Sport e disabilità: Misurarsi vicendevolmente

Come valutare le prestazioni in modo tale da poterle confrontare vicendevolmente senza penalizzare gli uni o gli altri? Un esercizio che propone un sistema che neutralizza le differenze iniziali.

Gli allievi normodotati si arrampicano sulle pertiche disposte verticalmente o in modo obliquo. Gli altri allievi svolgono un compito «orizzontale». Viene fissata una corda alle spalliere o alle sbarre parallele: gli allievi si dispongono in carrozzella, su uno skateboard o su un piccolo tappeto e raggiungono la meta tirando la fune. Chi ha superato per primo una certa distanza?

- Chi avanza in orizzontale è l'orologio umano. Quando raggiunge la meta, chi sta salendo si ferma e si confrontano le prestazioni.
- Salire strisciando lungo un piano inclinato (ad es. una panchina appoggiata alla spalliera) utilizzando soltanto la forza delle braccia.

Andicap: Arrampicarsi sulle spalliere, sulle sbarre, alle pertiche o su altri attrezzi della palestra rispettando le seguenti regole:
– Un allievo guida il compagno con gli occhi bendati lungo un percorso prestabilito.
– Arrampicare in cordata composta di un massimo di cinque allievi. Il primo della cordata tiene gli occhi aperti, mentre tutti gli altri li hanno bendati.

Cosa osservare?
– Sono in grado di valutare le mie capacità?
– Accetto le critiche e i consigli dei compagni?
– Ci correggiamo vicendevolmente e ci diamo dei consigli per migliorare?

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO