

# Semplicemente inclusivi: Consigli metodologici e strumenti pratici

Accogliere gli atleti con handicap in seno allo sport regolare è un'opportunità per tutti, non solo per le persone con disabilità. Proprio nelle classi scolastiche e nelle società sportive, gestire l'eterogeneità fa parte della quotidianità e i consigli e suggerimenti metodologici possono arricchire le lezioni. Un atteggiamento inclusivo va quindi a beneficio di tutti.

Quando una società sportiva decide consapevolmente di proporre offerte integrative o inclusive, fa un primo passo verso l'attuazione responsabile della [Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità](#). È importante che in seno all'organizzazione della società l'argomento venga tenuto nella giusta considerazione. Potrebbe essere utile ad esempio creare la funzione aggiuntiva del/la «responsabile inclusione». Data la costante scarsità di risorse umane nel panorama associativo, si consiglia di definire in modo realistico gli obiettivi di tale funzione.

## Strumenti pratici

## Modello 6+1

AMBIENTE DI APPRENDIMENTO



PRESENTAZIONE DEGLI ESERCIZI



FORME SOCIALI



REGOLE



COMUNICAZIONE



MATERIALI



Il modello 6+1 di lezione di educazione fisica adattiva (grafico di G+S 2022, secondo Tiemann, 2013) è uno strumento ideale che aiuta i docenti di educazione fisica a programmare e proporre esercizi motori inclusivi. Il modello è ampiamente accettato nella scienza e nella pratica dello sport.

Oltre a G+S, anche PluSport ha creato il suo materiale didattico inclusivo «La diversità muove – Inclusione nello sport» in base a questo modello (cfr. di seguito). Una buona lezione di movimento ed educazione fisica è dettata dall'atteggiamento di monitorici e monitori, ed è ciò che rappresenta il +1.

Le sei palline da giocoleria simboleggiano gli strumenti che aiutano ad adattare le attività sportive e di movimento. Il modello può essere di supporto nella preparazione della lezione, ma anche durante la lezione stessa, quando qualcosa non funziona. È stimolante anche coinvolgere il gruppo sportivo nella ricerca di una soluzione. Di seguito alcune idee metodologiche relative alle sei palline da giocoleria:

### Comunicazione



- Lavorare con i pittogrammi (di grande aiuto anche in presenza di persone affette da ADS/ADHD nonché difficoltà dell'udito)
- Concordare regole chiare sul volume nonché sul tipo di comunicazione, ad es. chiamare la persona con il suo nome prima di lanciarle la palla
- Comunicare attraverso diversi canali sensoriali, ad es. uditivo, tattile e visivo
- Utilizzare un linguaggio semplice

### Forme sociali

## FORME SOCIALI



- Lavorare in piccoli gruppi
- Lavorare in coppia
- Con gli altri anziché contro gli altri (forme di movimento cooperative)
- Definire ruoli di supporto, ad es. l'addetto ai passaggi
- Formare gruppi di pari livello, prestazione o interesse e giocare in campi diversi

### Esercizi



- Impostare gli esercizi in modo che siano accessibili a tutti, ad es. preparando diversi «canestri» per la pallacanestro (altezze e dimensioni diverse dei canestri, cassoni, cerchi ecc.)
- Rendere gli esercizi più facili o difficili in funzione del livello
- Costruire l'esercizio passo passo
- Focalizzarsi su un altro aspetto, ad es. non conta la prestazione del singolo, bensì che l'esercizio venga svolto in squadra

### Ambiente di apprendimento

## AMBIENTE DI APPRENDIMENTO



- Creare un ambiente povero di distrazioni
- Attenzione all'influsso della luce
- In presenza di rumori molesti, se possibile cambiare luogo
- Procedure strutturate, semplici e spiegate in modo chiaro
- Ritualità; ad es. quando si saluta o ci si congeda, ma anche durante le lezioni/ la pratica sportiva
- Creare un luogo di ritiro, un'«isola-pausa» in un ambiente tranquillo

## Regole

### REGOLE



- Distribuire compiti e ruoli speciali in funzione delle abilità e delle competenze
- Giocare a zone
- Stabilire regole individuali
- Adattare le dimensioni del campo da gioco

## Materiali

## MATERIALI



- Materiale speciale: palla con sonaglio
- Squadre chiaramente individuabili (meglio le maglie dei nastri)
- Palle morbide/leggere in alternativa
- Forti contrasti tra le palle sono d'aiuto per le persone ipovedenti
- Cuffie per ridurre gli stimoli
- Attrezzi speciali: carrozzine sportive, protesi sportive, ortesi ecc

### Modulo di apprendimento Gioventù+Sport

- [Attività G+S inclusive](https://gioventuesport.ch) | gioventuesport.ch

### Supporti didattici

Nel 2020 PluSport ha prodotto un aiuto didattico pratico che illustra idee per giochi ed esercizi su 50 carte con consigli metodologici per l'attuazione. Gli aspetti teorici della gestione della diversità nello sport poggiano sul modello 6+1 di Tiemann e sul Piano di studio 21 della svizzera tedesca.

- La diversità muove – Inluione nello sport | ingold-biwa.ch. Ordinate il supporto didattico presso: [ausbildung@plusport.ch](mailto:ausbildung@plusport.ch)
- [Altri supporti didattici e schede](#) | PluSport (in tedesco e francese)

### Sport in carrozzella: allenamento a postazioni

Ulteriori esempi di good practice specifici per il tema dello sport in carrozzella:

- [Sport in carrozzella](https://mobilesport.ch) | mobilesport.ch

## Input metodologici per attività inclusive di qualità

- Pianificare risorse sufficienti: aiutanti, materiale adattato e, se necessario, mezzi ausiliari
- Individualizzare: tenere conto delle motivazioni sportive e delle esigenze dei/delle partecipanti
- Disponibilità a produrre uno sforzo in più
- Flessibilità: seguire un programma, ma con un'apertura verso il risultato finale
- Sfruttare l'intelligenza partecipativa del gruppo: tutti i partecipanti aiutano ad adattare i contenuti
- Avere in mente i possibili adattamenti e applicarli in base alle situazioni
- Sperimentare e concedere spazio e tempo agli sviluppi
- Dar prova di coraggio verso gli aspetti non convenzionali, la ricchezza di idee, la creatività e l'assenza di paura
- Essere pronti a imparare qualcosa di nuovo in questo settore
- Coinvolgere attori importanti: partecipanti, genitori, persone di riferimento, comitato
- Avere fiducia nelle proprie capacità e nell'altra persona!

*Chi considera l'inclusione come un'opportunità e si apre ad essa compie un primo passo verso una società inclusiva.*

## Aiuti sul piano organizzativo

### Lista di controllo dei fattori di supporto e delle misure atte a garantire il successo dell'inclusione nelle società sportive

Nell'area Download del sito «Inclusione» di PluSport figura anche una lista di controllo strutturata con ulteriori link che possono essere d'aiuto. È inoltre disponibile una lista di controllo di Gioventù+Sport per intraprendere il cammino verso un'offerta G+S inclusiva. Nel programma Unified di Special Olympics, viene utilizzata la quota dell'inclusione per accompagnare e sostenere l'omonimo processo.

- [Offerte G+S inclusive](#) | Gioventù+Sport
- [Disco Inclusione](#) | PluSport
- [Fattori determinanti per il processo di inclusione nelle società sportive – Programma «Unified» pdf](#) | Special Olympics

## FAQ Inclusione nello sport

I seguenti link rispondono a queste e altre domande frequenti:

- [Le domande più frequenti su «Sport e handicap»](#) | Gioventù+Sport
- [Sito Inclusione](#) | PluSport

## Sport e disabilità da Gioventù+Sport

«Per G+S le attività sportive che bambini e giovani con e senza disabilità praticano insieme in seno a una società sportiva o a un'organizzazione giovanile sono uno strumento importante per promuovere l'integrazione», queste le parole con cui G+S introduce la tematica sul suo sito. Qui monitorici e monitori trovano anche indicazioni per generare contributi supplementari o schede tematiche su come agire per integrare o su come rendere inclusive le offerte G+S.

- [Sport e handicap](#) | Gioventù+Sport

## Manifestazioni sportive inclusive

Uno sguardo oltre i confini nazionali dimostra chiaramente che anche all'estero esistono validi progetti nel campo dell'inclusione, progetti di cui la Svizzera può approfittare. Un esempio in questo senso è il Manuale per eventi sportivi inclusivi, creato nell'ambito del progetto INIS (d/e).

- [Leitfaden für inklusive Sportevents](#) | inis-sport (d/e)

In Svizzera ci sono altri buoni esempi e documenti di supporto per la preparazione di eventi inclusivi:

- [Never walk alone](#) – Marathons et courses | PluSport (d/f)
- [Sportin](#) – l'evento scolastico di sport inclusivo | SportUp
- [Unified Event](#) – Realizzare una manifestazione sportiva inclusiva con il sostegno del Programma Unified | Special Olympics (d)

Fonte: Daniela Loosli, Reto Planzer, settore Inclusione, PluSport Sport Andicap Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**