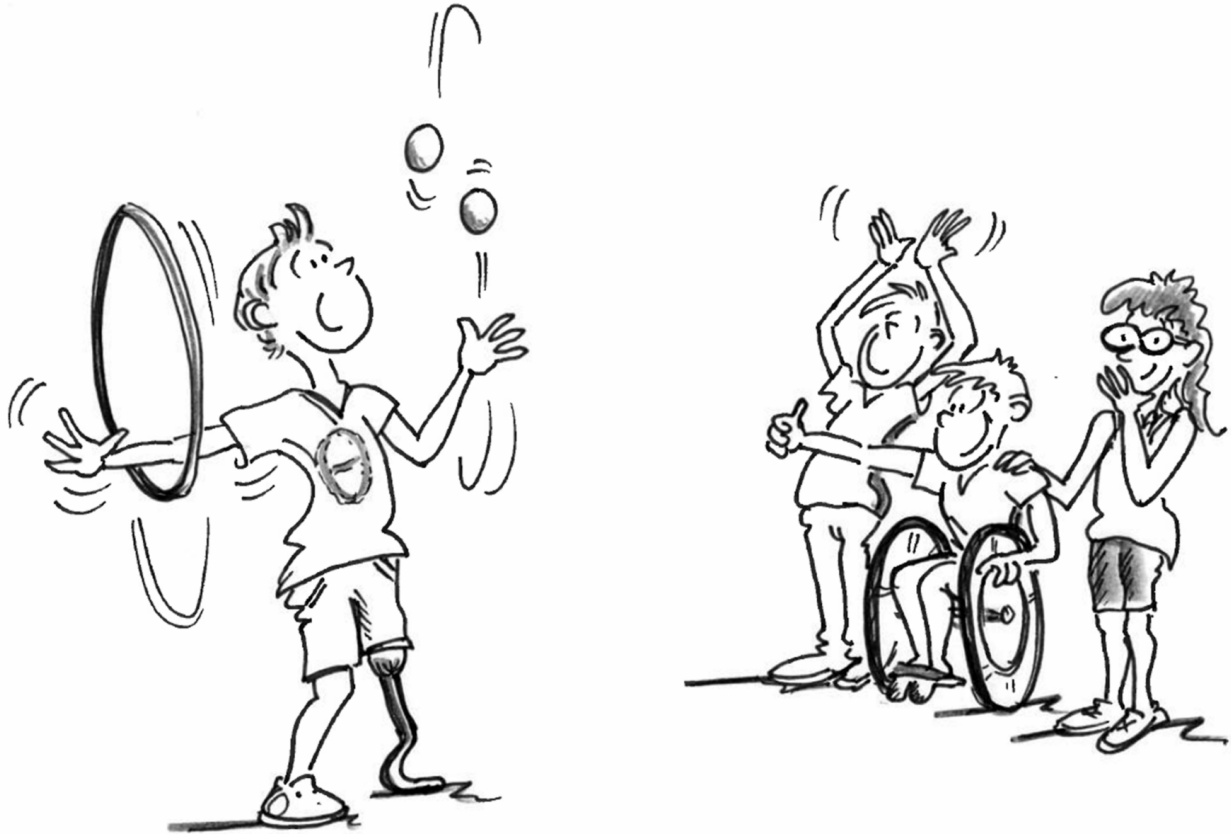


Semplicemente inclusivi: Good Practice – Forme di gioco – C-I-A-O

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.

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.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO