

Sport e inclusione – Attività all'aperto: Sciarada

Gli allievi, durante questo esercizio all'aria aperta, devono superare una serie di ostacoli in modo fluido.



Gruppi di due eseguono consecutivamente più movimenti possibili. A fa un movimento verso un oggetto o sopra un ostacolo. B osserva, esegue lo stesso movimento e ne aggiunge un altro. A ripete entrambi i movimenti e ne aggiunge un terzo. E così via. Quanti movimenti riuscirà a concatenare un team senza modificare la sequenza?

Esempio pratico: la coppia del bambino con la protesi alla gamba esegue tutto su una gamba sola, quindi in condizioni uguali.

Adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** esaminare/nominare gli ostacoli in precedenza. Ogni gruppo è formato da tre allievi, uno dei quali assume il ruolo guida. Eseguire degli esercizi tattili.
- **motorio (sedia a rotelle):** gruppi di tre. Superare gli ostacoli con un sostegno e trovare soluzioni all'interno della squadra.
- **cognitiva:** non proporre troppi esercizi in sequenza, ma lavorare piuttosto con le ripetizioni (→ evitare sovraccarichi). Osservare e fissare regole chiare in merito all'altezza degli ostacoli da superare (rischio di caduta in caso di sopravvalutazione).

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.

-> [Informazione generali «andicap e sicurezza»](#)

Fonte: [Fonte: «All'aperto con handicap – Schede outdoor sport handicap». Ingold Verlag,](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO