

## Sport e disabilità: Abilità in vetrina

Tutti gli allievi devono poter mostrare i loro punti forti e migliorarli ulteriormente. Grazie a questo esercizio ciascuno progredisce nel limite delle sue possibilità senza che i compagni siano penalizzati.



Agli allievi viene assegnato un compito che poggia sull'esecuzione di un'abilità «aperta». Ad esempio: mantenersi in equilibrio o scivolare il più velocemente possibile. Ogni allievo «sceglie» l'attrezzo che gli è più congeniale (carrozzella, monopattino, motociclo, ecc.).

- Un allievo spinge una carrozzella pedalando in equilibrio su un monociclo.
- Scivolare con i calzini su un tappetino oppure prendere la rincorsa, spiccare un salto ed atterrare scivolando su un panno.
- A specchio: in coppia, svolgere alcuni esercizi di scivolamento. Se si usano le carrozzelle si consiglia agli allievi di svolgere l'esercizio disponendosi in colonna e non in rango.
- Scivolare svolgendo dei compiti aggiuntivi come ad esempio lanciare delle palline, giocare oppure palleggiare.
- Mantenersi in equilibrio bilanciando soltanto con un braccio oppure afferrando il manubrio solo con una mano.
- Inventare alcuni modi di scivolare e mostrarli poi ai compagni.

**Andicap:** Delimitare un quadrato posizionando due panchine in un angolo della palestra. Riempire questo spazio con dei palloni di pallavolo, di calcio o di pallacanestro. Alcuni allievi cercheranno di rimanere in equilibrio su un tappetone posto sopra i palloni. Per aumentare la difficoltà dell'esercizio, alcuni compagni cammineranno tra i palloni, riproducendo delle «onde».

### Cosa osservare?

- Dove e quando gli allievi hanno bisogno di aiuto?
- Tutti gli allievi hanno svolto gli esercizi?
- In che misura gli allievi hanno migliorato la capacità di equilibrio?

---

Fonte: Häusermann, S. (2011). Giocare con le differenze. Herzogenbuchsee: Ingold.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**