

# Sport e inclusione: Il principio InSpot – Lo strumento di pianificazione per lezioni di educazione fisica all'insegna dell'inclusione

La lezione di educazione fisica inclusiva poggia su svariate relazioni tra tipi di movimento, numerose varianti di strategie risolutive e adeguamenti individuali. Su questa base e in relazione al piano di studio, «InSpot» rappresenta un valido sistema per pianificare i contenuti e illustrare quanto avviene all'interno delle lezioni. Inoltre, «InSpot» fornisce suggerimenti sull'osservazione dell'evoluzione e della mobilità individuale nonché la possibilità di costituire una raccolta di esempi di «good practice».

Attraverso adeguamenti didattico-metodologici, un'efficace lezione di educazione fisica inclusiva stimola le esperienze motorie comuni e tiene conto degli aspetti individuali da incoraggiare nei bambini con (e senza) disabilità. Questo aspetto della lezione cerca un equilibrio nell'interazione tra principio relazionale (meno – più lento – più vicino) e principio prestazionale (di più – più veloce – più lontano).



Fig. 1: Archi di interazione nella lezione di educazione fisica inclusiva

Nel contempo l'interazione tra la necessità di stimoli individuali e l'adeguamento della disciplina sportiva si estende in modo che partecipazione, autoefficacia e successo nello sport possano essere sperimentati e vissuti appieno. Gli studenti riconoscono la condivisione e i diversi punti di forza e imparano ad accettare le premesse eterogenee di apprendimento all'interno della classe. Un atteggiamento sensibile alle diversità da parte del docente e la capacità di dar forma a processi sociali consentono di sviluppare relazioni stabili positive tra i partecipanti.

## Realizzare nuove relazioni tra i movimenti

La disabilità non sta nelle persone ma tra le persone. Bambini e ragazzi con e senza limitazioni vivono l'attività fisica e lo sport sperimentando relazioni diverse tra i movimenti. Il che non significa che tutte le discipline debbano sempre essere svolte congiuntamente. A seconda della situazione, i contenuti possono essere affrontati parzialmente in gruppi separati o individualmente. L'approccio consapevole nei confronti dei

movimenti determina il successo di una lezione di educazione fisica inclusiva. «InSpot» distingue le seguenti relazioni tra i movimenti (Weichert, 2008):

- **sussidiaria – muoversi con aiuto:** la persona che offre aiuto si adatta in maniera più o meno marcata ai desideri e alle esigenze di colui o colei che ha bisogno di aiuto;
- **coesistente – muoversi uno accanto all'altro:** muoversi nello stesso spazio, in maniera più o meno indipendente, attorno a un tema comune;
- **coattiva – muoversi insieme:** realizzare un prodotto comune con un elevato grado di libertà di partecipazione individuale;
- **cooperativa – muoversi insieme:** realizzare un prodotto comune con un elevato grado di vincolo e di sintonia.

## Utilizzare strategie risolutive

Per un'efficace lezione di educazione fisica inclusiva possono essere perseguite diverse strategie risolutive. «InSpot» distingue le seguenti strategie risolutive (Weichert, 2008):

- **Omogeneizzazione:** creare gruppi e squadre con possibilità motorie comparabili (ad es. gioco a zone).
- **Attribuzione dei ruoli:** ruoli e compiti vengono scelti in funzione delle capacità e delle abilità motorie individuali (ad es. danza).
- **Compensazione:** le diverse premesse prestazionali sono compensate dal partner mediante mezzi ausiliari, la corrispettiva disposizione degli attrezzi o l'adeguamento individuale delle regole (ad es. raftball, [www.raftball.org](http://www.raftball.org))
- **Utilizzo delle differenze:** le diversità diventano l'aspetto centrale dell'attività motoria e del gioco. Giocando consapevolmente con le differenze, si rafforza l'attrattiva dell'offerta motoria e si sfruttano i propri punti di forza (ad es. nel badminton contano la capacità di colpire il volano (mobilità ridotta / sedia a rotelle)
- **Caso fortuito:** integrando elementi fortuiti, le differenze passano in secondo piano (ad es. un canestro o un goal valgono quanto i punti totalizzati lanciando il dado).

## Aggiornare gli adeguamenti

La lezione di educazione fisica inclusiva poggia su adeguamenti in diversi settori. Per strutturare queste modifiche esistono diversi modelli. Quale base per articolare gli adeguamenti, «InSpot» utilizza «il modello 6+1 di lezione di educazione fisica adattiva» (Tiemann, 2013) e completa i sei campi di adeguamento con il settimo campo «Attrezzi e mezzi ausiliari speciali» (ad es. Häusermann, 2018). Di questo settimo campo fanno parte gli attrezzi e i mezzi ausiliari appositamente concepiti e spesso adattati individualmente alla pratica sportiva da parte di persone con una disabilità, come ad esempio uno speciale sostegno per le racchette da badminton (ping-pong, tennis, bastoni da unihockey) in caso di amputazione di un avambraccio oppure lo «stick» per segnalare la virata ai nuotatori ipovedenti. Ortesi e protesi speciali per lo sport, sedie a rotelle sportive e altre attrezzature adattate sono d'aiuto per un'attività motoria e sportiva ottimale.

- **Presentazione degli esercizi:** ad es. mostrare i movimenti e modificarli solo poco alla volta.
- **Comunicazione:** ad es. rendere il movimento udibile attraverso rumori e voci.
- **Contesto didattico:** ad es. stimolare l'attenzione in un contesto rilassante.
- **Regole:** ad es. estendere il raggio d'azione attraverso regole individuali.
- **Forma sociale:** ad es. consentire il movimento con l'aiuto di un accompagnatore (tandem).
- **Materiale:** ad es. facilitare il riconoscimento attraverso palle dai colori luminosi e sgargianti.
- **Attrezzi e mezzi ausiliari speciali:** ad es. sostenere la comunicazione con la gestualità PORTA ([www.tanne.ch/porta](http://www.tanne.ch/porta))



Fig. 2: Aggiornare gli adeguamenti (secondo Tiemann, 2013)

## Osservare i presupposti individuali

In una lezione di educazione fisica inclusiva, importanti differenze nei presupposti fisici e psichici individuali possono facilmente generare una sotto o sovrastimolazione degli allievi. L'intensità e la ripartizione dello sforzo nonché le pause tra un esercizio e l'altro devono essere pianificate con cura. Quando si modificano gli esercizi occorre cambiare solo pochi aspetti per volta e concentrarsi sulla qualità del movimento. Attraverso alcuni rituali, è possibile delineare una struttura chiara e comprensibile tra la varietà di movimenti.

Bambini e ragazzi con una disabilità congenita, acquisita o pregressa posseggono requisiti diversi per lo sviluppo di un efficace comportamento motorio. Sulla base delle funzioni senso motorie, cognitive e psichiche disponibili, un nuovo sistema di apprendimento, l'apprendimento del nuovo, nonché la compensazione creativa e delle simmetrie costituiscono i cardini del comportamento motorio.

Diverse disabilità nella sfera percettiva, comportamentale, decisionale e nella capacità di giudizio possono limitare la consapevolezza del pericolo nei bambini e nei giovani con disturbi cognitivi, percettivi, comportamentali e dello spettro autistico.

Una lezione di sport e movimento inclusiva significa imparare ad affrontare situazioni di apprendimento aperte, stimolare la creatività e trasmettere capacità e abilità che consentano un apprendimento il più possibile autoguidato. Sono soprattutto i bambini e i ragazzi con disturbi dello spettro autistico, difficoltà percettive e comportamentali o disabilità cognitive che dovrebbero poter beneficiare di un sostegno. Negli esposti di Häusermann, Bläuenstein e Zibung (2014) nonché di Giese e Weigelt (2017) si trovano diverse indicazioni su cosa deve essere considerato in ambito sportivo per i bambini e i ragazzi con diverse disabilità.

## Misurarsi e confrontarsi

Lo sport offre a bambini e ragazzi un ampio spettro di possibilità di misurarsi reciprocamente e di migliorare le proprie prestazioni. Allo scopo, in una lezione di educazione fisica inclusiva si prestano il confronto con la propria prestazione, la compensazione degli svantaggi, il sistema delle differenze e il sistema a punti.

- **Confronto con la propria prestazione:** per poter confrontare le proprie prestazioni, si consiglia di tenere un diario sportivo che documenta esperienze motorie e prestazioni personali. In questo modo è possibile quantificare l'entità dei progressi individuali.
- **Compensazione degli svantaggi:** compensando gli svantaggi a livello organizzativo e di contenuto o di tabella di valutazione, è possibile creare le premesse per una prestazione comparabile. Ad esempio, nel salto in lungo, per un allievo ipovedente si prediligerà lo

stacco dalla pedana anziché dall'asse di battuta (compensazione a livello di contenuto) oppure un assistente si posizionerà in prossimità dell'asse di battuta e invierà un segnale acustico (compensazione a livello di organizzazione). La lunghezza del salto può essere moltiplicata per un coefficiente come è consuetudine fare nello sport agonistico paraolimpico (tabella di valutazione compensazione).

- **Sistema delle differenze:** nel sistema delle differenze, in due volte, con una breve pausa tra una e l'altra, si cerca di fornire la medesima prestazione. In questo modo si incentiva anche l'autovalutazione. Chi, la seconda volta, riesce esattamente a fornire la stessa prestazione (ad esempio lo stesso tempo nei 50 m a nuoto) vince. In un gioco come ad esempio la pallamano, nella seconda metà tempo si conta a ritroso: la squadra che arriva per prima a zero vince.
- **Sistema a punti:** nel sistema a punti, ai singoli giocatori di una squadra viene assegnato un punto andicap in base alla gravità dello stesso (1 andicap molto grave, 4 nessun andicap). Si definisce un limite massimo di giocatori per squadra. Questo sistema viene utilizzato ad esempio nella pallacanestro in carrozzina o nel powerchair hockey.

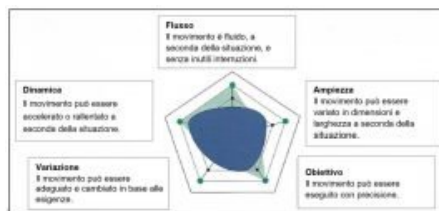
## Pianificazione differenziata

«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](#) 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.

<b>Nome:</b> Anello nastro <b>Competenza:</b> costruttive e collaborative <b>Obiettivo di apprendimento/osservazione:</b> partecipare con successo al processo di gruppo attraverso le azioni individuali. <b>Materiali:</b> 20 palline gialle, 20 palline verdi, 20 palline rosse, 20 palline blu, 20 palline gialle, 20 palline verdi, 20 palline rosse, 20 palline blu, 20 palline gialle, 20 palline verdi, 20 palline rosse, 20 palline blu.		<b>Classe:</b> Prima di scuola II 1. classe, 1.2° anno di scuola <b>Contenuti:</b> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.
<b>Attività</b> Il gioco si svolge in un'aula spaziosa su un tappeto di gomma. Il tappeto è diviso in quattro quadranti di colore diverso (giallo, verde, rosso, blu). Al centro di ogni quadrante c'è un cerchio di colore corrispondente. Il gioco si svolge in due fasi. Nella prima fase, i giocatori si dividono in quattro gruppi in base al colore del cerchio. In ogni gruppo, i giocatori si dividono in due sottogruppi. I sottogruppi si scontrano tra loro e cercano di far cadere il pallone nel cerchio del proprio gruppo. Nella seconda fase, i sottogruppi si scontrano tra loro e cercano di far cadere il pallone nel cerchio del proprio gruppo. Il gioco si svolge in due fasi. Nella prima fase, i giocatori si dividono in quattro gruppi in base al colore del cerchio. In ogni gruppo, i giocatori si dividono in due sottogruppi. I sottogruppi si scontrano tra loro e cercano di far cadere il pallone nel cerchio del proprio gruppo. Nella seconda fase, i sottogruppi si scontrano tra loro e cercano di far cadere il pallone nel cerchio del proprio gruppo.		<b>Proprietà pedagogiche</b> Aut. corp. Partecipazione Interazione Espressione Impegno Autonomia Socializzazione
<b>osservazioni / appunti</b> → sito Compito motorio Classe / gruppo A. Attività: tempo di sviluppo del processo di gruppo, attività e ruolo assegnato per realizzare la strategia di sviluppo, a volte in difficoltà ad accettare i suggerimenti dei compagni di classe, si ostina sulle sue idee (senza anche farlo) - disturbo del movimento coordinato - agilità armata → Pausa / riassegnamento / cambiamento di ruolo - lanciare dati		<b>Analisi di competenza</b> Aut. corp. Partecipazione Interazione Espressione Impegno Autonomia Socializzazione

- **Osservazione orientata verso lo sviluppo:** [questo documento](#) 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.

Un esempio di attività InSpot

- **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, estensione 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?

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.

---

Fonte: Stefan Häusermann, insegnante di educazione fisica, formatore per adulti e consulente nel settore Sport e inclusione



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**