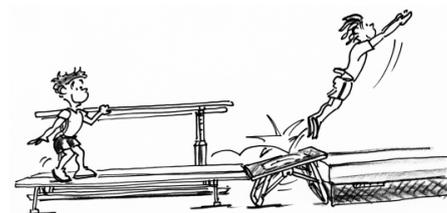


Sport e inclusione – Attività con gli attrezzi: Saltare sul minitrampolino

Durante questo esercizio, gli allievi saltano energicamente dal trampolino ed eseguono dei movimenti in volo.

L'allievo corre sulla panca (due, collocate una accanto all'altra), salta sul minitrampolino, esegue una distensione e atterra sul tappetone.

Esempio pratico: nella classe c'è un allievo con disabilità motoria cerebrale e difficoltà deambulatorie (spasticità). Per lui viene collocata una sbarra a lato delle panche in modo che possa reggersi, e il salto sul trampolino viene accompagnato.



Adeguamenti in caso di disabilità

- **percettiva e comportamentale/cognitiva:** accompagnare la rincorsa e il salto con il battito delle mani e la voce, fornire un supporto per ritmare la corsa e lo stacco con entrambe le gambe dal minitrampolino.
- **motoria:** l'allievo sulla sedia a rotelle può appoggiarsi alla sbarra e dondolare oppure eseguire un esercizio parallelo.
- **visiva:** ringhiere per orientarsi.

Materiale: minitrampolino, tappeto, parallele, panchine

Informazioni generali in caso di disabilità

- **percettiva e comportamentale:** fornire assistenza in modo chiaro e inequivocabile e comunicare dove e in che modo avrà luogo il contatto fisico. Bambini e ragazzi con disturbi dello spettro autistico possono reagire male all'approccio fisico. Aiutare in maniera attiva solo sotto sorveglianza.
- **cognitiva:** attenzione all'iper mobilità in caso di trisomia 21 dovuta a debolezza del tessuto connettivo e ridotto tono muscolare.
- **motoria:** evitare leve/carichi eccessivi – attenzione in caso di protesi, spasticità, artrodesi: in caso di emiplegia, stabilire se occorre offrire sostegno dalla parte lesa o non lesa; dotare gli attrezzi di protezioni o imbottiture, evitare punti di pressione.

Fonte: «Geräteturnen Elements». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2010 (scheda 29B)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO