così, tutti arrivano insieme al traguardo.

Osservazione: il principio della differenziazione può essere applicato a diverse discipline sportive. Per esempio, contare i punti al rovescio dopo il 2° tempo. Quale delle due squadre riesce ad arrivare per prima a zero?

Materiale: cronometro, materiale per prendere appunti



Compensazione

Grazie a questa strategia risolutiva, diverse possibilità di movimento sono compensate dal partner tramite aiuti, mediante la rispettiva disposizione degli attrezzi oppure con l'adeguamento individuale delle regole.

Rafroball

Le dimensioni della porta sono adattate alle possibilità di movimento e alla corporatura del portiere. Le regole individuali e le modifiche delle situazioni rappresentano uno stimolo per gli allievi.

Formare due squadre da 7 (oppure 4 contro 4 sulla larghezza del campo). Le squadre cercano di segnare senza entrare nella zona di porta marcata (cerchio da pallamano). Le dimensioni individuali della porta sono segnate con delle corde nella porta da pallamano oppure tramite nastri adesivi su tappetini. I giocatori in sedia a rotelle possono essere spinti dai compagni. Dopo essere entrati in possesso della palla, si possono compiere al massimo tre passi oppure spostarsi di due metri. Il dribbling non è ammesso. (v. www.rafroball.ch).

Variante

- Un giocatore per squadra ha il diritto di dribblare la palla. Tuttavia se è toccato da un avversario deve passare la palla a un compagno.

Osservazione: se si gioca a pallacanestro, offrire altre possibilità come cerchi, cassoni oppure il canestro posto a un'altezza inferiore (cfr. [Baskin](http://Baskin.mobilesport.ch), mobilesport.ch 6/08).

Materiale: palla da softball, nastro adesivo, corde (nastro per demarcazione), nastri



Foto: Daniel Käsermann

Percorso di arrampicata

L'arrampicata può essere interpretata in diversi modi: salendo su una pertica oppure tirandosi in avanti alle corde con un peso supplementare. È possibile rendere questo esercizio una sfida per tutti adattando la situazione individualmente.

Gli allievi si arrampicano su una pertica verticale o orizzontale. Per gli allievi che si arrampicano in orizzontale, fissare una corda alla spalliera oppure alle sbarre. In questo modo è possibile tirarsi mentre si è seduti sulla sedia a rotelle, su un pezzo di tappeto o uno skateboard. Un compagno si attacca alla sedia a rotelle e si fa trascinare come un freno. Chi riesce a raggiungere per primo una determinata distanza/altezza?

Variante

- L'allievo che si arrampica in orizzontale è un orologio umano. Non appena ha finito di percorrere la distanza prestabilita, gli altri arrampicatori sulle pertiche si fermano e confrontano il livello raggiunto.

Osservazione: una ruota di sostegno dietro alla sedia a rotelle impedisce di cadere indietro.

Materiale: corde, pertiche, pezzi di tappeto, skateboard



Foto: Philippe Reinmann

Un lancio in più

Si tratta di lanciare lontano integrando diversi handicap. Vivendo attivamente le limitazioni motorie, gli allievi sviluppano un possibile sistema di bonus per compensare insieme gli svantaggi.

Gli allievi lanciano la palla con diversi handicap: una mano sulla schiena, seduti su una sedia o per terra, in piedi su una gamba sola, con una palla tra le ginocchia, ecc. In seguito confrontano le distanze dei lanci con o senza handicap e sviluppano un sistema di bonus con punti per handicap che permette di compensare gli svantaggi.

Variante

- Confrontare le diverse distanze in funzione degli handicap tramite una tabella per i voti comune. Sviluppare un sistema di compensazione degli svantaggi facendo uso di punti per handicap.

Osservazione: i sistemi di handicap (sistemi di classificazione) sono molto diffusi nello sport per invalidi (cfr. anche www.swissparalympic.ch).

Materiale: palle da lanciare lontano, nastro per misurare, sedie, palle da softball, tabella per i voti



Superball

In questo esercizio si usa un sacco per la spazzatura contenente palloncini gonfiabili al posto della palla da volley. Usando materiale di gioco adattato, aiuti di partner e attrezzi speciali è possibile compensare le possibilità motorie limitate.

Il superball è una variante della pallavolo. Essendo lento e grande, il pallone «sacco della spazzatura» può essere visualizzato bene e lanciato con semplicità. Il gioco inizia lanciando la palla nella metà campo dell'avversario dopo aver fatto un passaggio all'interno della propria squadra. Mentre si gioca, la palla deve essere toccata almeno quattro volte all'interno della propria squadra prima di farla passare oltre la rete.

Variante

- È possibile giocare anche con i piedi e la testa. Attenzione ai calci alti per le persone in sedia a rotelle.

Materiale: sacco della spazzatura (110 l), palloncini gonfiabili, rete da pallavolo, corda



Foto: Daniel Käsermann

Aiuti

Gli attrezzi speciali e le protesi rendono possibili una grande varietà di discipline sportive. Per maggiori informazioni:

→ www.plusport.ch

→ www.rollstuhlsport.ch

→ www.activemotion.ch (in tedesco)

→ www.ortho-team.ch (in tedesco)

Attribuzione dei ruoli

Questa strategia risolutiva permette di scegliere compiti e ruoli in funzione delle capacità motorie individuali. Si tratta di usare e mettere in primo piano i propri punti forti.

Aquile e volpi

Con abilità e grazie alla tattica giusta si cerca di issare la bandiera nel proprio fortino. Quale ruolo mi corrisponde: sono piuttosto il portabandiera o il guerriero?

Suddividere la classe in due gruppi (volpi e aquile). Il fortino (tappetone) di ogni gruppo si trova nella parte iniziale della zona libera di un campo da pallacanestro. La metà del gruppo ha dei bastoni. In mezzo al campo si trova una bandiera per terra (asciugamano). Le volpi e le aquile si precipitano dal loro fortino nel campo da gioco e cercano di conquistare la bandiera con i bastoni e di portarla nel proprio fortino. Non è permesso toccare gli avversari con i bastoni. L'altra metà del gruppo può cercare di fermare gli avversari, ma non si può lanciare nella mischia per la bandiera. Oltre a cercare di fermare un avversario, il bambino in sedia rotelle può fare un ottimo lavoro bloccando le vie di accesso.

Variante

- I bastoni possono essere passati a un compagno durante il gioco (cambio di ruoli).

Osservazione: al posto dei bastoni di legno usare dei bastoni da hockey. Per le persone in sedia a rotelle, accorciare il bastone di conseguenza. Sviluppare le regole insieme durante il gioco (metodo GAG: Globale – Analitico – Globale) e permettere regole individuali.

Materiale: bastoni, asciugamani, nastri, tappetone da 30 cm



Foto: Philipp Reinmann

Piramide

Gli allievi costruiscono una piramide scegliendo il proprio ruolo in funzione delle possibilità individuali. Si tratta di fidarsi degli altri e cercare di andare oltre i propri limiti lavorando insieme.

Costruire e smontare la piramide lentamente in gruppo aiutandosi a vicenda. Tenere la piramide per dieci secondi. Costruire la piramide in una zona tappezzata di tappetini e far togliere le scarpe agli allievi. Non sovraccaricare la colonna vertebrale se ci si trova in orizzontale e mantenere la tensione corporea. In caso di dolori o paure fermare la costruzione. Prima di iniziare mettersi d'accordo su un segnale per l'arresto immediato.

Variante

- Le singole parti (allievi) fanno un rumore oppure cercano di scandire un ritmo insieme.

Osservazione: prestare attenzione alle fasi di carico di parti corporee paralizzate (paraplegia) e ai movimenti incontrollati (disturbi motori cerebrali) oppure alla mancanza di autovalutazione (andicap mentale).

Materiale: tappetini



Foto: Philipp Reinmann

Palla nel cerchio

In questo esercizio si tratta di lanciare la palla a un compagno facendola passare da un cerchio. Un'altra possibilità è tenere un cerchio e correre insieme. L'esercizio funziona se i partner cooperano e si suddividono i ruoli correttamente.

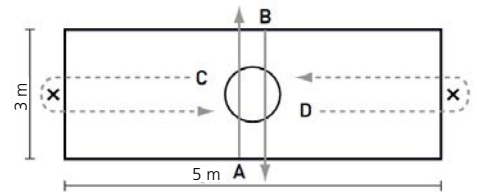
In un gruppo da quattro, l'allievo A lancia la palla a B attraverso il cerchio tenuto in alto da C e D. Non appena la palla attraversa il cerchio, C e D lo rimettono per terra, corrono attorno al loro paletto e tornano al cerchio per sollevarlo di nuovo. B lancia la palla ad A e via dicendo. Eseguire la corsa, ricevere la palla e centrare il cerchio sono azioni che permettono ognuna di ottenere un punto (al massimo 6 punti per volta). Quale dei gruppi riesce ad ottenere più punti? Nel gioco di ritorno si cambiano i ruoli.

Variante

- A e B ottengono punti supplementari lanciandosi la palla direttamente (senza cerchio) mentre C e D corrono la distanza prestabilita.

Osservazione: i bambini ipovedenti usano una palla con una campanella. In questo caso C e D tengono un bastone e la palla è fatta passare sotto.

Materiale: 4 paletti, 1 cerchio, 1 softball (palla con campanella)



A quattro zampe

Questo esercizio consiste nell'individuare il modo per spostarsi più velocemente possibile lavorando insieme e tenendo in considerazione le condizioni speciali. La riuscita dipende da una suddivisione dei ruoli impostata sui punti forti, dalla cooperazione nonché dalla strategia scelta.

Suddividere la classe in gruppi da sette allievi. Ogni gruppo escogita un modo per riuscire a spostarsi «a quattro zampe». Solo quattro punti toccano il suolo (le sedie a rotelle toccano per terra) e si deve riuscire a percorrere più velocemente possibile una distanza di circa 10 metri. Gli allievi del gruppo sono in contatto fisico tra di loro quando eseguono il movimento. Dopo una fase di preparazione e di prova (ca. 3 minuti) inizia la gara.

Variante

- Semplificare o rendere il compito più difficile aggiungendo condizioni come: numero di punti di contatti fisici e possibilità di toccare il suolo.

Osservazione: dopo ogni gara (= numero di gruppi) accordare un po' di tempo per ottimizzare la strategia. Alla fine di tutti i passaggi, confrontare le diverse soluzioni trovate dai gruppi.

Materiale: paletti per demarcare la zona di partenza e di arrivo



Caso fortuito

Questa strategia risolutiva si basa sull'integrazione di momenti fortuiti e casuali che fanno passare le differenze in secondo piano.

Fortuna con i dadi

Il dado decide quanti punti vale un canestro o un gol. In questo modo, il caso può equilibrare le differenze ma anche accentuarle.

Per ogni tiro in porta, canestro, ecc. riuscito la squadra che ha appena tirato lancia il dado. Il dado decide quanti punti vale il gol o il canestro.

Variante

- Il dado si deve fermare all'interno di un cerchio disposto per terra affinché il numero valga. È la squadra avversaria a lanciare il dado.

Osservazione: nei giochi di squadra, le differenze possono anche essere equilibrate scambiando i bombardieri di successo tra le squadre (gioco in superiorità numerica). Assegnare numeri ai singoli giocatori. Sarà il dado a decidere chi cambia squadra.

Materiale: dado



Foto: Daniel Käsermann

Lotteria del badminton

Usando un palloncino gonfiabile è possibile bilanciare le differenze a livello tecnico. Il palloncino si sposta più lentamente e concede più tempo di reazione.

Usando un palloncino anche gli allievi con livelli tecnici diversi possono giocare a volano in modo divertente e stimolante. Per ottenere punti, l'allievo portatore di handicap cerca di tirare il palloncino nel campo avversario in modo tale da rendere impossibile la ricezione da parte degli avversari. Gli allievi senza handicap, invece, cercano di colpire il corpo (o la sedia a rotelle) dell'avversario.

Variante

- Inserire un tappo di sughero nel palloncino prima di gonfiarlo. Con il tappo, il palloncino si sposta un po' più rapidamente.

Osservazioni:

- In caso di movimenti eseguiti sopra la testa, usare una ruota extra dietro la sedia a rotelle per evitare che si rovesci.
- In caso di allergie al latex, in commercio esistono anche dei palloncini gonfiabili che non ne contengono.

Materiale: palloncini gonfiabili, tappi di sughero, racchette e rete da badminton



Foto: Philipp Reinmann

Cambio di lato

Formare due gruppi. Ogni gruppo decide i segni in comune (sasso, carta, forbice) e il caso decide se si deve scappare o attaccare. Chi è preso cambia gruppo.

Prima di disporsi uno di fronte all'altro nel centro, i gruppi decidono quale simbolo usare (forbice = due dita tese, sasso = pugno, carta = palmo della mano).

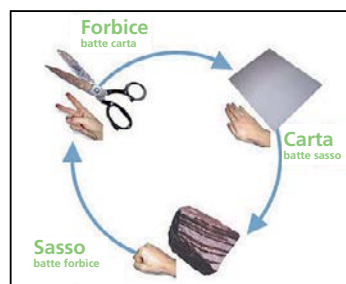
Al segnale del docente, i due gruppi si mostrano il simbolo. Vince il sasso sulla forbice, la forbice sulla carta e la carta sul sasso.

I giocatori del gruppo che ha perso cercano di raggiungere la parete della palestra senza essere toccati dagli avversari. Chi è catturato cambia gruppo. In seguito i gruppi scelgono un nuovo simbolo e si ricomincia. Quale dei gruppi rimane per primo senza giocatori?

Variante

- Cambiare la posizione di partenza: seduti, sdraiati, in posizione raggruppata (tirare a sorte).

Osservazione: in funzione delle condizioni di partenza, cambiare la distanza da percorrere (limitazioni motorie) oppure svolgere il gioco (reazione al simbolo e corsa verso la parete) con un compagno della propria squadra (disabilità mentale, ipovedenti).



Lotteria degli animali

In funzione della carta estratta, muoversi come l'animale indicato e compilare una riga della scheda della lotteria. La fortuna nell'estrarre le carte decide in quanto tempo si compila la scheda.

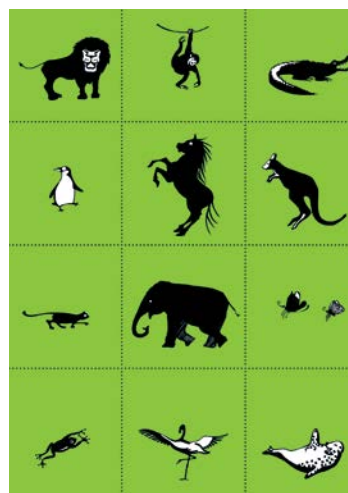
Quattro gruppi sono disposti ciascuno in un angolo di un quadrato. Per ogni gruppo su un tappetino si trova una scheda della lotteria. Un mazzo di carte con diversi animali (rivolte verso il basso) sono nel centro del quadrato. Un allievo di ogni squadra va nel centro e prende una carta. Il gruppo fa un giro del quadrato facendo dei movimenti che corrispondono all'animale della carta. In seguito, segna l'animale sulla propria scheda. Un allievo va a prendere la prossima carta e di nuovo il gruppo compie un giro a corsa. Quale dei gruppi riesce per primo a completare una colonna della scheda?

Variante

- Ogni gruppo estrae una carta con un animale all'inizio del gioco. Si tratta di completare la colonna dell'animale estratto.

Osservazione: è possibile ridurre la distanza da correre in funzione delle condizioni (correre attorno a due o tre tappetini). Oppure, gli allievi corrono a coppie (ipovedenti).

Materiale: tappetini, carte con animali



Fonte: bm-sportverlag.ch

Lezioni

Staffetta – triathlon

Questa lezione permette agli allievi di allenare la velocità e la resistenza insieme o uno contro l'altro eseguendo diversi tipi di staffette.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti
Livello di capacità: 4°-5° anno di scolarizzazione


Obiettivi d'apprendimento

- Cooperare nel gruppo e riconoscere i propri punti forti.
- Promuovere la velocità e la resistenza.

Osservazioni: i bambini ipovedenti devono essere accompagnati. Per adattare gli esercizi per gli allievi in sedia a rotelle, vedi le forme speciali indicate per ogni singolo contenuto della lezione.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione necessità speciali	Materiale
Introduzione	<p>10' Presentazione del tema della lezione e degli obiettivi. Si tratta di esercitarsi insieme per preparare le diverse figure del gioco «evoluzione».</p> <p>Evoluzione All'inizio, tutti gli allievi si muovono per terra come uova rotolando nella palestra. Se due uova si incontrano, si affrontano. L'incontro consiste in una partita di sasso, carta e forbice. Il vincitore avanza di un livello nell'evoluzione e diventa una gallina. Si continua così finché si raggiunge lo stadio essere umano. Si possono affrontare solamente due allievi che si trovano allo stesso stadio evolutivo. Applicare le figure seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uovo: rotolare per terra. • Gallina: si muove seduta/accovacciata per terra, sbatte le ali e starnazza. • Dinosaurio: cammina con la schiena ricurva e i gomiti piegati. Di tanto in tanto emette un boato. • Scimmia: si muove in posizione (quasi) eretta, si batte i pugni sul petto e fa dei rumori scimmieschi. • Essere umano: cammina in modo completamente eretto. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi perde, retrocede di un grado evolutivo. L'uovo resta un uovo. <p>Mi salvi chi può Suddividere la classe in tre gruppi (almeno 6 allievi per gruppo). Ogni squadra sceglie un nome. La classe si sposta nella palestra con musica in sottofondo. Quando la musica si ferma, il docente indica il nome di un gruppo. Tutti i membri del gruppo «svengono» lentamente cadendo per terra. Gli allievi degli altri gruppi devono cercare di afferrare e sostenere più velocemente possibile i giocatori che perdono i sensi.</p>	<p>Cerchio</p> <p>Figure in sedia a rotelle: Uovo: girare con la sedia a rotelle sul proprio asse, avanzare un po' e girare di nuovo, ecc. Gallina: ad alternanza, spingersi sulle ruote e battere le ali. Dinosaurio: spostarsi con la schiena ricurva. Scimmia: in alternanza spingersi sulle ruote e battersi i pugni sul petto. Essere umano: spostarsi fieramente con il torso eretto, di tanto in tanto inclinare la sedia a rotelle.</p> <p>Con la sedia a rotelle: rilasciare progressivamente le mani e la testa. Se possibile, inclinare anche il torso in avanti lentamente.</p>	<p>Musica</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione necessità speciali	Materiale
25'	<p>Staffetta degli incontri</p> <p>Formare due gruppi e disporli uno di fronte all'altro alla parete della palestra. Due allievi alla volta, uno per gruppo, si incontrano (non per forza nel centro!) eseguono un compito insieme e poi tornano indietro. Danno il cambio alla prossima persona del gruppo battendosi la mano e si dispongono alla fine del gruppo.</p> <p>Sulla via del ritorno, prendere una molletta per il bucato da un sacco e attaccarsela ai vestiti (maglietta o pantalone). Quale dei due gruppi colleziona più mollette?</p> <p>Forme di saluto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salutare con le mani: i due allievi si corrono incontro, si stringono la mano e tornano indietro a corsa. • Salutarsi con il fondo schiena: i due allievi si corrono incontro, si girano e si salutano con il fondo schiena e poi ritornano a corsa. • Salutarsi facendo il burattino: i due allievi si corrono incontro, si danno la mano e insieme fanno cinque volte il burattino. In seguito tornano a corsa. 	<p>Riprendere i tre gruppi di «Mi salvi chi può» per le tre staffette.</p> <p>Per staffetta si possono ottenere i seguenti punteggi: primo posto = 3 punti secondo posto = 2 punti terzo posto = 1 punto</p> <p>Con la sedia a rotelle: con il fondo schiena: fare un mezzo giro con la sedia a rotelle, toccare la parte posteriore della sedia e il fondo schiena. Burattino: battere le mani sopra la testa, tenere le braccia possibilmente in alto oppure alzare e abbassare le ascelle.</p>	<p>Mollette per il bucato 6 paletti 6 piccole casse/sacchi</p>
	<p>Staffetta domino</p> <p>Per ogni gruppo, sul lato opposto della palestra disporre delle tessere di domino (rivolte verso il basso) su un tappetino. Dopo il segnale di partenza, tutti gli allievi corrono verso il tappetino. Chi arriva per primo gira una tessera. Il secondo allievo gira un'altra tessera e guarda se combacia con la prima. Se sì, disporre le due tessere e tornare a corsa al punto di partenza. In seguito correre di nuovo verso il tappetino, girare la prima scheda, ecc. Se la scheda non combacia, tornare a corsa al punto di partenza e poi di nuovo verso il tappetino, ecc.</p> <p>Ripetere finché tutte le schede del domino sono correttamente in fila. Ogni allievo rispetta la sua velocità personale di corsa.</p>	<p>Con la sedia a rotelle: disporre le tessere del domino su un cassone alto circa come un tavolo.</p> <p>Andicap mentali, allievi ipovedenti: disporre le tessere in fila con un compagno.</p>	<p>3 paletti 3 tappetini 3 set di giochi del domino</p>
	<p>Anello magico</p> <p>Ogni gruppo ha un anello di gommapiuma: fissarvi delle corde da ginnastica in funzione del numero di allievi per gruppo. Ogni bambino tiene una corsa. Cercare di tenere in equilibrio una palla disposta nel cerchio tendendo tutte le corde. Il gruppo cerca di correre dalla partenza all'arrivo tenendo in equilibrio la palla. Quale dei gruppi arriva per primo?</p> <p>Se la palla cade per terra, il gruppo si ferma e la raccoglie. Può ripartire con la corsa solo quando le corde sono di nuovo tese e la palla è in equilibrio.</p>	<p>Con la sedia a rotelle: fissare la corda alla sedia a rotelle oppure al corpo.</p>	<p>6 paletti 6-8 corde da ginnastica 3 cerchi di gommapiuma 3 palle da pallamano / palle da ginnastica</p>

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione necessità speciali	Materiale
Ritorno alla calma	10'	<p>Materassino gonfiabile</p> <p>4 o 5 allievi sono uno vicino all'altro in posizione a quattro zampe (ginocchia e mani per terra). Le schiene dei bambini sono una superficie instabile. Aiutato dai compagni, un bambino si sdraia a pancia in giù sulla «superficie acquatica». I bambini a quattro zampe si muovono lentamente da una parte all'altra. La superficie dell'acqua inizia a muoversi e il bambino sul materassino gonfiabile è cullato o scosso con forza dalle onde.</p> <p>Alla fine, gli allievi che sono in ginocchio cingono il bambino che è sulle loro schiene con il braccio destro e si siedono lentamente sulle caviglie. Il bambino steso rotola lentamente sul tappetino. Inversione dei ruoli.</p>	 <p>Foto: Philipp Reinmann</p> <p>Tenere la schiena dritta! Dopo ogni passaggio cambiare posizione.</p> <p>Con la sedia a rotelle: disporre un telo o un tappetino sottile sulla schiena dei bambini e prestare attenzione al trasferimento (decupito!).</p>	3 tappetini per gruppo

Torneo di gioco – play off

Questa lezione permette di vivere il gioco insieme e uno contro l'altro variando la composizione delle squadre, ciò che permette di vivere delle esperienze sotto punti di vista diversi.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti
Livello di capacità: 7°-8° anno di scolarizzazione

Obiettivi d'apprendimento

- Promuovere il gioco di squadra in diverse formazioni (squadre).
- Essere in grado di riconoscere i proprio punti forti nel gioco.
- Vivere momenti di divertimento, di appagamento e di vittoria (ambizione) nel gioco.


Osservazioni: con la sedia a rotelle giocare con un bastone più corto. Non spostarsi indietro (chi corre, non corre indietro) e adattare il modo di spostarsi in funzione della situazione. Prestare attenzione alle possibili collisioni con i compagni che non sono in sedia a rotelle.

I bambini ipovedenti o con handicap mentali giocano con un compagno (ombra). Una palla con campanella semplifica l'orientamento e la ricezione. Fare un piccolo foro e inserire una campanella in una pallina da unihockey.

I campi da gioco sempre diversi e il cambiamento nelle formazioni delle squadre possono essere una sfida. I bambini ipovedenti, con handicap mentali, disturbi percettivi o comportamentali non cambiano il campo da gioco.

Fonte: «[Unterschieden spielen](#)», IngoldVerlag; Spiele spielen – Umgang mit anderen, workshop BVSS, Lukas Magnaguagno

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione necessità speciali	Materiale	
Introduzione	10' Presentazione del tema della lezione e degli obiettivi.	Cerchio		
	Corsa sulla linea Spostarsi solo lungo le demarcazioni per terra conducendo la pallina con il bastone. <ul style="list-style-type: none"> • Al fischio lasciare la pallina e continuare con un'altra. • Quando si incontra un altro allievo, cercare di evitarlo. • Quando si incontra un altro allievo, cercare di tirare lontano la pallina dell'avversario senza perdere la propria. 		Un bastone e una pallina per ogni allievo	
	Prendi la palla A coppie spostarsi liberamente nella palestra passandosi la pallina. Senza perdere la pallina, cercare di rubare quella delle altre coppie. Se si perde la pallina, la coppia fa uno sprint fino alla prossima parete della palestra e poi continua a giocare.			
	Formare squadre Gli allievi sono disposti uno accanto all'altro. Sei allievi (capitani) sono davanti alla fila di compagni. Uno alla volta, gli allievi della fila scelgono il loro capitano. Il primo ha 6 possibilità, il secondo 5, il terzo 4, il quarto 3, il quinto 2 e il sesto deve andare dal capitano che non è ancora stato scelto. Poi si ricomincia la conta. La settima persona nella fila ha di nuovo 6 possibilità di scelta, l'ottava 5, ecc. Si continua finché tutti hanno scelto un capitano.	Fila	Nastri per distinguere le squadre	
	Suddividere il campo da gioco e prepararlo Si tira a sorte per assegnare uno dei tre campi da gioco a due squadre. Le due squadre preparano il campo da gioco e ne fissano i limiti usando delle panchine.	3 campi in orizzontale	Panchine, porte da unihockey, cassone (porta)	

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione necessità speciali	Materiale
Parte principale	<p>30' Torneo di gioco – play off</p> <p>Su ciascuno dei tre campi da gioco si affrontano due squadre a 3 contro 3 o 4 contro 4. Dopo ogni girone, si cambia la composizione delle squadre e si sceglie un nuovo campo da gioco. Ogni allievo scrive il suo punteggio in una tabella: vittoria 3 punti, pareggio 2 punti e sconfitta 1 punto. Chi riesce a raccogliere più punti alla fine del torneo?</p> <p>I quattro gironi durano 5 minuti ciascuno senza cambio di lato. Non ci sono arbitri, le squadre si controllano reciprocamente.</p> <p>Nei tre minuti di pausa, si tira a sorte per comporre nuovamente le squadre e per assegnare i campi da gioco.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su ogni campo si gioca una partita diversa (pallamano, calcio, pallacanestro). • Rendere visibili i propri punti sul corpo con degli adesivi o dei nastri. 	 <p>Foto: Philipp Reinmann</p> <p>Per gli allievi ipovedenti o con handicap mentali o fisici, concordare regole individuali direttamente sul campo da gioco.</p>	<p>Flipchart/lavagna</p> <p>Set per tirare a sorte (con indicazioni sul campo da gioco e la porta da difendere).</p> <p>Demarcare le porte con A e B su ogni campo.</p> <p>Esempi da mettere sulle carte da estrarre: Campo da gioco 1/ porta A</p> <p>Adesivi per i punti</p>
Ritorno alla calma	<p>5' Valutazione finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formare i gruppi in funzione del numero di punti (max. 12 punti, minimo 4 punti). • Scambio di opinioni nei gruppi. Quali sono i miei punti forti nel gioco e in cosa devo ancora migliorare? 		

Forme di gioco supplementari e regole di gioco per l'unihockey in sedia a rotelle: [Manuale didattico](#) (Sport Svizzero in carrozzella), capitolo 4, pagg. 50-55 e 83-84, disponibile solo in tedesco e in francese).

Informazioni

Bibliografia

Häusermann, S., Bläuenstein, C., Zibung, I. (2014). Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.

Häusermann, S. (2014). Basi di sport e handicap – per praticare sport insieme. Macolin: Ufficio federale dello sport. Da dicembre 2014 disponibile al sito: www.basposhop.ch.

Häusermann, S. (2008). Mit Unterschieden spielen. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.

Hehl, M., Klaedtke, B., Wiklund-Schmid, G. (2012). Wasser – Themenfächer Sport und Behinderung. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.

Hurni, T. (2010). Manuale didattico. Nottwil: Associazione svizzera dei paraplegici.

Weichert, W. (2008). Integration durch Bewegungsbeziehungen. In F. Fediuk (Hrsg.), Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe, (S. 55–95). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Link

mobilesport.ch: [Sport e handicap](#)

Gioventù+Sport: [Servizio integrazione](#)

Foglio informativo G+S: [Sport e handicap](#)

www.plusport.ch: Plusport Sport per disabili

www.procap-sport.ch: Procap Sport

www.rollstuhlsport.ch: Associazione svizzera dei paraplegici, Sport in carrozzella

www.sgsv-fsss.ch: Federazione Sportiva dei Sordi della Svizzera

www.specialolympics.ch: Special Olympics Switzerland

www.sportin.ch: Giornate sportive comuni per scuole speciali e regolari

www.beweggrund.org: Danza integrativa per persone con o senza handicap

www.sportup.ch: Fondazione Sport Up – Organizzazione di promozione dello sport di integrazione per bambini e giovani

www.blindspot.ch: Organizzazione nazionale per bambini e giovani con e senza handicap

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autore

Stefan Häusermann

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Daniel Käsermann, Media didattici SUFSM

Foto

Daniel Käsermann, Media didattici SUFSM
Philipp Reinmann, Roger Wehrli

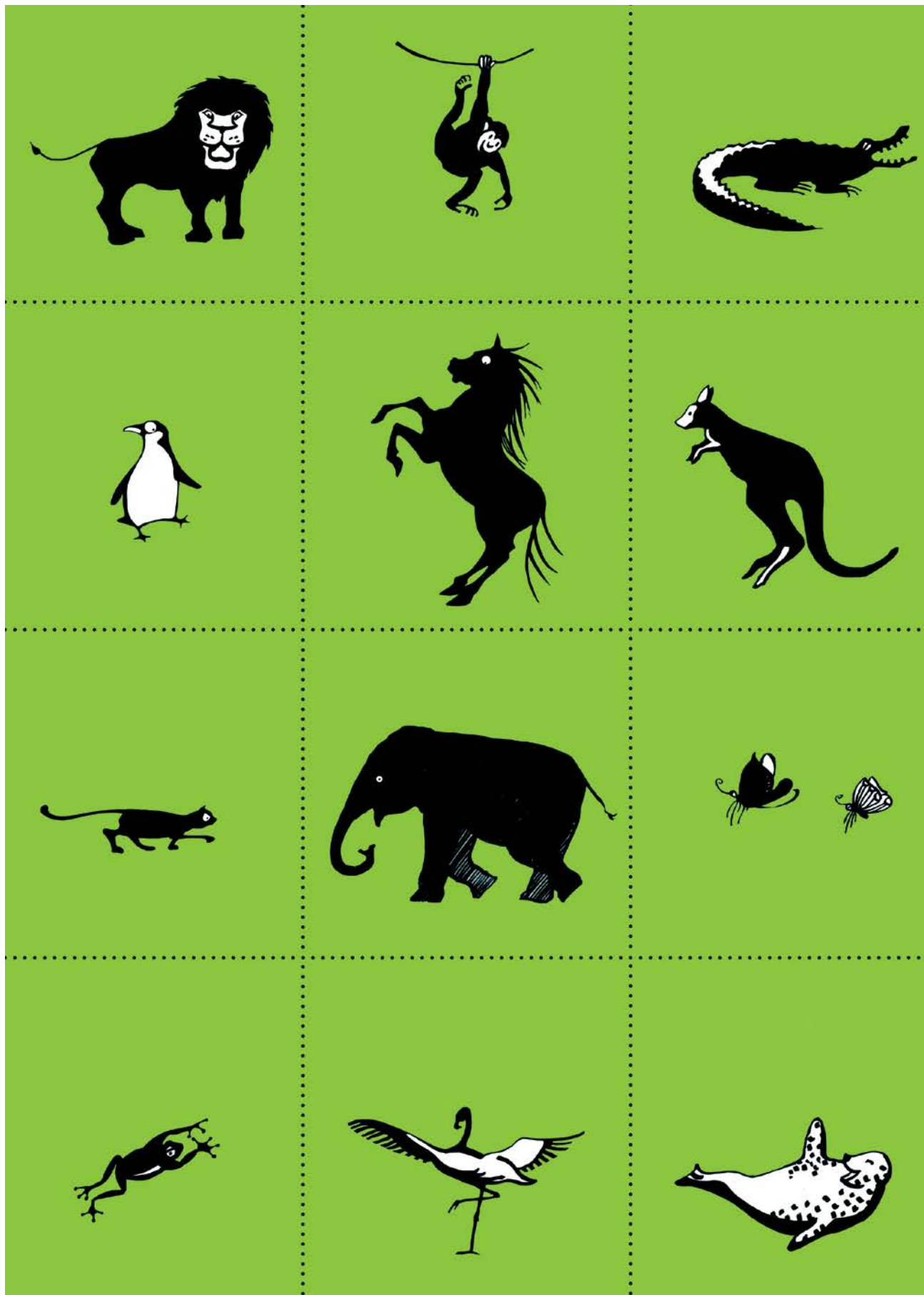
Disegni

Leo Kühne

Layout

Media didattici SUFSM

Lotteria degli animali



Fonte: bm-sportverlag.ch