

Sport e disabilità: Sfiorare i limiti

Ogni allievo, sia esso normodotato che diversamente abile, ha i suoi limiti che però può superare con il giusto aiuto. Molti compiti si possono assolvere solo in gruppo e mai individualmente.



Il compito di ciascun gruppo composto di 10-12 allievi è di fissare un adesivo il più in alto possibile alla parete, senza oltrepassare un'altezza massima prestabilita. La parete può essere sfruttata soltanto come appoggio e non per arrampicarsi. Gli allievi che non svolgono l'esercizio si impegnano a garantire la sicurezza dei compagni.

- Salire e rimanere in equilibrio su una carrozzella, successivamente attaccare un adesivo alla parete.
- Attaccare l'adesivo alla parete salendo su una sbarra. Attenzione agli aspetti di sicurezza.
- L'attraversata: disporre tutti gli attrezzi nella palestra. A gruppi, arrampicarsi da un attrezzo all'altro senza mai toccare il pavimento con i piedi.
- Suddividere la classe in gruppi di cinque allievi. Ogni team inventa un percorso a tema agli attrezzi (ad esempio la rotazione in avanti sul tappeto, al trampolino, alla sbarra, sul cassone, ecc.) della durata di circa due minuti e che poi proporrà agli altri gruppi.

Andicap: in coppia. Svolgere gli esercizi descritti sopra, ma con delle difficoltà aggiuntive, ad esempio:

- bendati;
- senza poter utilizzare un braccio;
- senza parlare;
- legando due allievi alle caviglie con una corda.

Cosa osservare?

- Riconosco i miei limiti e riesco a non spingermi oltre?
- Sono in grado di motivare i compagni?
- I compagni si fidano di me?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO