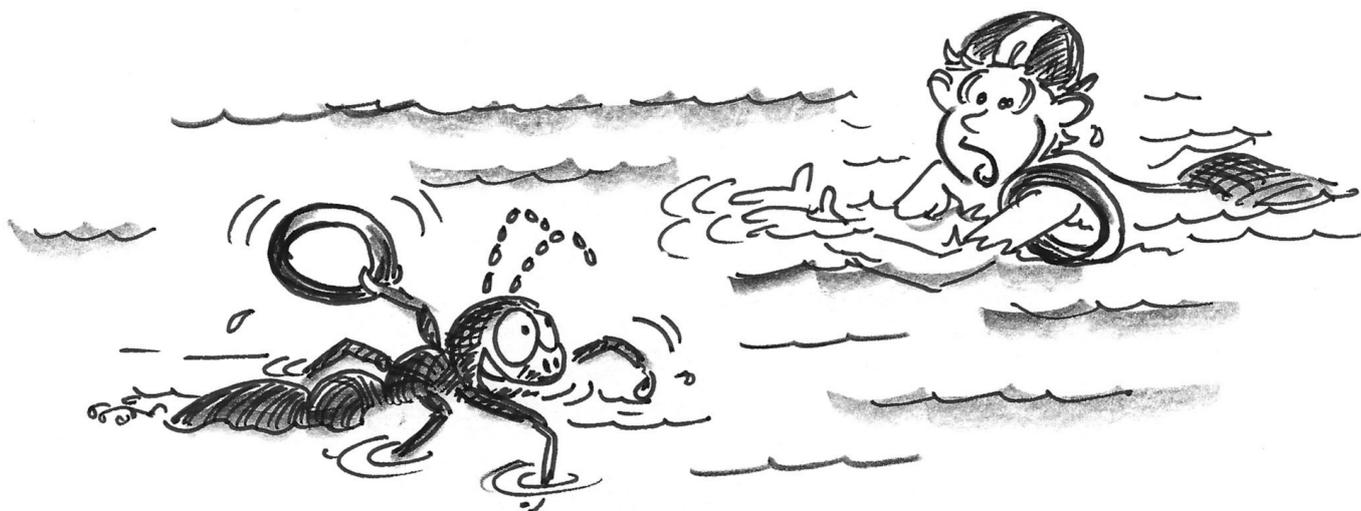


Semplicemente inclusivi: Good Practice – Insieme – Formiche in vasca

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.

Adeguamenti 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.

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO