

## → Suggestimenti per variare gli esercizi di movimento e adattarli individualmente

Variando gli esercizi di movimento si favorisce la motivazione. Piccoli cambiamenti nelle circostanze situazionali, sociali, personali e materiali creano nuove sfide. È così possibile semplificare gli esercizi o renderli più difficili.

Esempio: "Mulinelli" (schulebewegt.ch, 2020; <https://schulebewegt.ch/it/specials-sets/im-gleichgewicht/Kreisel>)

*Scegli una posizione che metta alla prova il tuo senso dell'equilibrio, ma che riesci a mantenere (ad esempio in punta di piedi, con i piedi disposti uno dietro l'altro, o su un piede solo). Quindi inizia a far ruotare in cerchio le braccia in modo sincrono, mantenendole vicine fra loro. Puoi scegliere autonomamente ogni volta che vuoi l'altezza, la direzione e l'ampiezza dei cerchi. Assumi anche altre posizioni con le gambe.*

*Più facile: appoggiare la schiena a una parete  
→ cambiamento situazionale*

*Più difficile: in coppia, eseguire movimenti con le braccia e copiarli – a specchio  
→ cambiamento sociale*

### Predisporre adattamenti individuali

Le persone con una disabilità congenita, acquisita o progressiva dispongono di presupposti diversi per lo sviluppo di una mobilità efficace. Partendo dalle funzioni sensorimotorie, cognitive e psichiche disponibili, ciò che di nuovo si impara e riapprende, la compensazione creativa e il bilanciamento di asimmetrie costituiscono i punti principali dell'attività motoria.

Molti esercizi di attività fisica possono essere eseguiti senza adattamenti. Ove necessario, gli esercizi si possono variare adattandoli alle esigenze individuali. Oltre al metodo della variazione, può essere utile il principio di adattamento. In questo contesto si distinguono sette ambiti per i quali è possibile predisporre adattamenti individuali per la partecipazione di persone con disabilità.

- + Presentazione degli esercizi
- + Comunicazione
- + Ambiente di apprendimento
- + Regole
- + Forme sociali e organizzative
- + Materiali
- + Attrezzi e ausili speciali

(cfr. Häusermann, 2018; adattato secondo il modello 6+1 di Tiemann, 2013)




La tabella nella pagina che segue mostra utili principi di adattamento nei sette ambiti per diverse forme di disabilità.

*Esempio: "Mulinelli"*

*Disabilità motorie – Soggetti su sedia a rotelle*

*Adattamento della presentazione degli esercizi → Principio: adattare spazio, tempo e forza di esecuzione del movimento.*

*A seconda delle possibilità individuali, modificare la posizione di seduta in modo da sfidare il senso dell'equilibrio (ad esempio scivolare il più possibile in avanti sulla seduta, non appoggiare la schiena).*

	<b>Disabilità visive</b>
Presentazione degli esercizi	Descrivere i movimenti in modo semplice e con precisione, quindi assumere le posizioni e permettere di toccarle oppure guidarle in modo tattile.
Comunicazione	Rendere il movimento udibile attraverso l'uso di suoni e voci, concordare comandi per accompagnare il movimento e segni da utilizzare per i saluti iniziali e finali.
Ambiente di apprendimento	Non lasciare oggetti sparsi in giro, evitare situazioni di controllo e consentire un tempo di adattamento più lungo in caso di passaggi tra luce e ombra. Progettare l'ambiente in modo che possa essere vissuto in modo tattile.
Regole	Rendere i segnali udibili. Ingrandire le aree rilevanti.
Forma sociale e organizzativa	Consentire il movimento insieme ad un accompagnatore e costruire fiducia e familiarità con partner diversi in situazioni di movimento diverse.
Materiali	Rendere i materiali più facili da riconoscere utilizzando materiali dai colori brillanti e vivaci, prestando attenzione ai contrasti cromatici.
Attrezzi e ausili speciali	Campanelle per rendere possibili anche giochi con la palla.
	<b>Disabilità uditive</b>
Presentazione degli esercizi	Spiegare ed eseguire i movimenti uno dopo l'altro, dare poche informazioni ma mirate. Sostituire le informazioni uditive con altri canali percettivi.
Comunicazione	Per prima cosa stabilire il contatto visivo, quindi parlare chiaramente e senza esasperare espressioni facciali e gesti.
Ambiente di apprendimento	Rendere «visibili» per mezzo di gesti o segnali luminosi le aree di movimento poste al di fuori del campo visivo e le informazioni di tipo acustico.
Regole	Rendere visibili i segnali (p. es. mediante la luce).
Forma sociale e organizzativa	Articolare la forma sociale e organizzativa in modo da consentire il più ampio campo visivo possibile sulla situazione di movimento.
Materiali	Durante l'esercizio fisico e lo sport, fissare saldamente o rimuovere gli apparecchi acustici.
	<b>Disabilità percettive e comportamentali</b>
Presentazione degli esercizi	Definire esercizi chiari e fornire istruzioni dirette, che non siano formulate come richieste o domande.
Comunicazione	Stabilire il contatto visivo ponendosi all'altezza degli occhi, restituire feedback chiari e aiutarsi con gesti/pittogrammi.
Ambiente di apprendimento	Favorire l'attenzione mediante strutture semplici e costanti, un'organizzazione chiara dello spazio e dell'ambiente non troppo ricchi di stimoli. I rituali sono importanti.
Regole	Osservare e applicare sempre le regole con coerenza, trasmettendo sentimenti di stima e di riconoscimento.
Forma sociale e organizzativa	Attraverso una forma organizzativa e sociale chiara, concedere spazio e tempo per «decifrare» la situazione di movimento e le persone che vi agiscono.
Materiali	Utilizzare pochi materiali in modo mirato e non lasciarli sparsi nell'ambiente. Tenere conto di preferenze particolari (p. es. colori preferiti).
Attrezzi e ausili speciali	Con l'utilizzo di attrezzi e ausili psicomotori, promuovere l'interazione tra percezione e movimento.

	<b>Disabilità cognitive</b>
Presentazione degli esercizi	Definire esercizi chiari, introdurre esercizi più complessi in modo progressivo e mostrare i movimenti da fare. Introdurre variazioni solo un po' alla volta.
Comunicazione	Parlare in modo comprensibile, semplice e motivante e utilizzare cartoncini illustrati per determinati esercizi. Eventualmente guidare i movimenti in modo tattile.
Ambiente di apprendimento	Favorire l'orientamento e trasmettere sicurezza mediante una strutturazione dello spazio chiara, visibile ed esperibile. Contrassegnare persone e ruoli con contrassegni speciali.
Regole	Introdurre una dopo l'altra poche regole semplici, comprensibili e fissarle mediante cartoncini illustrati / segni gestuali.
Forma sociale e organizzativa	Trasmettere familiarità e sicurezza mediante forme organizzative e sociali costanti (rituali). Svolgere l'esercizio con un accompagnatore.
Materiali	Utilizzare materiali che stimolino variazioni della situazione di movimento.
Attrezzi e ausili speciali	Sperimentare nuove forme di movimento o modificare sequenze di movimento già esistenti mediante l'uso di attrezzi e ausili psicomotori, nonché di attrezzature sportive ancora «sconosciute». Coadiuvare la comunicazione con i segni.
	<b>Disabilità motorie: soggetti con difficoltà di deambulazione o su sedia a rotelle</b>
Presentazione degli esercizi	Adattare spazio, tempo o forza di esecuzione del movimento o proporre un esercizio di movimento affine (eseguire il movimento con le braccia anziché con le gambe).
Comunicazione	Modificare posizione e postura corporea e comunicare ponendosi all'altezza degli occhi.
Ambiente di apprendimento	Consentire il movimento indipendente attraverso adattamenti di natura personale, organizzativa e strutturale.
Regole	Allargare il raggio d'azione attraverso regole personalizzate e creare possibili zone di riposo.
Forma sociale e organizzativa	Considerare diversi livelli di azione tra i partecipanti (in piedi, seduti su una sedia a rotelle o sul pavimento) e consentire movimenti insieme all'accompagnatore o con assegnazione di ruoli.
Materiali	Adattare i materiali ai movimenti possibili.
Attrezzi e ausili speciali	L'uso di attrezzi e ausili speciali (p. es. dispositivi antiribaltamento per le sedie a rotelle) in specifiche situazioni consente di ottenere sequenze di movimento migliori e il più possibili sicure.

### **Bibliografia / Internet**

- Häusermann, S. (2018). *Das InSpot-Prinzip. Ein Planungstool für sportliche Inklusion* [Il principio InSpot. Lo strumento di pianificazione per l'inclusione sportiva] (n. 19).  
 Swiss Olympic. [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)  
 Tiemann, H. (2013). *Inklusiver Sportunterricht - Ansätze und Modelle* [La lezione di educazione fisica inclusiva – Approcci e modelli]. *Sportpädagogik [Pedagogia dello sport]*, 6, 47-50.