



Sommario

Sempre politicamente corretto?	2
In mezzo a noi; così dev'essere	5
Consigli metodologici e strumenti pratici	7

Good Practice

Insieme	10
Gara tattica di gruppo	11
Prestazione	13
Forme di gioco	14
Discipline sportive	16

Partner e progetti	19
Informazioni	20

Categorie

Età: dai 4 ai 99 anni

Livello scolastico: scuola dell'infanzia, scuole elementari e medie fino al livello II

Livello: principianti, avanzati, esperti

FTEM: da F1 a T4

Semplicemente inclusivi

Innanzitutto il prerequisito più importante: quando si parla di «inclusione», l'atteggiamento è decisivo. Chi vede le soluzioni anziché i problemi, è in chiaro vantaggio. Coloro che amano sperimentare e invitano i loro allievi a riflettere per trovare una soluzione, potranno vivere esperienze gratificanti. Questo dossier contiene il condimento che va ad arricchire gli ingredienti di base che docenti e monitori portano con sé.

Come modificare in maniera accorta giochi sportivi e forme di movimento per permettere alle persone con disabilità di parteciparvi: questo è il tema del presente dossier. Sarebbe bello se atleti e monitori potessero dire senza riflettere: «Chi vuole, può giocare». L'obiettivo è dare la possibilità a tutti di contribuire con le loro capacità. È proprio la diversità ciò che rende lo sport e le lezioni di educazione fisica veramente entusiasmanti e l'inclusione un'opportunità per tutti.

Inclusione: un processo

La via verso una società inclusiva non è un'autostrada asfaltata, bensì piuttosto una strada di campagna. Si viaggia più lentamente, fermandosi di tanto in tanto e guardandosi indietro, per poi proseguire con un occhio più attento. Una metafora che vuole incoraggiare le persone ad affrontare la tematica e a maturare esperienze nello sport e nelle lezioni di educazione fisica. L'obiettivo non è necessariamente l'inclusione al 100%, bensì la libertà di poter scegliere autonomamente di fare sport dove si vuole. Passo dopo passo, il carattere inclusivo delle lezioni di educazione fisica deve aumentare. Grazie a colloqui individuali con le persone con disabilità e al coinvolgimento dell'intero gruppo, è possibile adattare in maniera opportuna i giochi sportivi e le forme di movimento.

Focus: in mezzo a noi; così dev'essere

Ma dove inizia lo spettro delle menomazioni? Alcune sono visibili, altre no. Nel tema in primo piano (cfr. pag. 5) gli autori fanno luce sulle menomazioni «invisibili» e forniscono consigli su come riconoscerle più facilmente e adattare in modo proattivo le lezioni di educazione fisica con semplici accorgimenti. Per una riflessione più approfondita sull'argomento, si consigliano moduli di apprendimento di Gioventù+Sport «Attività G+S inclusive» e «Vivere la diversità».

Questo dossier vuol essere un'introduzione al «Mondo dell'inclusione nello sport» e quindi alla tematica dello sport per persone con disabilità. Oltre a conoscenze specialistiche e altre informazioni di rilievo, il capitolo «Consigli metodologici e strumenti pratici» (cfr. pag. 7) propone suggerimenti per una programmazione delle lezioni con gruppi eterogenei. Nel capitolo Good Practice, a partire da pag. 10 viene presentata una selezione di esercizi «pronti all'uso» e di attività sportive per disabili che possono essere utilizzate per sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della disabilità nello sport regolare. Lasciatevi sorprendere e immergetevi in questa tematica: sport semplicemente inclusivo.



Sempre politicamente corretto?

«Si dice disabilità, menomazione oppure handicap?» Una domanda molto frequente. La risposta è sempre la stessa e solitamente viene accolta con sollievo dalla persona che pone la domanda: sono corrette e accettate tutte e tre le varianti. L'importante è che al centro vi sia la persona. Attenzione: non si parla di «disabili», bensì di persone con disabilità.

Insegnare usando una terminologia politicamente troppo corretta può avere un effetto inibitorio sulla comprensione e sull'accettazione, alimentando inutilmente la paura del contatto spesso già presente. Usando una metafora, la palla deve invece essere mantenuta bassa. Le linee guida [«Le parole sono ingannevoli»](#), pubblicate da Agile.ch, le organizzazioni di persone con handicap, propongono spunti interessanti per un adeguato approccio al tema della disabilità.

Se si chiede alle persone interessate quali siano le loro preferenze, la risposta più frequente è: «Per me non è importante, ciò che conta è che mi si tratti da pari a pari». Tuttavia è meglio sondare il terreno, poiché anche in questo ambito le opinioni e i desideri possono divergere. Lo dimostrano anche le loro dichiarazioni.

Definizioni

Inclusione

L'inclusione, come la diversità, è diventata socialmente accettabile. Una parola che ormai fa parte della quotidianità. Molti capiscono il concetto, ma le definizioni divergono. Secondo PluSport: «L'inclusione è un concetto sociale per il quale ogni persona può sentirsi partecipe indipendentemente dalla propria condizione. In una società inclusiva nessuno viene emarginato, le differenze sono tollerate e date per scontate. «Normale» è solo il fatto che tutte le persone sono diverse e quindi anche nello sport hanno esigenze diverse».



Ascoltate cosa hanno da dire le ambasciatrici e gli ambasciatori di PluSport in merito alla terminologia.



Ascoltate le dichiarazioni sull'inclusione delle ambasciatrici e degli ambasciatori di PluSport.

Menomazioni

Esistono varie forme e manifestazioni di menomazioni. Non è possibile delimitare chiaramente dove iniziano e dove finiscono. Pertanto non esiste un'unica definizione. L'Ufficio federale di statistica definisce le «persone con handicap ai sensi della legge sui disabili» come persone affette da un problema di salute durevole che le limita (fortemente o lievemente) nelle attività della vita quotidiana. Lo spettro del gruppo target si evince dall'illustrazione, le icone sono un esempio, ne esistono anche molte altre. Le disabilità sono spesso causate da barriere presenti nell'ambiente.



I diversi gruppi target di persone con disabilità (PluSport).

Nello sport di prestazione, la classificazione è determinante per garantire una competizione leale (cfr. [Classificazione sport di prestazione - Swiss Paralympic \(d/f\)](#))

Quando non è chiaro

Esistono inoltre forme di disabilità che la nostra società non riesce ancora a classificare con precisione. Si tratta di «altri modi di essere». Stiamo parlando dei disturbi dello spettro autistico (ASD), della sindrome da deficit di attenzione/iperattività (ADHD). Nel caso di quest'ultimo disturbo, la maggior parte delle persone conosce solo i sintomi stereotipati, come le difficoltà di concentrazione o il «Zappel-Philipp», il bambino che non sa stare fermo (cfr. pag. 5).

Per maggiori informazioni sulle singole forme di disabilità in relazione allo sport, sono raccomandati seguenti contenuti:

- [Lo sport con disturbi dello spettro autistico](#)
- [Lo sport con la paralisi cerebrale infantile](#)
- [Lo sport con disabilità cognitive](#)
- [Lo sport con disabilità fisiche](#)
- [Lo sport con disabilità psichiche \(solo in tedesco\)](#)
- [Sport in carrozzella](#)
- [Lo sport con disabilità gravi e multiple](#)
- [Lo sport con disabilità visiva](#)

Setting

Il setting definisce il quadro nel quale si muovono le persone. Individuale oppure organizzato? Se organizzato, in modo: separativo, integrativo o inclusivo? È importante che nessuno venga escluso a causa delle sue condizioni fisiche, cognitive o psicologiche. Ovviamente, nessuno deve essere escluso nemmeno a causa ad es. della sua etnia, fede o identità di genere. È fondamentale che una persona possa decidere in quale ambito sportivo essere attiva.

Una libertà che va accordata a tutte le persone nella regione in cui vivono. La parola chiave deve essere: cultura dell'accoglienza. Le società invalidi sportivi affiancano a livello regionale le società sportive regolari. Una realtà che ha la sua giustificazione. Attualmente e anche in futuro, c'è e ci sarà probabilmente bisogno di entrambe le strutture. La strategia del sistema sportivo svizzero deve consistere nell'accogliere gli atleti con disabilità in seno allo sport regolare. Dal canto loro, anche le società invalidi sportivi dovrebbero interagire attivamente con le società sportive regolari.

Maggiori informazioni sulle tematiche setting und organizzazione si trovano qu: [separativo, integrativo o inclusivo?](#)

L'autrice Daniela Loosli e l'autore Reto Planzer illustrano il loro punto di vista sulla tematica «Inclusione nello sport».



[Video](#)

In mezzo a noi; così dev'essere

I dati attuali dell'Ufficio federale di statistica parlano chiaro: stando alle stime, in Svizzera vivono 1,7 milioni di persone con disabilità. Ossia una persona su cinque in rapporto alla popolazione nazionale, che si prevede supererà nel 2023 la soglia dei 9 milioni.

Anche in questo caso si pone la domanda: quali sono le cifre effettive? Chi rientra in questo computo e chi no?

Dallo spettro dell'autismo

Non è un segreto che oggi molti casi di disturbi dello spettro autistico (ASD) non siano ancora diagnosticati da un punto di vista medico. Nella generazione dei boomer e dei loro genitori, spesso le persone che oggi rientrano nello spettro autistico venivano etichettate come «speciali» o «strane». Il termine ASD è stato definito perché non si tratta di una menomazione cognitiva. Fino alla fine degli anni 1990, si distinguevano soltanto le due forme Asperger e autismo infantile, che venivano classificate come disabilità mentale. Stando all'ICD (cfr. riquadro), l'autismo fa parte dei disturbi dello sviluppo profondo. Nel frattempo, si parla sempre più spesso di «[neurodiversità](#)» (in tedesco) e di «persone neurodivergenti».

Lo stereotipo «Zappel-Philipp»

Attualmente in Svizzera, sono molto frequenti negli adulti le diagnosi di ADS o ADHD. Si potrebbe quasi parlare di una tendenza. In realtà, ciò è dovuto a presupposti scientifici oggi smentiti e a una mancanza di educazione negli ultimi decenni.

Lo stereotipo «Zappel-Philipp» o bambino irrequieto è noto ai più. Un termine utilizzato per descrivere soprattutto i bambini che non riescono o riescono difficilmente a stare fermi. Ma pochi sanno come si manifesta l'ADHD in molte ragazze e donne. A questo proposito, ad esempio sul sito di [EnableMe](#) (in tedesco), la piattaforma della Fondazione MyHandicap, si possono leggere interessanti articoli (d).

Un ulteriore gruppo target

Per ottenere il numero totale di persone all'interno della popolazione svizzera che hanno difficoltà nelle situazioni quotidiane dovute al loro modo di essere, bisognerebbe aggiungere tutte le persone con una diagnosi di ADS e ADHD. Senza dimenticare il gruppo target più recente di PluSport: le persone con disabilità psichiche.

Un esercizio di sport mentale: qual è la percentuale ufficiosa della popolazione svizzera che viene pregiudicata dal nostro sistema e dalla nostra società? Trattandosi di cifre non ufficiali, la presunta risposta dovrebbe perlomeno far riflettere.

A prescindere, i seguenti input dovrebbero aiutare ad abbattere le barriere e a relazionarsi in modo più spontaneo con le persone con disabilità.

Classificazione ICD e ICF

La classificazione ICD è una ripartizione statistica internazionale delle malattie e dei problemi di salute correlati. I codici ICD sono stati creati anche per strutturare e denominare in modo unitario le diagnosi e i trattamenti medici. La Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (Classification of Functioning, Disability and Health – ICF) codifica le componenti del funzionamento: funzioni corporee, strutture corporee, attività e partecipazione nonché fattori ambientali.

Informazioni

- [Indice sistematico](#) | Ufficio federale di statistica
- [ICF-classification](#) | REHADAT-ICF-Lotse (inglese)

Input: agire in modo inclusivo, ma come?

- Ciò che contraddistingue una persona, oltre alle sue caratteristiche fisiche o cognitive, sono soprattutto la sua personalità, il suo modo di pensare, percepire e agire. Perciò, una persona va definita in base a questi criteri, e non al suo deficit. Poiché la maggior parte delle persone deve convivere, prima o poi deve convivere con dei limiti, almeno a volte.
- Salutare con una stretta di mano, anche se la persona con cui si sta parlando non ha mani/braccia, ha una protesi o un controllo ridotto degli arti superiori. Sarà lei a far capire cosa fare.
- Evitare di fornire un aiuto non richiesto. La persona chiederà aiuto di sua spontanea volontà. Aspettare quindi indicazioni concrete. Ciò che a prima vista sembra giusto, non è necessariamente ciò di cui ha bisogno chi ci sta di fronte. Se non vengono date istruzioni, si può chiedere. Questo va bene.
- Rimanere rilassati: non essere iperprotettivi nei confronti di chi ha una disabilità. Si tratta di una persona, non di un oggetto di cristallo. Interloquire come con qualsiasi altra persona.
- Rivolgersi al diretto interessato, non a chi la accompagna.
- Parlare in modo del tutto normale. Di solito non è necessario accentuare eccessivamente o parlare a voce molto più alta, a meno che non venga richiesto esplicitamente (niente baby talk).
- Rimanere sé stessi. Non evitare l'uso di parole che potrebbero essere in contrasto con la disabilità del proprio interlocutore. Si può benissimo dire a una persona in sedia a rotelle «Sei proprio in gamba» o a una persona ipovedente «Ci vediamo».
- Determinati tipi di disabilità comportano problemi linguistici, ad es. la paralisi spastica o la sordità. Bisogna essere pazienti con il nostro interlocutore se ha bisogno di più tempo per rispondere. È una condizione data dalla limitazione fisica e non significa che questa persona sia limitata nella sua capacità di pensiero.
- Il pietismo è fuori luogo: le persone con disabilità non si definiscono in base alle loro limitazioni e non sono necessariamente infelici o malate.

Per saperne di più

[Consigli per gli incontri con persone in carrozzina](#) | Gruppo Svizzero Paraplegici

Consigli metodologici e strumenti pratici

Accogliere gli atleti con handicap in seno allo sport regolare è un'opportunità per tutti, non solo per le persone con disabilità. Proprio nelle classi scolastiche e nelle società sportive, gestire l'eterogeneità fa parte della quotidianità e i consigli e suggerimenti metodologici possono arricchire le lezioni. Un atteggiamento inclusivo va quindi a beneficio di tutti.

Quando una società sportiva decide consapevolmente di proporre offerte integrative o inclusive, fa un primo passo verso l'attuazione responsabile della [Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità](#). È importante che in seno all'organizzazione della società l'argomento venga tenuto nella giusta considerazione. Potrebbe essere utile ad esempio creare la funzione aggiuntiva del/la «responsabile inclusione». Data la costante scarsità di risorse umane nel panorama associativo, si consiglia di definire in modo realistico gli obiettivi di tale funzione.

Strumenti pratici

Modello 6+1

Il modello 6+1 di lezione di educazione fisica adattiva (grafico di G+S 2022, secondo Tiemann, 2013) è uno strumento ideale che aiuta i docenti di educazione fisica a programmare e proporre esercizi motori inclusivi. Il modello è ampiamente accettato nella scienza e nella pratica dello sport.

Oltre a G+S, anche PluSport ha creato il suo materiale didattico inclusivo «La diversità muove – Inclusion nello sport» base a questo modello (cfr. di seguito). Una buona lezione di movimento ed educazione fisica è dettata dall'atteggiamento di monitorici e monitori, ed è ciò che rappresenta il +1.

Le sei palline da giocoleria simboleggiano gli strumenti che aiutano ad adattare le attività sportive e di movimento. Il modello può essere di supporto nella preparazione della lezione, ma anche durante la lezione stessa, quando qualcosa non funziona. È stimolante anche coinvolgere il gruppo sportivo nella ricerca di una soluzione. Di seguito alcune idee metodologiche relative alle sei palline da giocoleria:



Comunicazione

- Lavorare con i pittogrammi (di grande aiuto anche in presenza di persone affette da ADS/ADHD nonché difficoltà dell'udito)
- Concordare regole chiare sul volume nonché sul tipo di comunicazione, ad es. chiamare la persona con il suo nome prima di lanciarle la palla
- Comunicare attraverso diversi canali sensoriali, ad es. uditivo, tattile e visivo
- Utilizzare un linguaggio semplice



Forme sociali

- Lavorare in piccoli gruppi
- Lavorare in coppia
- Con gli altri anziché contro gli altri (forme di movimento cooperative)
- Definire ruoli di supporto, ad es. l'addetto ai passaggi
- Formare gruppi di pari livello, prestazione o interesse e giocare in campi diversi



Esercizi

- Impostare gli esercizi in modo che siano accessibili a tutti, ad es. preparando diversi «canestri» per la pallacanestro (altezze e dimensioni diverse dei canestri, cassoni, cerchi ecc.)
- Rendere gli esercizi più facili o difficili in funzione del livello
- Costruire l'esercizio passo passo
- Focalizzarsi su un altro aspetto, ad es. non conta la prestazione del singolo, bensì che l'esercizio venga svolto in squadra



Ambiente di apprendimento

- Creare un ambiente povero di distrazioni
- Attenzione all'influsso della luce
- In presenza di rumori molesti, se possibile cambiare luogo
- Procedure strutturate, semplici e spiegate in modo chiaro
- Ritualità; ad es. quando si saluta o ci si congeda, ma anche durante le lezioni/la pratica sportiva
- Creare un luogo di ritiro, un'«isola-pausa» in un ambiente tranquillo



Regole

- Distribuire compiti e ruoli speciali in funzione delle abilità e delle competenze
- Giocare a zone
- Stabilire regole individuali
- Adattare le dimensioni del campo da gioco



Materiali

- Materiale speciale: palla con sonaglio
- Squadre chiaramente individuabili (meglio le maglie dei nastri)
- Palle morbide/leggere in alternativa
- Forti contrasti tra le palle sono d'aiuto per le persone ipovedenti
- Cuffie per ridurre gli stimoli
- Attrezzi speciali: carrozzine sportive, protesi sportive, ortesi ecc

Modulo di apprendimento Gioventù+Sport

- [Attività G+S inclusive](#) | gioventuesport.ch

Supporti didattici

Nel 2020 PluSport ha prodotto un aiuto didattico pratico che illustra idee per giochi ed esercizi su 50 carte con consigli metodologici per l'attuazione. Gli aspetti teorici della gestione della diversità nello sport poggiano sul modello 6+1 di Tiemann e sul Piano di studio 21 della svizzera tedesca.

- La diversità muove – Inclusion nello sport | ingold-biwa.ch. Ordinate il supporto didattico presso: ausbildung@plusport.ch
- [Altri supporti didattici e schede](#) | PluSport (in tedesco e francese)

Sport in carrozzella: allenamento a postazioni

Ulteriori esempi di good practice specifici per il tema dello sport in carrozzella:

- [Sport in carrozzella](#) | mobilesport.ch

«Chi considera l'inclusione come un'opportunità e si apre ad essa compie un primo passo verso una società inclusiva.»

Input metodologici per attività inclusive di qualità

- Pianificare risorse sufficienti: aiutanti, materiale adattato e, se necessario, mezzi ausiliari
- Individualizzare: tenere conto delle motivazioni sportive e delle esigenze dei/delle partecipanti
- Disponibilità a produrre uno sforzo in più
- Flessibilità: seguire un programma, ma con un'apertura verso il risultato finale
- Sfruttare l'intelligenza partecipativa del gruppo: tutti i partecipanti aiutano ad adattare i contenuti
- Avere in mente i possibili adattamenti e applicarli in base alle situazioni
- Sperimentare e concedere spazio e tempo agli sviluppi
- Dar prova di coraggio verso gli aspetti non convenzionali, la ricchezza di idee, la creatività e l'assenza di paura
- Essere pronti a imparare qualcosa di nuovo in questo settore
- Coinvolgere attori importanti: partecipanti, genitori, persone di riferimento, comitato
- Avere fiducia nelle proprie capacità e nell'altra persona!

Aiuti sul piano organizzativo

Lista di controllo dei fattori di supporto e delle misure atte a garantire il successo dell'inclusione nelle società sportive

Nell'area Download del sito «Inclusione» di PluSport figura anche una lista di controllo strutturata con ulteriori link che possono essere d'aiuto. È inoltre disponibile una lista di controllo di Gioventù+Sport per intraprendere il cammino verso un'offerta G+S inclusiva. Nel programma Unified di Special Olympics, viene utilizzata la quota dell'inclusione per accompagnare e sostenere l'omonimo processo.

- [Offerte G+S inclusive](#) | Gioventù+Sport
- [Disco Inclusione](#) | PluSport
- [Fattori determinanti per il processo di inclusione nelle società sportive – Programma «Unified» pdf](#) | Special Olympics

FAQ Inclusione nello sport

I seguenti link rispondono a queste e altre domande frequenti:

- [Le domande più frequenti su «Sport e handicap»](#) | Gioventù+Sport
- [Sito Inclusione](#) | PluSport

Sport e disabilità da Gioventù+Sport

«Per G+S le attività sportive che bambini e giovani con e senza disabilità praticano insieme in seno a una società sportiva o a un'organizzazione giovanile sono uno strumento importante per promuovere l'integrazione», queste le parole con cui G+S introduce la tematica sul suo sito. Qui monitorici e monitori trovano anche indicazioni per generare contributi supplementari o schede tematiche su come agire per integrare o su come rendere inclusive le offerte G+S.

- [Sport e handicap](#) | Gioventù+Sport

Manifestazioni sportive inclusive

Uno sguardo oltre i confini nazionali dimostra chiaramente che anche all'estero esistono validi progetti nel campo dell'inclusione, progetti di cui la Svizzera può approfittare. Un esempio in questo senso è il Manuale per eventi sportivi inclusivi, creato nell'ambito del progetto INIS (d/e).

- [Leitfaden für inklusive Sportevents](#) | inis-sport (d/e)

In Svizzera ci sono altri buoni esempi e documenti di supporto per la preparazione di eventi inclusivi:

- [Never walk alone](#) – Marathons et courses | PluSport (d/f)
- [Sportin](#) – l'evento scolastico di sport inclusivo | SportUp
- [Unified Event](#) – Realizzare una manifestazione sportiva inclusiva con il sostegno del Programma Unified | Special Olympics (d)

Good Practice

Non ci sono atleti con disabilità nel gruppo sportivo? Non importa! Gli esercizi pratici si suddividono in tre capitoli, che si concentrano sulle prospettive pedagogiche, le forme di gioco e le discipline sportive interessanti per atleti con disabilità. Le forme di gioco e di allenamento possono essere sperimentate con qualsiasi gruppo, anche per sensibilizzare i partecipanti sulla tematica. Nove esempi pratici da studiare e mettere in pratica.

Insieme

La torre Eiffel

Una staffetta in cui la prestazione fisica (velocità) è secondaria. Ciò che conta è la collaborazione! Sono richieste anche mani tranquille e una comprensione della statica.

Ogni gruppo inizia sul proprio percorso (rettilineo o circolare). Uno dopo l'altro, gli atleti corrono dal loro deposito di materiale da costruzione (partenza, ad es. con 8 - 10 scatole di cartone, libri o altri oggetti presenti in palestra) al cantiere (traguardo). Con il materiale trasportato, costruiscono gradualmente una torre. I gruppi si organizzano autonomamente, tenendo conto delle capacità individuali di tutti i membri. Chi costruisce la torre Eiffel più alta?

Si allena

- Partecipazione sociale all'interno del gruppo
- Collaborazione
- Reciproca considerazione

Attenzione

- Si può utilizzare solo il materiale da costruzione messo a disposizione.
- Consigli per guidare i non vedenti: la guida cammina mezzo passo avanti. La persona «cieca» tiene la guida per il gomito e si lascia dirigere. La guida si esprime con voce forte e chiara e indica le situazioni potenzialmente a rischio (ad es. ostacoli, altre persone nelle vicinanze).
- Ridurre al minimo i rumori di fondo

Variante

- Sensibilizzazione al movimento e allo sport con disabilità: un membro del gruppo viene bendato, guidato e istruito da un compagno. Una terza persona blocca 2 palline da tennis sotto le braccia (simulando così una limitazione del raggio d'azione delle braccia).

Materiale: usare oggetti leggeri e impilabili



Adegamenti specifici per le varie disabilità

- Scegliere un terreno pianeggiante e facile da percorrere per le persone con difficoltà motorie.
- Rafforzare la fiducia attraverso una composizione del gruppo ponderata per le persone con difficoltà di interazione sociale (ad es. autismo).
- Forti contrasti a livello di materiale e suolo nonché membri del gruppo che fungono da assistenti aiutano le persone ipovedenti.

Gara tattica di gruppo

Chi adotta una buona tattica e mantiene una visione d'insieme è spesso avvantaggiato. Sono competenze che possono essere allenate attraverso questo gioco. Una volta spiegata e sperimentata, la gara tattica di gruppo può essere eseguita ripetutamente con uno sforzo ridotto e, se necessario, con altri esercizi di movimento o complementari. Una forma adatta anche per un debriefing con i partecipanti. Possibili domande di guida: Come vi siete organizzati in gruppo? Cosa fareste in modo diverso in futuro?

Tre o quattro gruppi di 5-8 persone si organizzano possibilmente in modo autonomo (a seconda dell'età) ed eseguono insieme tutti gli [esercizi motori](#) (pdf), come salti con la corda, lanci col frisbee, ecc. L'obiettivo principale è che i membri del gruppo si suddividano gli esercizi in funzione delle loro capacità motorie, per poterli completare rapidamente. L'intensità (ad es. numero di ripetizioni) dei singoli esercizi deve essere scelta in modo tale che diverse persone possano fornire un contributo individuale.

Si allena

- Partecipazione sociale all'interno del gruppo
- Auto-organizzazione
- Collaborazione

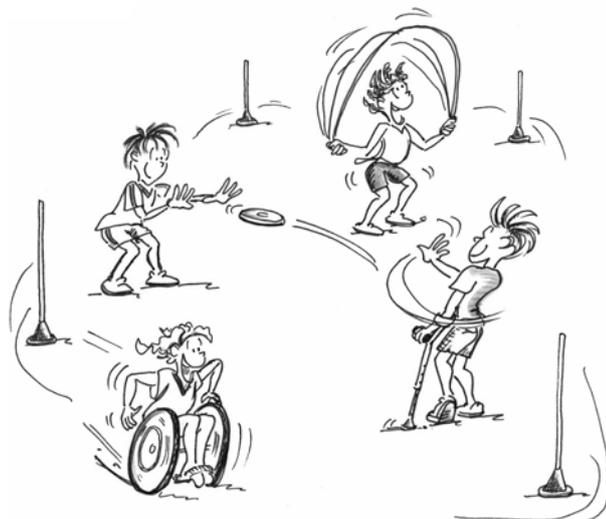
Attenzione

- Adattare il numero e l'intensità in base alla fascia d'età.
- Definire dei campi d'azione per gruppo e delimitarli chiaramente con demarcazioni.
- Si può utilizzare soltanto il materiale del proprio gruppo.
- Dopo la dimostrazione degli esercizi, lasciare al gruppo il tempo di organizzarsi prima di iniziare.

Variante

- Sensibilizzazione al movimento e allo sport con disabilità: un membro del gruppo viene bendato, guidato e istruito da un compagno. Una terza persona blocca 2 palline da tennis sotto le braccia (simulando così una limitazione del raggio d'azione delle braccia).

Materiale: piccolo materiale quali corde per saltare, palle o frisbee per i giochi di passaggi, paletti o coni per delimitare i percorsi o le zone



Adeguamenti specifici per le varie disabilità

- Un terreno pianeggiante e facile da percorrere per le persone con difficoltà motorie.
- Rafforzare la fiducia attraverso una composizione del gruppo ponderata per le persone con difficoltà di interazione sociale (ad es. autismo).
- Forti contrasti a livello di materiale e suolo nonché membri del gruppo che fungono da assistenti aiutano le persone ipovedenti.

Formiche in vasca

Muoversi insieme con un obiettivo comune ed estendere la libertà di partecipazione individuale: la relazione coattiva tra i movimenti può essere definita la disciplina principe dell'inclusione nel campo del movimento e dello sport. Lo spiega bene l'esempio delle formiche in vasca.

Due squadre si schierano una di fronte all'altra in piscina. Nelle zone di partenza delle due squadre, sul bordo della piscina vengono sistemati degli oggetti (stesso numero per ogni squadra, ca. il doppio rispetto al numero di membri). Al via, entrambe le squadre cercano contemporaneamente di portare dalla loro parte il maggior numero di oggetti degli avversari.

Ogni nuotatore può trasportare un solo oggetto. Dopo 5 minuti, quale squadra conterà più oggetti dalla sua parte?

Si allena

- Il sistema cardiocircolatorio
- la partecipazione individuale per il successo del gruppo

Attenzione

- Garantire spazio a sufficienza. Sottolineare l'importanza di effettuare brevi pause di recupero.
- Se si ha l'impressione che una «formica» sia eccessivamente sollecitata, parlarne con lei e, se necessario, costringerla a riposare interrompendo il gioco.

Varianti

- Questo gioco può essere eseguito anche in palestra o all'aperto. Le formiche corrono anziché nuotare.
- Per promuovere il lavoro di squadra, il compito può essere anche di trasportare ogni oggetto sempre in coppia.

Materiale: oggetti quali anelli, tavolette ecc.



Adegamenti specifici per le varie disabilità

- Se necessario, accompagnare le persone con disabilità cognitive e prestabilire gli obiettivi.
- Ripetere il principio del gioco e gli esercizi motori e spiegarli con altre parole.
- Per le persone con difficoltà di interazione sociale (ad es. autismo) o con gravi disturbi della vista, un sistema di cooperazione motoria organizzato in modo consapevole crea fiducia e partecipazione.
- Rendere visibili i segnali per le persone con disturbi dell'udito. Le persone con disabilità motorie possono (per quanto possibile) trasportare 2 oggetti per volta.

Prestazione

Percorso differenziato

Il principio della differenziazione è una forma consolidata di valutazione della prestazione con orientamento agli standard di riferimento individuali. Si conosce soprattutto il nuoto differenziato, una forma di competizione tratta dallo sport con disabilità (cfr. riquadro).

Il percorso non è una struttura fissa, bensì può essere costruito a piacimento. L'idea è proporre esercizi di motricità concatenati. A differenza del principio della staffetta, gli atleti misurano le proprie prestazioni. Ciò significa che cercano di eseguire i compiti con la minore differenza di tempo possibile. Il percorso viene perciò ripetuto più volte.

Osservazione: si consiglia di determinare la situazione attuale, seguita da una «fase di allenamento» delle singole competenze motorie e infine da un nuovo percorso di verifica. Questa forma di valutazione delle prestazioni consente anche di monitorare lo sviluppo delle prestazioni.

- [Idee per percorsi su mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)

Si allena

- Atletica e coordinazione
- Orientamento alla propria prestazione

Attenzione

- Adattare la difficoltà degli esercizi alle capacità degli atleti.
- Allestire preferibilmente 3 percorsi paralleli per aumentare il tempo di esecuzione.
- Organizzare gli esercizi con le palle in modo tale da non disseminare tutta la palestra (ad. es. con cerchi ecc)

Variante

- Il principio di differenziazione può essere applicato in molte discipline sportive. Ad esempio, nel 2° tempo contare i punti all'indietro. Quale squadra riesce a raggiungere per prima lo zero?

Materiale: dipende dagli esercizi; cronometro, coni

Nuoto differenziato

Ciò che conta non è la velocità, bensì riuscire a coprire la stessa distanza due volte alla stessa velocità. Di solito si nuota su distanze di 25 e 100 metri.

- [Sport e handicap – Omogeneizzazione: Nuoto differenziato | mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)



Adegamenti specifici per le varie disabilità

- Un terreno pianeggiante e facile da percorrere per le persone con difficoltà motorie.
- Forti contrasti a livello di materiale e suolo nonché membri del gruppo che fungono da assistenti aiutano le persone ipovedenti
- Rendere visibili i segnali per le persone con disturbi dell'udito.

Forme di gioco

C-I-A-O

Il principio del gioco è probabilmente noto ad alcuni con l'acronimo H-O-R-S-E, utilizzato nella pallacanestro. Una curiosità: nella NBA, competizioni di H-O-R-S-E sono state disputate durante la All-Star Night.

Il giocatore o la giocatrice che inizia sceglie un esercizio di motricità (ad es. lancio in alto con due mani, 2 rotazioni attorno al proprio asse, prendere la palla). Se riesce al primo tentativo, gli altri giocatori devono replicare l'esercizio in maniera identica.

Se uno di loro sbaglia, riceve una lettera della parola CIAO, successivamente per ogni esercizio fallito la prossima lettera. Se il primo giocatore sbaglia il suo tiro, la palla passa al prossimo. Chi riceve tutte e quattro le lettere, viene eliminato. Il gioco prosegue finché rimane un solo vincitore.

Si allena

- Atletica e coordinazione
- Creatività

Attenzione

- Garantire spazio a sufficienza.
- Formare gruppi dello stesso livello per accrescere il fattore divertimento.

Variante

- Dopo ogni esercizio di motricità o dopo ogni round, cambia il ruolo dei giocatori che possono mostrare l'esercizio.

Materiale: dipende dagli esercizi; mettere comunque a disposizione dei gruppi un kit di materiale da gioco composto di corda per saltare, diverse palle, balance board ecc



Adegamenti specifici per le varie disabilità

- Un terreno pianeggiante e facile da percorrere per le persone con difficoltà motorie.
- Se necessario, accompagnare e sostenere le persone con disabilità cognitive.
- Ripetere il principio del gioco e gli esercizi motori e spiegarli con altre parole.
- Per le persone con difficoltà di interazione sociale (ad es. autismo), un sistema di cooperazione motoria organizzato in modo consapevole crea fiducia e partecipazione.

Frisbee Golf

Noto anche come «Disc Golf», questo gioco deriva direttamente dal golf e si svolge su un percorso costituito da diversi bersagli.

Chi inizia, definisce il primo bersaglio e tira per primo. Proprio come il golf, il gioco consiste nel centrare il bersaglio con il minor numero possibile di lanci. Quando tutti i giocatori hanno colpito il primo bersaglio, spetta al secondo definire il bersaglio successivo ecc.

Si allena

- Coordinazione motoria, soprattutto nel campo della differenziazione (uso della forza in base alla distanza)

Attenzione

- Forma sociale; in coppia o in piccoli gruppi (max. 4 persone).
- Garantire spazio a sufficienza.
- Formare gruppi dello stesso livello per accrescere il fattore divertimento.
- Definire bersagli e sequenze in funzione delle fasce d'età.

Variante

- Sfida con la mano di lancio più debole.

Materiale: 1 frisbee a testa



Adeguamenti specifici per le varie disabilità

- Un terreno pianeggiante e facile da percorrere per le persone con difficoltà motorie.
- Se necessario, accompagnare e sostenere le persone con disabilità cognitive
- Ripetere il principio del gioco e gli esercizi motori e spiegarli con altre parole.
- Per le persone con difficoltà di interazione sociale (ad es. autismo), un sistema di cooperazione motoria organizzato in modo consapevole crea fiducia e partecipazione.

Discipline sportive

Goalball

Il goalball è un gioco di lancio paralimpico per atleti non vedenti e ipovedenti. Scopo del gioco è lanciare in rete la palla con sonaglio, mentre la squadra avversaria cerca di bloccarla con il proprio corpo.

Nella versione competitiva, 2 squadre di 3 giocatori affrontano su un campo di pallavolo (9x18 m). Le porte, corrispondenti alla linea di fondo, coprono l'intera larghezza del campo (9 m) e sono alte 1,3 metri. La partita è suddivisa in 2 set di 5 minuti.

Nella versione scolastica, le porte possono essere formate ognuna da 2 panche con la superficie di seduta rivolta verso il campo da gioco.

Si allena

- Sensibilizzazione verso altri sensi per compensare il senso prioritario, ossia la vista
- conoscere una nuova disciplina sportiva

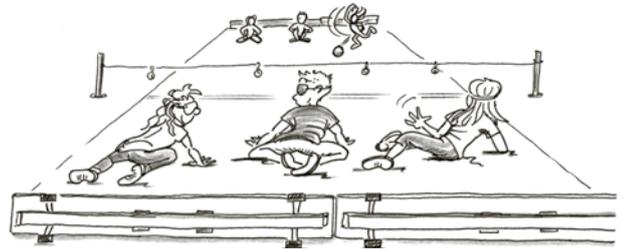
Attenzione

- Nella versione competitiva, vengono tese delle linee con campanelle per evitare che la palla venga giocata verso l'alto. In una versione alternativa per le lezioni di educazione fisica, la palla può anche essere fatta rotolare.

Variante

- Per delimitare in modo chiaro lo spazio di movimento, mettere in campo un tappetino per ogni giocatore. Da qui non si scende!

Materiale: 4 panche e 1 palla con sonaglio per ogni campo. Se ce ne sono a sufficienza, si possono usare altre panche per separare i campi di gioco. Occhiali scuri (ad es. di PluSport) o in alternativa foulard per bendare gli occhi in modo da garantire pari condizioni tra non vedenti e ipovedenti.



Adeguamenti specifici per le varie disabilità

- Rafforzare la fiducia attraverso una composizione del gruppo ponderata per le persone con difficoltà di interazione sociale (ad es. autismo).

 **Paralympic Sport A-Z: Goalball (de/fr)**

Rafroball

Il rafroball è disciplina inclusiva per eccellenza. Nato nella Svizzera romanda alla fine degli anni Novanta, questo gioco di squadra simile alla pallamano viene praticato da anni sotto forma di torneo ed è rappresentato dall'Association Rafroball.

Nella versione competitiva, 2 squadre di 4 giocatori con un portiere si affrontano in un campo da pallacanestro (15x28 m). Per regolamento, possono scendere in campo contemporaneamente solo 2 persone normodotate per ogni squadra. Le porte speciali possono essere adattate alle condizioni del portiere. Ad esempio, l'altezza viene ridotta se in porta c'è una persona in sedia a rotelle. La partita è suddivisa in 2 set di 5 minuti.

Osservazione: Nella versione scolastica, si può giocare con un tappetone gigante o con porte da unihockey. Sul tappetone, le porte vengono indicate con nastro adesivo di carta.

Si allena

- Pensiero inclusivo: comprensione nei confronti di forme diverse di gioco condiviso. Ad esempio, svolgere incarichi per un compagno di squadra con disabilità (raccogliere la palla), ma anche perseguire i propri obiettivi di movimento (ad. es. passaggi, tiri in porta). Maggiore è la disabilità di un giocatore, più importante deve essere il supporto del compagno di squadra che gli viene assegnato.

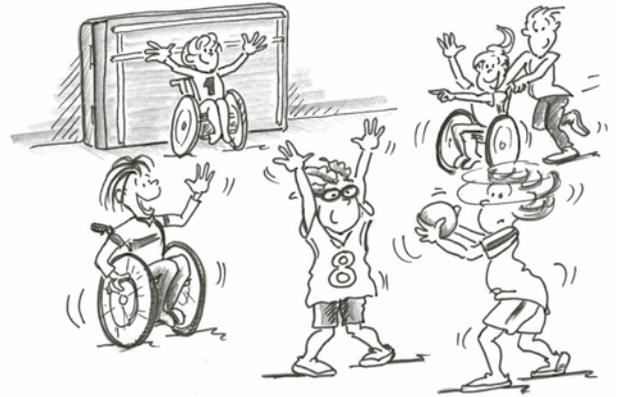
Attenzione

- Il rafroball si gioca perlopiù senza contatto fisico nell'interazione con l'avversario. Tutti i giocatori devono avere spazio a sufficienza per poter giocare in base alle loro capacità individuali.

Variante

- Nella versione con le porte da unihockey, il portiere gioca in ginocchio e non può alzarsi.

Materiale: softball da pallamano, tappetoni o porte da unihockey, cuscini.



Adegamenti specifici per le varie disabilità

- Un terreno pianeggiante e facile da percorrere per le persone con difficoltà motorie.
- Limitare il più possibile i contatti fisici e applicare con coerenza le regole del gioco definite. Questo aiuta in particolare le persone con disturbi dello spettro autistico.
- Rendere visibili i segnali per le persone con disturbi dell'udito.
- Forti contrasti a livello di materiale e suolo nonché membri del gruppo che fungono da assistenti aiutano le persone ipovedenti.

▶ La magia del rafroball

Netzballplus

Svilupata da Procap Svizzera, Netzballplus è una variante della disciplina sportiva ufficiale netzball dell'associazione NETZBALLswiss.ch.

Nella versione competitiva Netzballplus, 2 squadre di 4-5 giocatori si affrontano su un campo da pallavolo (9x18 m). Il gioco consiste nel lanciare la palla con una o due mani al di sopra della rete per farla atterrare nel campo avversario senza che venga catturata. Se viene intercettata, viene rilanciata direttamente dagli avversari.

La palla è messa in gioco dietro la linea di fondo. A ogni errore, la squadra avversaria ottiene 1 punto e il gioco prosegue direttamente dal punto in cui si trova la palla. La partita è suddivisa in 2 set di 8 minuti.

Si allena

- Pensiero inclusivo: comprensione nei confronti di forme diverse di gioco condiviso.
- Adattamento situazionale del campo da gioco, dell'altezza della rete e delle regole di gioco in modo che tutti i giocatori possano partecipare e divertirsi.

Attenzione

- Regolare l'altezza della rete da pallavolo in base alle capacità dei giocatori. In alternativa, usare una palla che rimane in aria più a lungo, ad es. palla da pallavolo soft o da beach volley.

Varianti

- Messa in gioco dal campo per le persone con mobilità ridotta.
- Qui trovate anche altre varianti: [Spielregeln und Wettspielreglement](#) – procap sport (in tedesco)

Materiale: palle da pallavolo soft o normali (non troppo gonfie), rete da pallavolo



Adeguamenti specifici per le varie disabilità

- Un terreno pianeggiante e facile da percorrere per le persone con difficoltà motorie.
- Limitare il più possibile i contatti fisici e applicare con coerenza le regole del gioco definite. Questo aiuta in particolare le persone con disturbi dello spettro autistico. Eventualmente definire zone sul campo da gioco.
- Rendere visibili i segnali per le persone con disturbi dell'udito.
- Forti contrasti a livello di materiale e suolo nonché membri del gruppo che fungono da assistenti aiutano le persone ipovedenti.

Partner e progetti

Diverse federazioni professionali e sportive nonché attori della scena sportiva e fondazioni stanno mettendo in atto progetti integrativi o inclusivi. Di seguito una panoramica strutturata in ordine alfabetico.

Progetti e documenti inclusivi

Di seguito, trovate un elenco di documenti di apprendimento e di insegnamento nonché diversi progetti incentrati sulla tematica dell'inclusione. Senza pretese di esaustività.

UFSP0

- [Tema del mese 10/2014: Sport e handicap](#) | mobilesport.ch
- [Tema del mese 8/2019: Inclusione nello sport scolastico – Guida pratica](#) | mobilesport.ch
- Inserendo nella ricerca concetti quali «[disabilità](#)», «[inclusione](#)» e «[sport in carrozzella](#)» sono a disposizione su mobilesport.ch altri interessanti contenuti.
- [Moduli di apprendimento G+S](#) | gioentuesport.ch
- [Scheda tematica Agire per integrare: sport e handicap](#) | gioentuesport.ch
- [Possibilità di supporto](#) | gioentuesport.ch

fit4future foundation

In collaborazione con PluSport, la fondazione fit4future ha sviluppato un set di carte dedicato alle diverse forme di gioco e di movimento (Spiel- und Bewegungsformen für alle). Sono stati inoltre realizzati un percorso inclusivo fisso nell'ambito del workshop per bambini «3, 2, 1...vai...!» (3,2,1... Beweg di!) nonché un modulo per gli Activity Days e un altro modulo per gli Sportcamps.

- [Ulteriori informazioni](#) | fit4future.ch

IdéeSport / Open Sunday inclusivo

Nei mesi invernali, in diverse località della Svizzera la domenica pomeriggio le palestre vengono messe a disposizione gratuitamente per offrire un luogo dedicato al movimento e all'incontro. I bambini delle scuole elementari, con o senza disabilità, possono frequentarle liberamente senza iscrizione. Per questo progetto IdéeSport gode del sostegno di Procap.

- [Ulteriori informazioni](#) | ideesport.ch

PluSport – settore specialistico Inclusione

Presso PluSport, l'inclusione è un settore specialistico comprendente un'ampia gamma di progetti e servizi inclusivi. Uno di questi servizi consiste nell'accompagnare i partner nel loro percorso verso l'inclusione. Il progetto «[never walk alone](#)» (d/f) è un esempio di inclusione applicata nell'ambito di maratone e corse.

- [Ulteriori informazioni](#) | plusport.ch

Procap – Offerte per il tempo libero senza barriere

Procap rende le attività del tempo libero accessibili alle persone con disabilità. Propone attività del tempo libero accessibili quali ad esempio piscine, centri fitness e percorsi escursionistici senza barriere. In effetti, per programmare attività sportive inclusive è utile sapere quali sono le strutture accessibili.

- [Ulteriori informazioni](#) | procap-reisen.ch

Swiss Olympic – Progetto Scuola in movimento

Grazie alla collaborazione con PluSport, per tutti gli esercizi di motricità vengono proposte varianti per permettere la partecipazione di allievi con disabilità.

- [Semplicemente](#) inclusivo | scuolainmovimento.ch
- [Olympic Day dans les écoles](#). Il progetto inserisce indicazioni inclusive in tutti i moduli. (in tedesco e francese) | swissolympic.ch
- [Modulo Inclusione](#) | mobilesport.ch

Unified

Unified è un programma di Special Olympics. In inglese, unified significa «uniti». Tutti dovrebbero poter praticare sport. Le società sportive dovrebbero proporre anche allenamenti per persone con disabilità. Tutti dovrebbero poter far parte di una società sportiva: questo è l'obiettivo di Unified.

- [Ulteriori informazioni](#) | specialolympics.ch

Formazione e formazione continua

In Svizzera vengono proposte diverse offerte di formazione e formazione continua sulla tematica dell'inclusione. Un elenco delle principali istituzioni del sistema sportivo svizzero.

Gioventù+Sport

L'organizzazione di attività sportive condivise comporta delle sfide. Con il modulo interdisciplinare «Sport e handicap – Basi», monitorici e monitori G+S nonché allenatrici e allenatori possono ampliare le proprie nozioni in materia e acquisire fiducia per la loro attività quotidiana.

- [Modulo di perfezionamento](#) | gioentuesport.ch

PluSport

PluSport è un centro di formazione riconosciuto per tutte le persone che operano o desiderano operare nel mondo dello sport per disabili e dell'inclusione. PluSport propone corsi presso Gioventù+Sport nonché Sport per gli adulti Svizzera e, per determinati moduli specifici della disciplina sportiva collabora con le relative federazioni sportive.

- [Formazione e perfezionamento](#) | plusport.ch

Sport svizzero in carrozzella Svizzera

Sport svizzero in carrozzella offre corsi di formazione e perfezionamento per allenatori/trici di sport in carrozzella. La formazione si basa sui percorsi formativi di Gioventù+Sport e Sport per gli adulti Svizzera.

- [Ulteriori informazioni](#) | spv.ch

Special Olympics

La partecipazione, il divertimento e i progressi conseguiti nello sport sono strettamente legati alla qualità dell'allenamento. Special Olympics Switzerland si adopera per offrire agli sportivi un contesto di allenamento adeguato proponendo ai coach un'offerta formativa specifica.

- [Ulteriori informazioni](#) | specialolympics.ch

Informazioni

Bibliografia e fonti «Good Practice»

- [Materiale](#) didattico specifico e documentazione | PluSport (d/f)
- [Set di carte «Spiel- und Bewegungsformen für alle»](#) | fit4future (d)
- [Goalball](#) | Swissparalampic.ch (d/f)
- [Rafroball](#) | Rafroball.org (d/f)
- [Netzballplus](#) | Procap (d)

Links

- [PluSport Sport Andicap Svizzera](#) | Plusport
- [Procap Sport](#) | Procap (d/f)
- [Sport svizzero in carrozzella](#) | Associazione svizzera dei paraplegici
- [Federazione svizzera sport per audiolesi](#) | Swiss Deaf Sport
- [Special Olympics Switzerland](#) | Fondazione Special Olympics
- [Giornate sportive per scuole regolari e speciali](#) | SportUp
- [Promozione sportiva per bambini e ragazzi con o senza disabilità](#) | Blindspot (d/e)

Ringraziamo...

- Helena Bigler, responsabile divisione Viaggi e Sport Procap
- Davide Bogiani, responsabile Formazione ASP
- Florence Brunner, collaboratrice scientifica servizio Integrazione e Prevenzione SUFSM
- Stefan Häusermann, esperto Inclusione
- Carole Pauli, responsabile Formazione PluSport

per i loro preziosi input e feedback nonché gli stimolanti spunti di riflessione nell'ambito della preparazione di questo dossier.

Partner

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu
bpa
upi

 **swiss** olympic
spirit of sport

Per questo tema del mese

 PluSport 

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0,
2532 Macolin

Autori: Daniela Loosli, viceresponsabile del settore
Inclusione; Reto Planzer, specialista Inclusione,
PluSport Sport Andicap Svizzera

Redazione: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduzione: Servizio linguistico UFSP0

Foto: PluSport, Moritz Hager

Illustrazioni: Leo Kühne

Layout: Franziska Küffer, UFSP0