

# Sport e inclusione – Rappresentazione e danza: Gioco della sveglia

Durante questo esercizio gli allievi devono presta molta attenzione 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

## 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.

## 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.

---

Fonte: Daria Reimann, pedagoga di danza con esperienza in progetti basati sul movimento e sulla danza come mezzi di integrazione



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**