

Sport e handicap – Attribuzione dei ruoli: Piramide

Gli allievi costruiscono una piramide scegliendo il proprio ruolo in funzione delle possibilità individuali. Si tratta di fidarsi degli altri e cercare di andare oltre i propri limiti lavorando insieme.

Costruire e smontare la piramide lentamente in gruppo aiutandosi a vicenda. Tenere la piramide per dieci secondi. Costruire la piramide in una zona tappezzata di tappetini e far togliere le scarpe agli allievi.

Non sovraccaricare la colonna vertebrale se ci si trova in orizzontale e mantenere la tensione corporea. In caso di dolori o paure fermare la costruzione. Prima di iniziare mettersi d'accordo su un segnale per l'arresto immediato.



Variante

- Le singole parti (allievi) fanno un rumore oppure cercano di scandire un ritmo insieme.

Osservazione: prestare attenzione alle fasi di carico di parti corporee paralizzate (paraplegia) e ai movimenti incontrollati (disturbi motori cerebrali) oppure alla mancanza di autovalutazione (handicap mentale).

Materiale: tappetini

Fonte: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO