

Sport semplicemente inclusivo: Good Practice – Forme di gioco – 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.

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

- Sfida con la mano di lancio più debole.

Materiale: 1 frisbee a testa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO