

Sport e inclusione – Attività con gli attrezzi: Slancio alla sbarra

Gli allievi in questo esercizio eseguono dei movimenti di spinta e di trazione alla sbarra.

L'allievo sta di fronte alla sbarra ad altezza petto e con le braccia piegate, uno slancio vigoroso e le gambe tese cerca di salire in appoggio.

Esempio pratico: se nella classe c'è un allievo con una trisomia 21 deve eseguire l'esercizio con le ginocchia flesse aiutato da un compagno nella fase di appoggio (sostenuto).



Adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** andare con la sedia a rotelle sotto la sbarra ad altezza petto e (senza slancio) salire direttamente in appoggio.
- **visiva:** eseguire dapprima tutta la sequenza di movimenti guidati – consolidare la presentazione dei movimenti

Materiale: sbarra, tappeti

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'ipermobilità 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: Stefan Häusermann, insegnante di educazione fisica, formatore per adulti e consulente nel settore Sport e inclusione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO