Esercizi quotidiani per famiglie con bambini con e senza disabilità: Rappresentazione e danza

L'obiettivo di questo dossier è di permettere a bambini con e senza disabilità di praticare un'attività fisica in spazi limitati. Ogni esercizio è specifico a un handicap e può essere adattato ad altre disabilità.

Soprattutto ai bambini con limitazioni, la danza offre la possibilità di esprimere la loro creatività e le loro capacità. Può essere utile delimitare la «pista da ballo» con delle demarcazioni come sedie, tappeti o altro materiale. La partecipazione dei genitori può essere un fattore stimolante e li aiuta a capire e a mettere in pratica il variegato linguaggio della danza.

Da prendere in considerazione:

- **Disabilità uditiva**: fare in modo che i bambini siano in prossimità dell'altoparlante o battere il ritmo coi piedi sul pavimento per rendere percettibili le vibrazioni della musica.
- **Disabilità visiva**: rendere riconoscibile la pista da ballo, posizionando altri supporti (tappeti).
- **Disabilità 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.
- **Disabilità cognitiva**: eseguire i movimenti insieme ai bambini. Consentire loro di

visualizzare i compiti da svolgere mediante la narrazione di storie.
- **Disabilità motoria**: facilitare posizioni iniziali e del corpo estensive della sfera motoria e offrire supporti per l'equilibrio, ad esempio una parete o aiuto dei genitori.

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,
tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa, cambiando ad esempio il numero di partecipanti e il materiale utilizzato. Lasciate libero spazio alla fantasia dei bambini e dei giovani.
Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento!

Con bambini dai 4 ai 9 anni

- Gioco della sveglia
- Danse globale

Con bambini dagli 8 ai 13 anni

- Telefono senza fili
- Immagine riflessa
- Interpretazione della musica

Con bambini dai 12 ai 16 anni

- Rumori e musica
- Cambio posto

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO