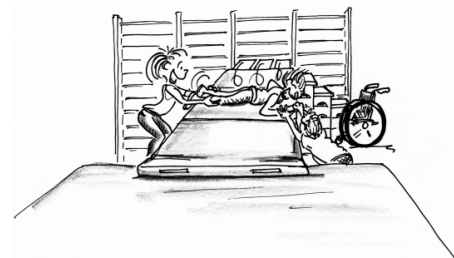


Sport e inclusione – Attività con gli attrezzi: Piano inclinato

Durante questa attività gli allievi imparano a 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.

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

Informazioni generali in caso di disabilità

- **percettiva 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.

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