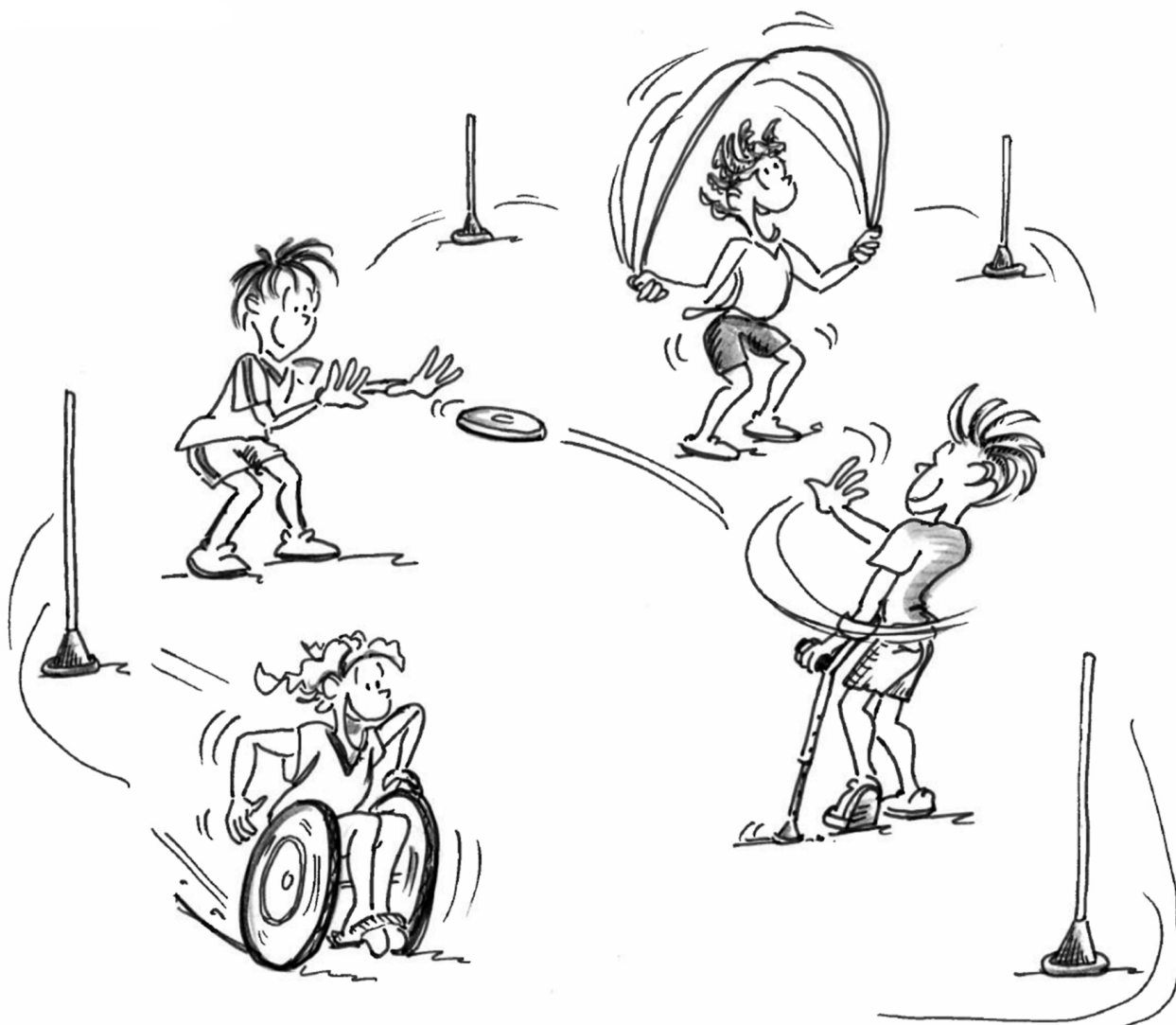


Semplicemente inclusivi: Good Practice – Insieme – Gara tattica di gruppo

Chi adotta una buona tattica e mantiene una visione d'insieme è spesso avvantaggiato. Sono competenze che possono essere allenare 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.

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.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO