

# Sport e inclusione – Corsa, salti, lanci: Corsa verso il cielo

**Gli allievi in questo esercizio devono cercare di eseguire un salto in alto 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.



## 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

## 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

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**