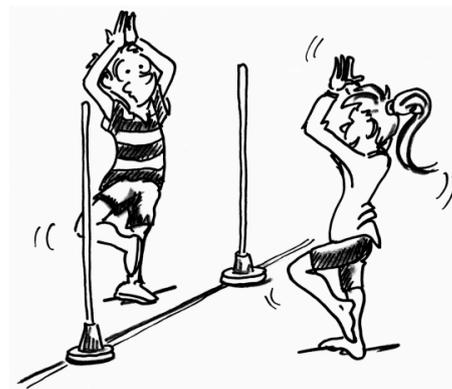


Sport e inclusione – Rappresentazione e danza: Follow and leader/Immagine riflessa

Questo esercizio incoraggia gli allievi ad accogliere con rispetto l'espressione motoria dell'altro.

Formare delle coppie. Gli allievi si mettono uno di fronte all'altro. Uno comincia ad eseguire dei movimenti lenti come se fosse davanti a uno specchio, l'altro cerca di imitarlo in simultanea. Inizialmente limitare i movimenti, ad esempio eseguire solo movimenti con le mani e le braccia, quindi estendere lo spettro motorio. Musica di sottofondo. Dopo un po' invertire i ruoli. Dare istruzioni precise su chi esegue i movimenti per primo e chi li imita e un chiaro segnale per stabilire quando bisogna invertire i ruoli.

Esempio pratico: in classe c'è un allievo affetto da disabilità percettiva e comportamentale. Per aiutarlo a svolgere l'esercizio disporre due paletti colorati su una linea di demarcazione della palestra, in modo da delimitare lo specchio.



Adegamenti in caso di disabilità

- **visiva:** nel gioco dello specchio i due allievi si toccano ed eseguono l'esercizio costantemente attraverso il contatto fisico.
- **motoria:** l'allievo disabile mostra dapprima due movimenti. Il compagno deve memorizzarli e riprodurli successivamente.
- **cognitiva:** davanti allo «specchio» disporre un cassone svedese. Togliere uno dopo l'altro i vari elementi in modo da ingrandire il campo visivo e aumentare le possibilità di movimento.

Materiale: cassoni, impianto stereo

Informazioni generali in caso di disabilità

- **uditiva:** fare in modo che l'allievo stia in prossimità dell'altoparlante o battere il ritmo coi piedi sul pavimento per rendere percettibili le vibrazioni della musica.
- **visiva:** rendere riconoscibile il palco, posizionando altri supporti (tappeti).
- **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.

- **cognitiva:** eseguire i movimenti insieme agli allievi. Consentire all'allievo di visualizzare i compiti da svolgere mediante la narrazione di storie.
- **motoria:** facilitare posizioni iniziali e del corpo estensive della sfera motoria e offrire supporti per l'equilibrio, ad esempio una parete, cassoni svedesi, deambulatori o aiuto degli insegnanti.

Fonte: Daria Reimann, pedagoga di danza con esperienza in progetti basati sul movimento e sulla danza come mezzi di integrazione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO