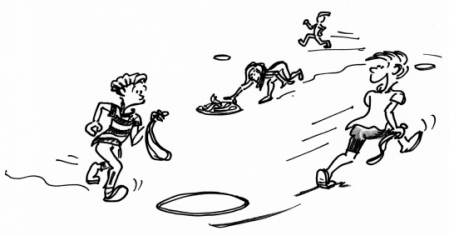
Sport e inclusione – Corsa, salti, lanci: Corsa a squadre

Durante questo esercizio gli allievi adattano la velocità durante una corsa di lunga durata.



A ognuno dei quattro angoli del campo da 20 × 20 m si colloca un cerchio. Ogni cerchio corrisponde alla partenza di una squadra. Tutte le squadre partono contemporaneamente. Ogni membro della squadra corre per 5 minuti alla sua velocità attorno al campo (all'esterno dei cerchi/fuori dalle linee di demarcazione). Una volta arrivato al suo cerchio, raccoglie un nastro (o una carta) posto al centro del campo del colore della sua squadra. Dopo cinque minuti si calcolano quanti nastri (carte) sono stati raccolti per ogni squadra. Dopo una pausa per riprendere fiato, si passa al secondo round, durante il quale, ogni volta che si completa un giro si ripone un nastro (una carta) al centro del campo.

Esempio pratico: in una squadra è presente un allievo con emiplegia (paralisi di metà del corpo). A ogni cerchio può decidere se andare al centro del campo, prendere un nastro e deporlo nel cerchio della sua squadra. Può raccogliere un numero di nastri pari al numero di cerchi d'angolo che riesce a superare a ogni giro.

Adeguamenti in caso di disabilità

• **visiva/cognitiva**: correre in tandem con il partner

Materiale: cerchi/materiale di demarcazione, nastri (o carte)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO