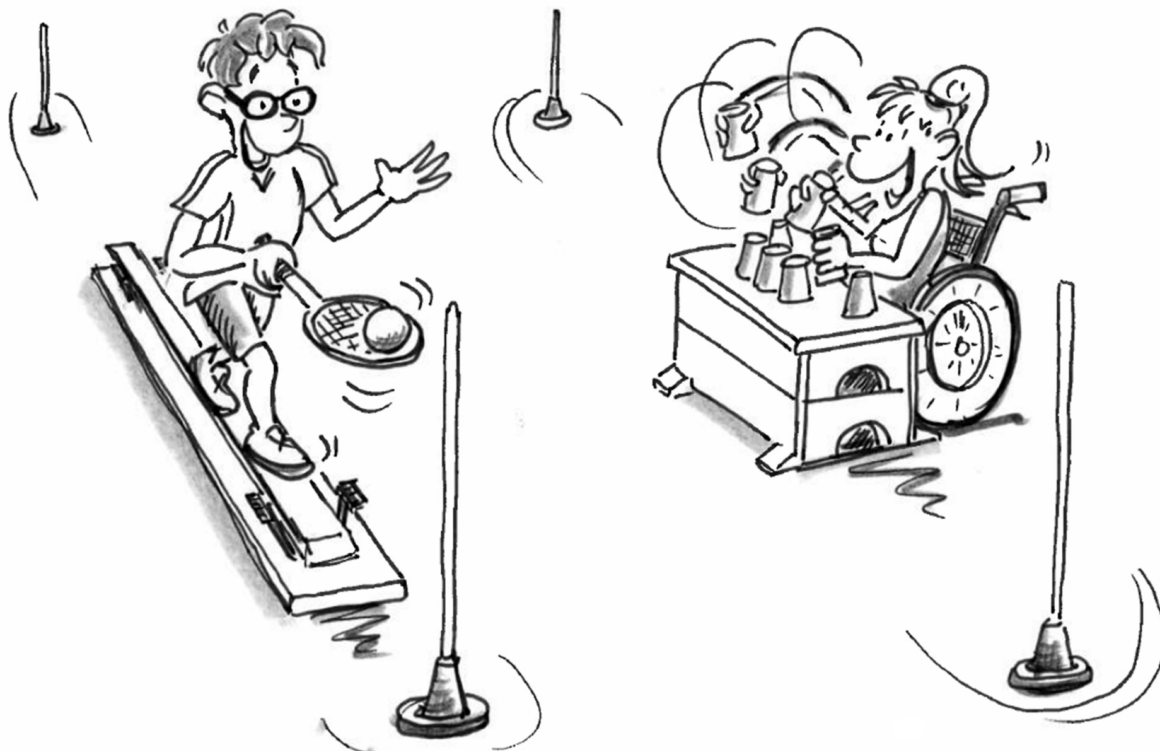


Semplicemente inclusivi: Good Practice – Prestazione – Percorso differenziato

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)

Adeguamenti 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.

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](https://mobilesport.ch) | mobilesport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP