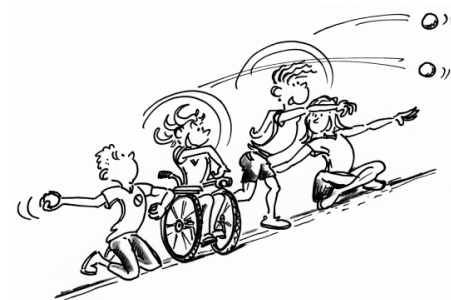


Sport e inclusione – Corsa, salti, lanci: Lancio mix basic

Gli allievi devono cercare di lanciare in avanti diversi oggetti.

Palle e altri oggetti vengono lanciati contro alcuni bersagli o il più lontano possibile da diverse posizioni. Effettuando diversi lanci da diverse posizioni e paragonando le distanze è possibile sviluppare un sistema di bonus con punti handicap (o metri handicap) per la classe.

Esempio pratico: a questo gioco partecipa anche un allievo sulla sedia a rotelle, che da seduto riesce a effettuare lanci più corti rispetto ai bambini in piedi.



Aadeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** prima del lancio posizionare il corpo in direzione del tiro con le braccia tese in avanti – il compagno che partecipa in tandem corregge il bambino ipovedente.

Materiale: diverse palle e oggetti da lanciare e da disporre come bersagli

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

Fonte: «Laufen, Springen, Werfen – Basics». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (scheda 25A)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO