

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

Durante questo esercizio gli allievi devono focalizzare l'attenzione sulla corsa rapida.

La classe si divide in gruppi di 6 allievi, all'interno dei quali i componenti di dispongono frontalmente a 3 a 3, a una distanza di 20 metri. A spostarsi sono sempre 2 bambini alla volta. I due allievi si vanno incontro, eseguono insieme gli esercizi (cfr. sotto) e ritornano al punto di partenza. Quindi ripartono i 2 allievi successivi, non appena ricevono il cinque dagli altri 2.



Dopo ogni corsa, l'allievo appende una molletta da bucato alla maglietta e si mette in fondo al gruppo. Quale gruppo riuscirà a totalizzare il maggior numero di mollette in tre minuti?

Esempio pratico: se nel gruppo è presente un allievo ipovedente deve lavorare in tandem con un compagno.

Forme di saluto

- **Con le mani:** gli allievi corrono uno verso l'altro, si danno la mano e tornano indietro di corsa.
- **Con i piedi:** gli allievi corrono uno verso l'altro, si siedono, si salutano con i piedi e tornano indietro di corsa.
- **Con passaggio del testimone:** gli allievi corrono uno verso l'altro, si scambiano il testimone e tornano indietro di corsa.
- **Con doppio cinque:** gli allievi corrono uno verso l'altro, si danno il cinque con entrambe le mani e tornano indietro di corsa.

Adegamenti in caso di disabilità

- **percettiva e comportamentale:** in caso di disturbi dello spettro autistico, sostituire i saluti con gesti senza contatto fisico.

Materiale: mollette da bucato

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