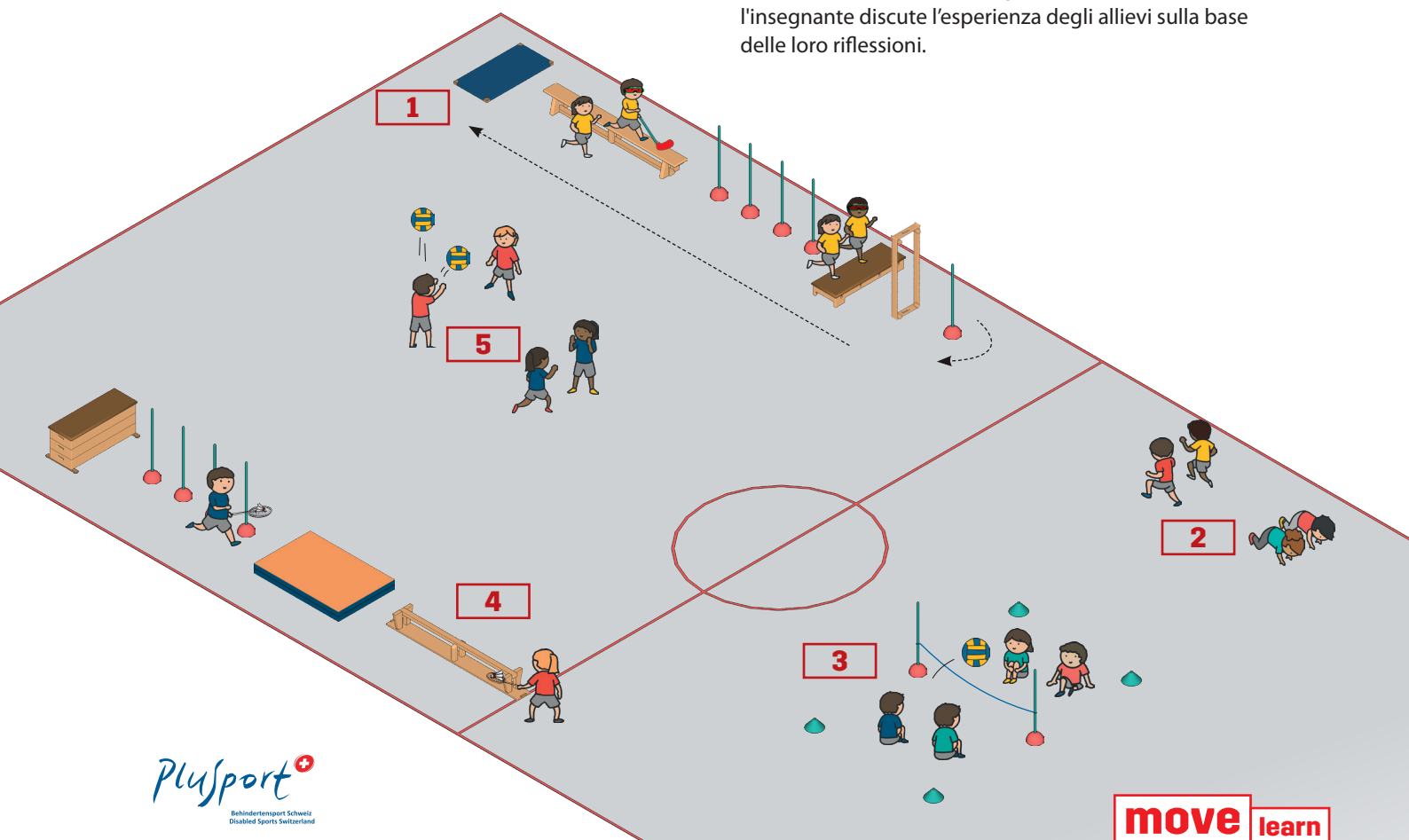


Inclusione nello sport

Sensibilizzare all'inclusione nello sport attraverso l'autoconsapevolezza.

Gli allievi sperimentano in modo autonomo le sfide, che persone con abilità diverse su 5 postazioni di movimento.

Dopo ogni postazione, gli allievi riflettono sulla loro esperienza utilizzando un foglio di riflessione. Infine, l'insegnante discute l'esperienza degli allievi sulla base delle loro riflessioni.



Plusport⁺
Behindertensport Schweiz
Disabled Sports Switzerland

move learn
discover

Postazioni d'esperienze

CYCOLO	1	2	3
DURATA	90 minuti	DOVE	dentro/fuori
FORMA SOCIALE	gruppi	INTENSITÀ	media
ALLIEVI	2-30	VALUTAZIONE	No
INSEGNANTI	1		

RESPECT	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>
FRIENDSHIP	<div style="width: 90%; height: 10px; background-color: red;"></div>
EXCELLENCE	<div style="width: 70%; height: 10px; background-color: red;"></div>

Materiale

- 1 tappetino piccolo
- 1 panchina
- 11 Pali i o piloni
- 2 cassoni
- 5-10 occhiali di simulazione
- 5-10 maschere per bendare, tappi per le orecchie/ protezione dell'udito
- 1 corda o nastro da barriera
- 4 coni da marcatura
- 3 palloni da pallavolo o softball
- 1 racchetta da badminton + shuttle
- 1 pallina da tennis
- 1 tappetone

©WIMASU GmbH

Organizzazione

- Predisporre le postazioni secondo la documentazione e fornire loro le schede delle postazioni (5')
- Orientare gli allievi sul procedimento (5')
- Esecuzione di ogni postazione (5x12' + 5' di cambio)
- Riflessione in gruppo e conclusione (15')

Regolare la durata della postazione in base alla durata della lezione. Ordinare il materiale di simulazione, se necessario. I link nella documentazione.

Disturbo della vista 1 (copia modello [pagina 5](#))

POSTE **1**

FOCUS:

Tecniche di leadership ed esperienza esemplare del disturbo



OBIETTIVI:

- Sperimentate la sensazione di essere limitati nella visione quando vi muovete.
- Imparate le tecniche per guidare una persona con disabilità visiva.

Disturbo della vista 1 (copia modello [pagina 6](#))

POSTE **2**

FOCUS:

Comunicare con successo



OBIETTIVI:

- Imparate a comunicare gli esercizi di forza in un modo specifico, affinché una persona con una grave disabilità visiva o un non vedente possa comprendere e attuare correttamente.
- Riflettete su quali canali sensoriali utilizzate meglio per comunicare gli esercizi.

Disturbo del movimento (copia modello [pagina 8](#))

POSTE **3**

FOCUS:

Esperienza esemplare del disturbo in una forma/ situazione di gioco



OBIETTIVI:

- Sperimentate come ci si sente ad avere una disabilità fisica e a giocare a palla seduta (sitting volley).
- Insieme al vostro partner, pensate a come adattare il gioco in modo che funzioni.

Disturbo della percezione (copia modello [page 9](#))

POSTE **4**

FOCUS:

Sovraccarico di simulazione per promuovere l'anticipazione del quadro di disabilità



OBIETTIVI:

- Completate il percorso di abilità e sperimentate la vostra reazione al sovraccarico risultante attraverso i compiti aggiuntivi.
- Riflettete sulle diverse reazioni alle richieste eccessive e sulle possibili ragioni.

Déficienciae auditive (copia modello [page 10](#))

POSTE **5**

FOCUS:

Comunicare con successo



OBIETTIVI:

- Si impara a spiegare un compito di movimento al partner senza usare la voce.
- Sperimentate come deve essere la situazione per una persona con problemi di udito e riflettete sulle vostre esperienze.

Nota

- Ordinare o fornire materiale di sensibilizzazione
- È possibile ordinare maschere, occhiali di simulazione per gravi disturbi visivi e visione tubolare → vedere i link (o materiali alternativi, vedere la descrizione postazione).
- Organizzare tappi per le orecchie o protezioni per l'udito
- Leggete le domande di riflessione per concludere il modulo e, se necessario, adattate la formulazione.


Spirit of Sport
Obiettivi nell'intervallo di valori**RESPECT**

« *Rispettare me stesso, il mio corpo e gli altri. Nello sport, rispetto significa fair play, accettazione e rispetto delle regole valide* ».

- Gli allievi sperimentano e mettono alla prova in situazioni emozionanti dall'esito incerto.

FRIENDSHIP

« *Le amicizie mi danno forza - anche nello sport. Vivere insieme la gioia, il divertimento, i successi e le delusioni, che ci legano anche fuori dal campo* ».

- Gli allievi sviluppano le capacità di cooperazione e di conflitto.

EXCELLENCE

« *Fare del mio meglio in ogni situazione. Per me stesso e per la mia squadra. Raggiungere i miei obiettivi personali, sia nello sport che nella vita quotidiana* ».

- Gli allievi sviluppano atteggiamenti personali nei confronti della prestazione fisica.

Riferimenti**Focus sulle competenze generiche (gestione della diversità)**

- Gli alunni sono in grado di percepire e comprendere le persone nelle loro comunanze e differenze.
- Gli studenti sono in grado di interagire con rispetto con persone che hanno un background di apprendimento diverso o che differiscono per sesso, colore della pelle, lingua, estrazione sociale, religione o stile di vita.

Consigli per la sicurezza

- Indossare scarpe da sport con un buon supporto laterale
- Togliere orologi, collane, anelli alle dita e gioielli alle orecchie prima della partita.
- Sostituire gli occhiali con lenti a contatto o occhiali sportivi.
- Legare i capelli lunghi
- Vietare gomme da masticare/dolciumi, ecc.



Questo modulo è stato sviluppato in collaborazione con PluSport



Info su inclusionone e sport:

PluSport@school

Letteratura e download:

www.plusport.ch

L'illustration de la page 1 a été réalisée avec l'outil « Hallenplaner » avec l'autorisation de wimasu.de

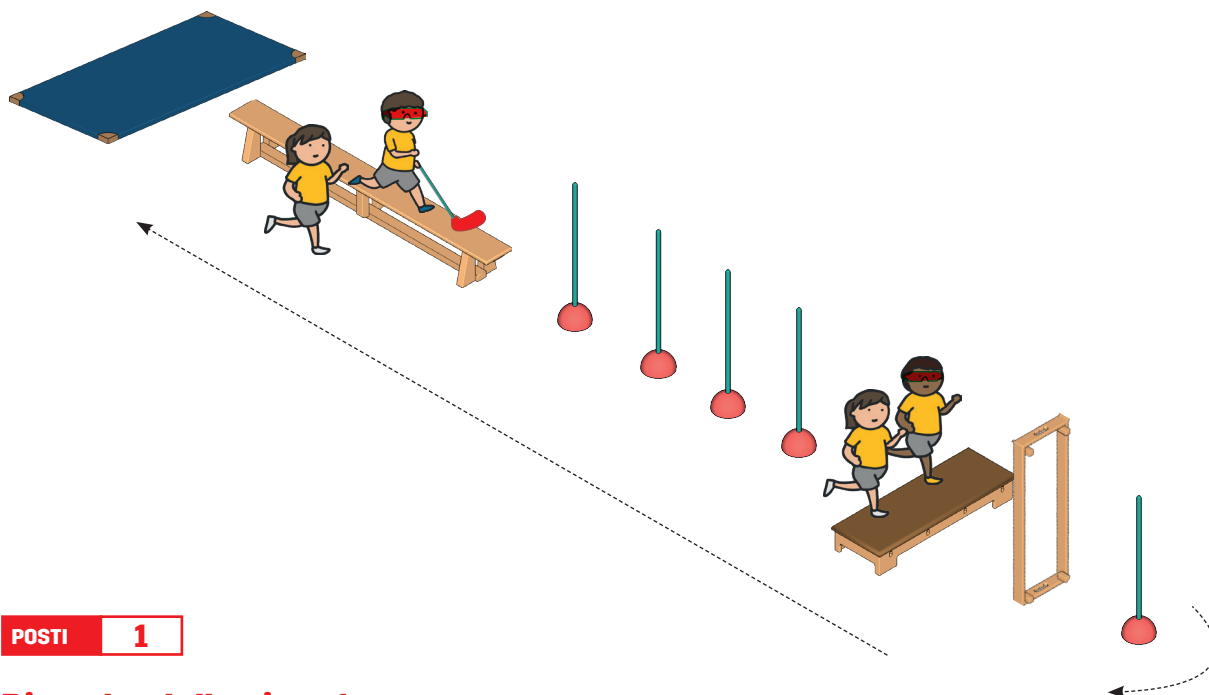
Documenti / Link

Ordinare il materiale di sensibilizzazione (in tedesco):

[Maschere accecanti](#)

[Occhiali di simulazione SZB](#)

[Occhiali di simulazione - cool and clean](#)


POSTI 1

Disturbo della vista 1

OBIETTIVI

- Sperimentate la sensazione di essere limitati nella visione quando vi muovete.
- Imparate le tecniche per guidare una persona con disabilità visiva.

MATERIALE

- Occhiali di simulazione
(in alternativa, si possono usare anche asciugamani o magliette).
- 1 mazza/ bastone da unihockey a coppia
- 1 tappetino
- 1 panchina
- 5 paletti, piloni
- 1 coperchio di cassone
(sul pavimento, camminandoci sopra)
- 1 Elemento di cassone (allestimento, passaggio)

Compito/sequenza di movimento

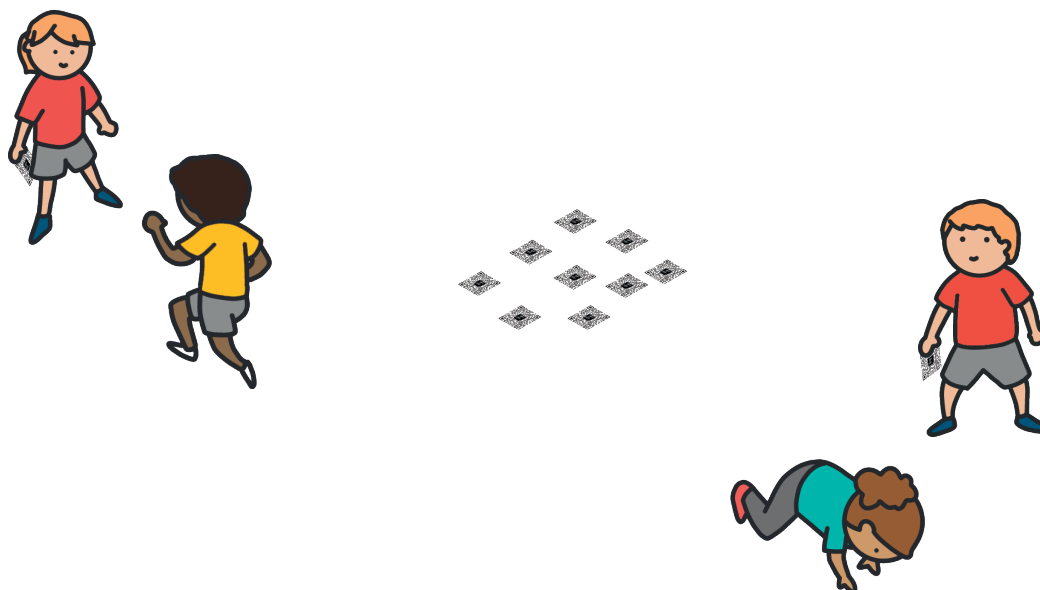
- Assegnare i ruoli:
A sceglie gli occhiali da simulazione o si benda gli occhi con un panno (o una maschera).
B sceglie una tecnica di leadership e la comunica ad A.
Esempio: "Tienimi per il gomito destro. Camminerò davanti a te. Non preoccuparti, ti farò sapere se c'è un ostacolo".
- B percorre il percorso segnato con gli ostacoli, precedendo A.
- Il ritorno alla partenza viene effettuato di corsa.
- Non cambiare il rullo fino all'inizio. Ripetere le fasi 1-2. Alternare le diverse tecniche di conduzione.
- Riflessione con il foglio di lavoro.

TECNICHE DI GUIDA

- La guida conduce la persona con disabilità al gomito nel modo seguente: La guida cammina davanti, la persona non vedente si tiene sopra il gomito del braccio della guida e cammina un passo dietro di lui.
- La guida conduce solo con la voce, senza contatto fisico.
- Con un bastone, ad esempio un bastone da unihockey (da soli). La guida corre accanto per sicurezza, interviene in caso la sicurezza sia in pericolo.

– SPECIAL –

Provate la tecnica di orientamento a coppie fuori dalla palestra, ad es. nell'edificio scolastico o nel cortile. Sperimentate l'ambiente, compreso il rumore ambientale, come una persona non vedente.

**POSTI** 2

Disturbo della vista 2

OBIETTIVI

- Imparate a comunicare gli esercizi di forza in un modo specifico affinché una persona con una grave disabilità visiva o un non vedente possa comprendere e attuare correttamente.
- Riflettete su quali canali sensoriali utilizzate meglio per comunicare gli esercizi.

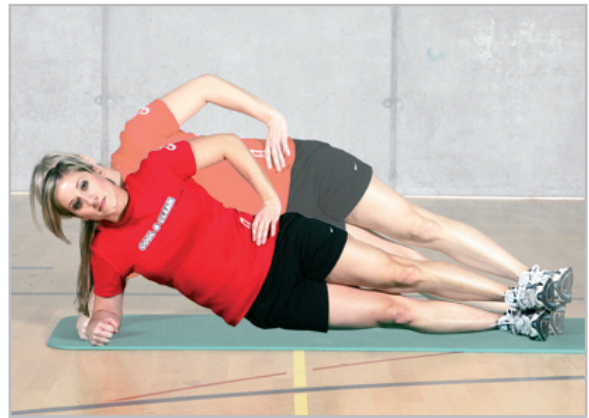
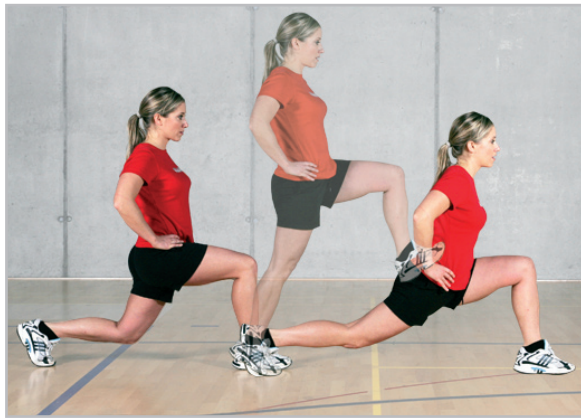
MATERIALE

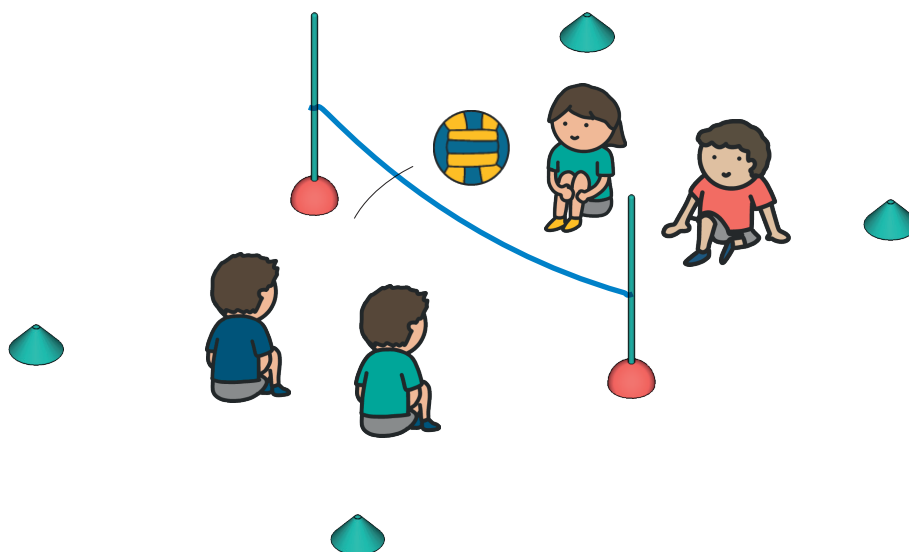
- Maschere (in alternativa, si possono usare anche asciugamani o magliette).
- Ritagliare gli esercizi (trazione)
 - Mettere gli esercizi a faccia in giù

Compito/sequenza di movimento

1. Assegnare i ruoli:
 - A indossa maschere o si benda con un panno.
 - B disegna un esercizio di movimento della selezione.
2. B spiega ad A gli esercizi in modo che A li esegua correttamente. A non ha mai visto l'esercizio prima. B può usare solo la voce.
3. B disegna un secondo esercizio e può ora utilizzare qualsiasi canale sensoriale per spiegare l'esercizio ad A (uditivo, tattile, cinestetico, ecc.).
4. Cambiare ruolo, ripetere le fasi 1-3.
5. Dopo aver completato il post, girate tutti i foglietti con gli esercizi.
6. Riflessione con il foglio di lavoro.

Fonte: [Inserito pratico - Forza 1](#) (mobilesport.ch)




POSTI 3

Disturbo del movimento

OBIETTIVI

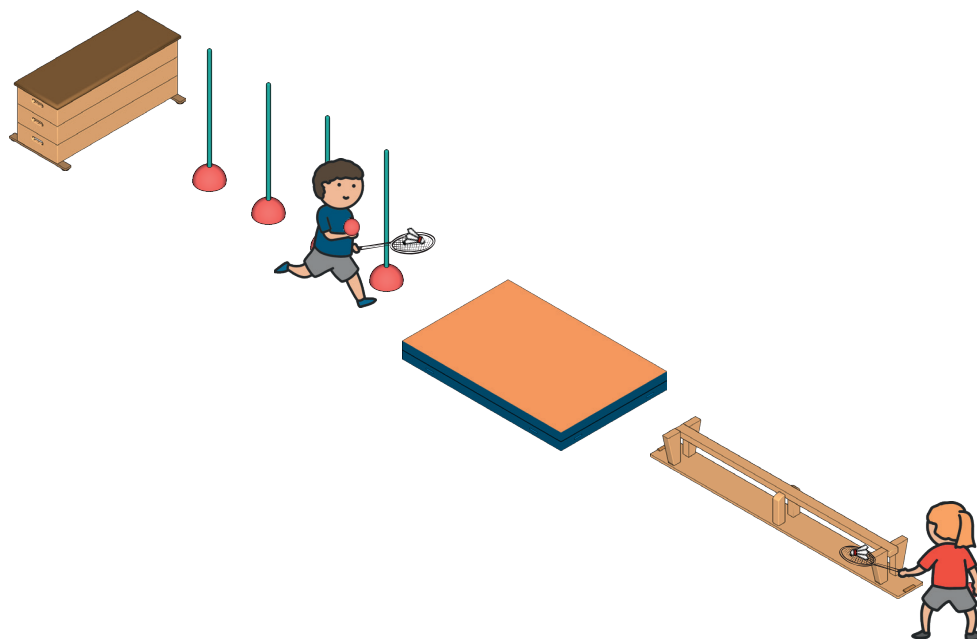
- Sperimentate come ci si sente ad avere una disabilità fisica e a giocare a palla seduta (sitting volley).
- Insieme al vostro partner, pensate a come adattare il gioco in modo che funzioni.

MATERIALE

- 2 paletti
- 1 corda o nastro barriera
- 4 coni da marcatura
- 1 pallavolo o softball

Compito/sequenza di movimento

1. Tutti i giocatori sono seduti a terra e non possono alzarsi. Se possibile, giocare 2:2. Il campo di gioco è delimitato da coni. Al centro del campo, improvvisare una rete con due paletti collegati con una corda o con un nastro barriera (alto circa 70 cm).
2. Ora una palla viene passata di sopra la rete. La palla può toccare il pavimento una volta e deve essere presa. La palla può essere passata tre volte prima di essere lanciata nel campo avversario.
3. Se ricevere e lanciare è troppo facile, si può giocare anche con i gesti della pallavolo e il gioco diretto al posto della presa.
4. I giocatori si inventano i propri adattamenti alle regole del gioco in modo che funzioni e sia divertente per tutti.
5. Riflessione con il foglio di lavoro.


POSTI
4

Disturbo percettivo

OBIETTIVI

- Completate il percorso di abilità e sperimentate la vostra reazione al sovraccarico risultante attraverso i compiti aggiuntivi.
- Riflettete sulle diverse reazioni alle richieste eccessive e sulle possibili ragioni.

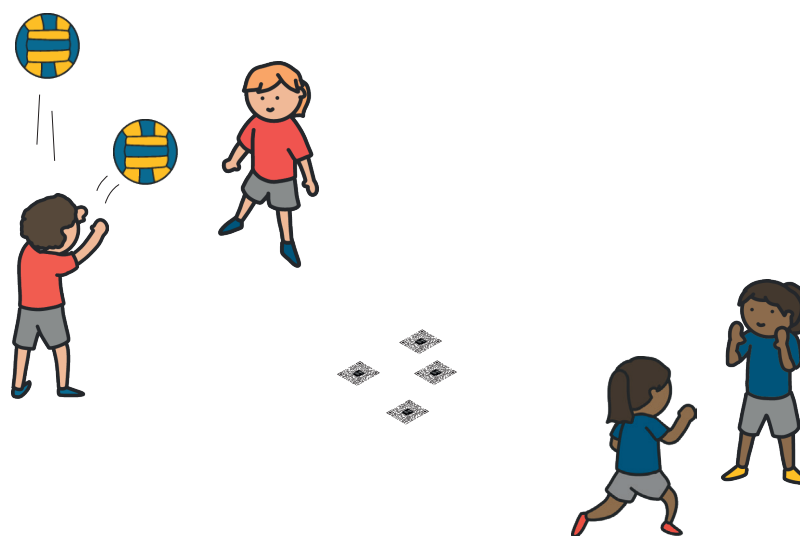
MATERIALE

- 2 fogli con problemi aritmetici e soluzioni per il controllo (in alternativa, diverse domande su qualsiasi argomento; preparate dall'insegnante).
- 1 racchetta da badminton + shuttle
- 1 pallina da tennis
- 1 Panchina
- ↘ Superficie di seduta verso l'alto
- ↗ Superficie di seduta verso il basso
- 1 tappetone
- 4 paletti (rincorsa al indietro)
- 1 cassone (basso; base, 1 elemento e coperchio)

(↘ più facile ↗ più difficile)

Compito/sequenza di movimento

1. Assegnare i ruoli:
A completa per primo il percorso (vedi schizzo). Durante il percorso, A tiene in equilibrio uno shuttle su una racchetta da badminton in una mano e una pallina da tennis sul palmo dell'altra mano. B pone ad A semplici problemi aritmetici mentre sta completando il percorso e misura il tempo. L'obiettivo di A è completare il percorso il più velocemente possibile senza perdere la navetta/palla e risolvere il maggior numero possibile di problemi aritmetici.
2. Cambiate ruolo, prendendo il secondo foglio con gli altri problemi aritmetici.
3. Riflessione con il foglio di lavoro.

**POSTI****5**

Disturbi dell'udito

OBIETTIVI

- Si impara a spiegare un compito di movimento al partner senza usare la voce.
- Sperimentate come deve essere la situazione per una persona con problemi di udito e riflettete sulle vostre esperienze.

MATERIALE

- Tappi per le orecchie / protezione per le orecchie
 - Almeno 2 esercizi di movimento su fogli separati (vedi suggerimenti sotto, che possono essere adattati e integrati a piacere).
- 2 palloni

Compito/sequenza di movimento

1. Assegnare i ruoli:
A si mette i tappi nelle orecchie o indossa una protezione per l'udito. B disegna un esercizio di movimento e lo spiega ad A senza usare la voce. Poi entrambi eseguono l'esercizio insieme.
2. Cambiate ruolo con un nuovo esercizio.
3. Riflessione con il foglio di lavoro.

Esercizio 1

Pattinaggio su ghiaccio - Piccoli giochi

Sasso-carta-forbice

In questo esercizio gli allievi devono essere molto concentrati e dimostrare la loro velocità (di reazione).



Gli allievi A e B si dispongono ad una distanza di due metri l'uno dall'altro. Dopo aver esclamato «sasso – foglio – forbice», indicano con la mano uno dei tre disegni. La persona che rappresenta il disegno indicato da A e B, deve scappare (forbice rincorre foglio, foglio rincorre sasso, sasso rincorre forbice). Se il cacciatore acciuffa il fuggitivo, ottiene un punto. In caso contrario il punto viene assegnato al fuggitivo. Chi ottiene per primo due punti?

Varianti

- Giocare a squadre, squadra A contro squadra B.
- Giocare a «Bianco e nero» oppure «Ferrari-Maggiolino». Il docente racconta una storia e quando pronuncia una di queste parole (bianco, nero, Ferrari, Maggiolino) i giocatori interessati devono scappare oppure iniziare a cacciare.

Fonte: Pattinaggio su ghiaccio: Piccoli giochi: Sasso-carta-forbice → mobilesport.ch

Exercice 2

Pattinaggio su ghiaccio - Piccoli giochi

In alto e di lato

Un esercizio da svolgere in coppia durante il quale gli allievi migliorano la capacità di ritmizzazione e la precisione dei lanci e delle prese.



Lanciare la palla in alto, mentre il compagno ne lancia una seconda. Prima di riprendere la propria si deve riuscire a rinviare la palla al compagno.

Variante più difficile

Gli allievi si passano i rispettivi palloni tenendoli alti, un terzo pallone viene passato da uno all'altro come descritto sopra.

Materiale: tre palle da pallavolo

Fonte: [Piccoli giochi con la palla: In alto e di lato](http://mobilesport.ch) → mobilesport.ch

Modulo: Inclusionone nello sport

Foglio di lavoro di auto-riflessione per gli alunni

POSTI 1

Visione ridotta - Tecniche di guida

1. È stato difficile accettare l'aiuto?

2. Che cosa è stato importante per sentirsi a proprio agio e al sicuro durante la conduzione?

POSTI 2

Disturbi della vista - Comunicazione

3. Qual è stata la parte più impegnativa della spiegazione dell'esercizio quando l'altra persona non può vedere e quali canali sensoriali avete usato per aiutarvi a spiegare?

4. Cosa ti ha aiutato di più nel tuo ruolo di atleta non vedente a capire bene l'esercizio?

POSTI 3

Perdita di capacità in movimento

5. Come ci si sente a non potersi alzare durante una partita?

6. Che cosa succede in te considerando che questo è uno stato permanente?

Modulo: Inclusionone nello sport

Foglio di lavoro di auto-riflessione per gli alunni

POSTE

4

Disturbo percettivo

7. Vi siete sentiti sopraffatti dalla simultaneità di diversi compiti e, se sì, come si è manifestata questa sopraffazione? Su cosa vi siete concentrati in quel momento? Cosa avete desiderato in quel momento?

8. Come pensate di sentirvi se non riuscite a bloccare tutti i suoni e i rumori della palestra e percepite tutti i suoni e le altre influenze con la stessa intensità (senza filtro)?

POSTI

5

Disturbi dell'udito

9. Qual è stata la sfida più grande nel completare il compito? Quali sono, secondo voi, le maggiori sfide nell'educazione fisica per le persone con problemi di udito?

10. Cosa pensate sia importante da considerare per l'intera classe quando c'è un bambino o un ragazzo con problemi di udito?

Modulo: Inclusione nello sport

RIFLESSIONE TOTALE - Scheda informativa per l'insegnante

POSTI 1

Visione ridotta - Tecniche di guida

- La fiducia e la sicurezza sono molto importanti. Per quanto riguarda la sicurezza, non deve esserci materiale inutile in giro per la palestra.
- I bambini e i ragazzi con disabilità visiva hanno bisogno di più pause e tempi di recupero. Motivo: il tono muscolare è generalmente più elevato rispetto alle persone vedenti, perché difficilmente riescono ad anticipare. Inoltre, l'assorbimento della maggior parte delle informazioni attraverso il sistema uditivo è molto faticoso.
- Non tutte le persone con disabilità visiva sono cieche. Esistono diversi tipi di disabilità visiva, ad esempio la visita tubolare.

POSTI 2

Disturbi della vista - Comunicazione

- La comunicazione specifica è molto importante. Fornire dettagli precisi sull'angolo di articolazione, ecc. Informazioni come "poco", "un po'" ecc. non funzionano. È meglio essere il più specifici possibile.
- Non dimenticate che oltre all'udito esistono altri canali sensoriali che possono essere utilizzati per l'insegnamento. Nella funzione di guida è utile, ad esempio, condurre gli esercizi in modo tattile.
- Prima di toccare una persona ipovedente, è necessario annunciare l'azione appropriata e ottenere l'approvazione della persona.
- Principio: comunicare solo quanto necessario, il meno possibile.
- Se possibile, eliminare i rumori di fondo, che altrimenti rendono ancora più difficile la comunicazione o la comprensione.

POSTI 3

Perdita di capacità in movimento

- I disturbi fisici sono molto vari. Può trattarsi, ad esempio, di un disturbo della funzione (neurologico), di una paralisi, di un'amputazione o di un difetto di nascita.
- Spesso le persone con disabilità fisiche dispongono di ausili per lo sport, come una sedia a rotelle sportiva o una protesi sportiva.

POSTI 4

Disturbo percettivo

- I bambini e gli adolescenti con disturbi percettivi percepiscono l'ambiente in modo diverso, ad esempio attraverso odori più intensi, suoni più forti o una diversa intensità della luce. A volte gli stimoli non possono essere filtrati e tutte le impressioni vengono percepite contemporaneamente. Questo porta inevitabilmente a richieste eccessive e a reazioni corrispondenti, come scoppi di rabbia, ritiro, urla, ecc.
- Per ridurre il rischio di stress eccessivo, è importante creare un ambiente con il minor numero possibile di stimoli e quindi ridurre al minimo le influenze ambientali. Se si verifica comunque una reazione eccessiva, è importante disporre di uno spazio di ritiro predefinito, di procedure praticate per affrontare lo stress e del sostegno di persone familiari. Nel contesto scolastico, queste ultime possono essere un compagno di classe (specifico) o un assistente.

Modulo: Inclusionone nello sport

RIFLESSIONE TOTALE - Scheda informativa per l'insegnante

POSTI**5**

Disturbi dell'udito

- Per le persone con problemi di udito, è importante parlare in lingua standard con loro per consentire loro, tra l'altro, di leggere le labbra. La maggior parte di loro non impara il dialetto.
- Spiegare il meno possibile, mostrare di più. Durante le spiegazioni, assicurarsi del contatto visivo e che la persona interessata non sia accecata dal sole o dalla luce artificiale.
- Ridurre al minimo la comunicazione nei giochi in generale. Sostenere la comunicazione o le regole del gioco con segnali luminosi o segnali manuali chiari e predefiniti.

GENERALE

- In generale, è importante un atteggiamento e positivo e un approccio aperto alle persone con disabilità.
- Un incontro di apprezzamento alla stessa altezza è importantissimo.
- Abbiate il coraggio di porre domande alle persone soggette a disturbi, mostrando interesse e favorendo così la riduzione reciproca della paura del contatto.
- Le persone con disabilità vivono il mondo in modo diverso e ci stupiscono di volta in volta per il modo in cui affrontano la loro disabilità. Possiamo e dobbiamo imparare da loro.
- Riconoscere e cercare di evitare attribuzioni automatiche di capacità.
- Esempi: "Non riesce a colpire il bersaglio perché non lo vede", oppure "È troppo lenta sulla sedia a rotelle per la staffetta".