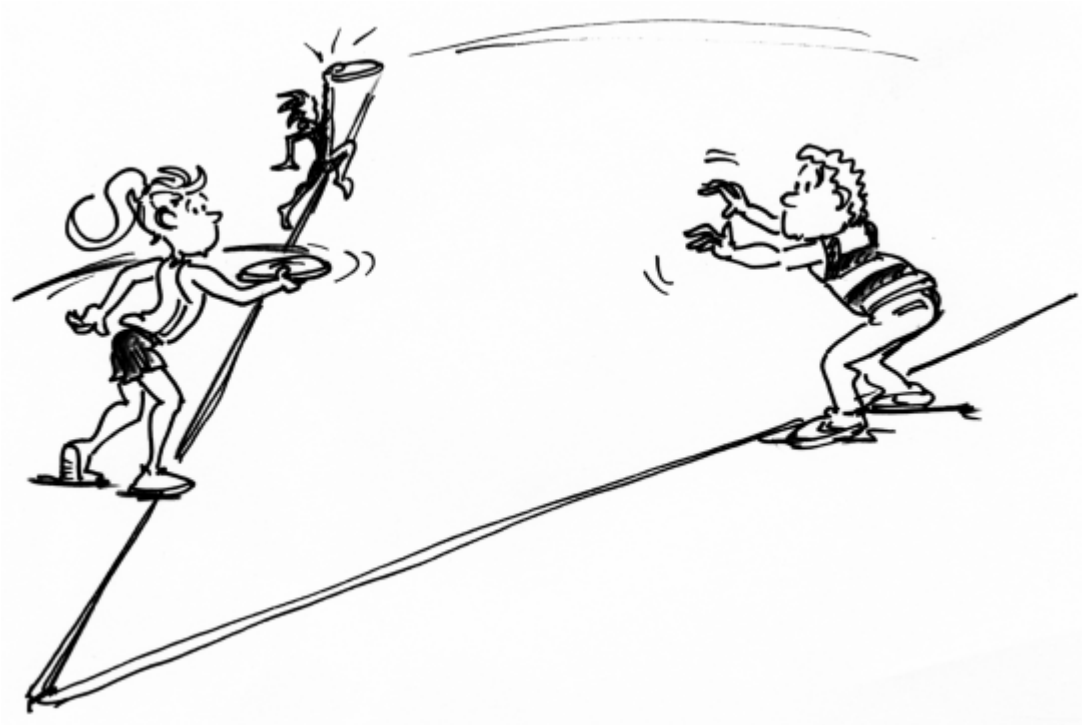
Sport e inclusione – Attività all'aperto: Posta aerea

Un esercizio in cui gli allievi esercitano fra di loro la presa e i lanci di oggetti.



Sull'erba viene posata una funicella a forma di V. A coppie, i giocatori iniziano a lanciarsi il frisbee dal vertice della V, mantenendo almeno un piede sulla linea. Dopo ogni lancio riuscito, avanzano di un metro sulla linea. Se il frisbee atterra tra le due linee, le coppie ritornano al punto di partenza.

Esempio pratico: la coppia con un bambino con disabilità cognitive ha un soft frisbee, leggermente meno veloce e più facile da lanciare e da afferrare. Quale coppia riesce a compiere tutto il percorso con meno lanci?

Adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** utilizzare frisbee di colori sgargianti, più visibili, e soft frisbee, che non fanno male.
- **percettiva e comportamentale:** semplici frisbee, che volano bene e non sono troppo duri da afferrare.

Material: funicella, diversi frisbee

Informazioni generali in caso di disabilità

Muoversi all'aria aperta fa parte dei bisogni fondamentali di ogni bambino o ragazzo. Le molteplici possibilità di gioco e movimento che nascono in un ambiente tanto vario, generano un enorme bacino di esperienze.

-> Informazionie generali «andicap e sicurezza»

Fonte: Fonte: «All'aperto con andicap – Schede outdoor sport andicap». Ingold Verlag,

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO