

Sport e handicap – Compensazione: Un lancio in più

Si tratta di lanciare lontano integrando diversi handicap. Vivendo attivamente le limitazioni motorie, gli allievi sviluppano un possibile sistema di bonus per compensare insieme gli svantaggi.



Gli allievi lanciano la palla con diversi handicap: una mano sulla schiena, seduti su una sedia o per terra, in piedi su una gamba sola, con una palla tra le ginocchia, ecc.

In seguito confrontano le distanze dei lanci con o senza handicap e sviluppano un sistema di bonus con punti per handicap che permette di compensare gli svantaggi.

Variante

Confrontare le diverse distanze in funzione degli handicap tramite una tabella per i voti comune. Sviluppare un sistema di compensazione degli svantaggi facendo uso di punti per handicap.

Osservazione: i sistemi di handicap (sistemi di classificazione) sono molto diffusi nello sport per invalidi (www.swissparalympic.ch).

Materiale: palle da lanciare lontano, nastro per misurare, sedie, palle da softball, tabella per i voti

Fonte: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO