

Sport e inclusione – Corsa, salti, lanci: Passaggi con il pallone medicinale

Gli allievi esercitano i tiri con un oggetto che richiede che il corpo sia ben teso durante il lancio.

Gli allievi si dispongono a coppie uno di fronte all'altro a circa 5/10 m di distanza e si alternano nel lancio di una palla medicinale. In ginocchio, con la schiena dritta, si prende la palla medicinale con entrambe le mani, la si solleva in alto, e dopo un'estensione completa degli arti, saltando, la si passa al compagno di fronte. Die

Esempio pratico: se nella coppia c'è un allievo ipovedente, i due stanno uno accanto all'altro e si alternano nel lanciare la palla contro il muro. L'allievo vedente commenta l'estensione del corpo e l'altezza del lancio. Aumentare progressivamente la distanza dalla parete e tra i due compagni.



Adattamenti in caso di disabilità

- **motoria:** la rotella di sostegno evita che la carrozzina si ribalti all'indietro..

Materiale: palloni medicinali

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 – Elements». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2013 (Karte 29A)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO