



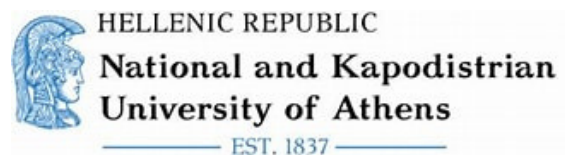
Cofinanziato
dall'Unione europea

Progetto: Move As You Are - 101133647



MOVE AS
YOU ARE

MANUALE DI BUONE PRATICHE PER COINVOLGERE BAMBINI E BAMBINE CON DISABILITÀ VISIVA NELLE ATTIVITÀ SPORTIVE





Cofinanziato
dall'Unione europea



Questo manuale è stato realizzato nell'ambito del progetto Erasmus Plus **Move As You Are**, che mira a promuovere l'inclusione sociale e ad abbattere le barriere affrontate dai bambini e dalle bambine con disabilità visiva attraverso le attività sportive, fornendo linee guida e buone pratiche ad allenatori, allenatrici e insegnanti.

Partner

Real Eyes Sport, Italia

Euphoria Net, Italia

APALab dell'Università Nazionale e Capodistriana di Atene, Grecia

Município De Vila Nova De Famalicão, Portogallo

Editor

Alessia Bevilacqua, Euphoria Net

Autori e Autrici

Giulia Chiara Castiglioni e Andrea Farnese, Real Eyes Sport

Dimitra Koutsouki, Katerina Asonitou, e Ifiyenia Koskina, APALab dell'Università Nazionale e Capodistriana di Atene

João Ferreira, Município De Vila Nova De Famalicão

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Progetto: Move As You Are - 101133647

Indice

Capitolo 1: Introduzione	4
1.1 Disabilità Visiva	4
1.2 Categorie di Disabilità Visive	5
Capitolo 2: Il Contesto Teorico	6
2.1 Attività Fisica Adattata (AFA)	6
2.2 Sport e Giochi Inclusivi	6
2.3 Cosa significa Alfabetizzazione Motoria	9
2.3.1 Gli Elementi dell'Alfabetizzazione Motoria	9
2.4 Quali sono i Benefici dell'Attività Fisica?	11
Capitolo 3: la Metodologia di Insegnamento	13
3.1 Metodi e Tecniche di Insegnamento	13
3.2 Insegnamento Intero-parte-intero	14
3.3 Analisi dell'Attività	14
3.4 Programma Educativo Individualizzato (PEI)	16
3.5 Strategie d'Insegnamento	18
Capitolo 4: Linee Guida	19
4.1 Adattamento	19
4.2 Comunicazione Semplice ed Efficace	19
4.3 Organizzazione	20
4.3.1 Creare l'Ambiente Giusto per l'Attività Sportiva	20
4.3.2 Attrezzature Adattate ed Accessibili	20
4.3.3 Segnalatori Tattili	21
Capitolo 5: Suggerimenti Pratici per Insegnanti di Educazione Fisica, Allenatori e Allenatrici	22
5.1 Esempi per Idee	24
Capitolo 6: Buone Pratiche	25
Capitolo 7: Riferimenti e Risorse	82

Capitolo 1: Introduzione

1.1 Disabilità Visiva

La **Disabilità Visiva** è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2023) come diminuzione o limitazione della capacità visiva e/o del campo visivo. A livello globale, almeno 2.2 miliardi di persone hanno disturbi della vista da vicino o da lontano. In almeno 1 miliardo di queste persone, i disturbi della vista potevano essere evitati o devono ancora essere trattati.

Le persone con disabilità visiva includono persone con cecità e ipovisione. Dal punto di vista legale, una persona cieca è una persona la cui vista, anche con un ausilio visivo, come gli occhiali da vista, è pari o inferiore a 20/200 nell'occhio che vede meglio. Le persone la cui vista è compresa tra 20.70 e 20/200 sono ipovedenti (OMS, 2018). Le stime indicano che 217 milioni di persone nel mondo hanno una disabilità visiva da moderata a grave e circa 36 milioni sono cieche. (Oleszkiewicz, Pisanski, Sorokowska, 2017).

Una diminuzione dell'acuità visiva indica una diminuzione della chiarezza della visione, mentre una diminuzione del campo visivo caratterizza il raggio d'azione della vista. Una vista compromessa può essere il risultato di migliaia di disturbi diversi. È fondamentale ricordare che, anche nel caso in cui due individui abbiano la stessa diagnosi, le loro esperienze visive e le loro risposte alle varie situazioni e all'ambiente circostante possono variare.

Disabilità Visive

Ci si riferisce a una perdita sostanziale della vista, anche se la persona utilizza lenti correttive. La natura e l'entità della disabilità visiva possono variare notevolmente, per cui ogni studente e studentessa può avere bisogno di adattamenti personalizzati dei metodi e dei materiali didattici per un apprendimento efficace.

Immagine 1:

Definizione di disabilità visive.

Condizioni dell'occhio più comuni

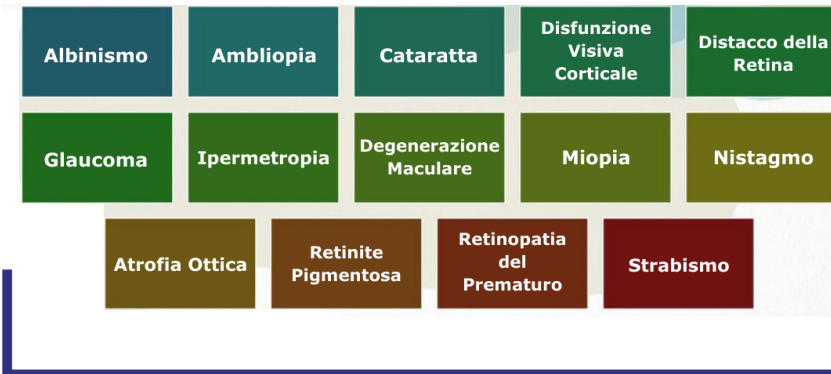


Immagine 2:

Condizioni dell'occhio più comuni.

Fonte: [Nancy Gray, Anita Wallace e Kim Black.](#)

1.2 Categorie di Disabilità Visive

Per disabilità visiva, compresa la cecità, si intende un disturbo della vista che, anche con le dovute correzioni, influisce negativamente sul rendimento scolastico dei bambini e delle bambine.

Questo termine comprende la cecità totale e l'ipovisione (Telzrow, 1999; IDEA, 1997).

Categorie di Disabilità Visive

Cecità Legale

- L'acuità visiva varia da 20/200 nell'occhio migliore dopo la correzione, fino all'assenza di visione o a un campo visivo ridotto a un angolo di 20 gradi.
- Un'acuità visiva di 20/200 significa che la persona vede a 20 metri ciò che normalmente si vede a 200 metri.
- Un campo visivo ridotto significa che la persona ha per esempio una visione a tunnel con una visione periferica limitata.

Cecità

- Varia dalla totale assenza di vista alla visione non affidabile e alla dipendenza primaria da altri sensi.
- Una persona affetta da cecità di solito usa il braille come mezzo di lettura e scrittura.

Ipovisione

- È un'acuità centrale ridotta di 20/70 o meno nell'occhio migliore dopo la correzione.
- La maggior parte degli studenti e delle studentesse con disabilità visive ha un'ipovisione. Queste persone devono essere incoraggiate a utilizzare la loro visione residua (rimanente), quando appropriato, utilizzando gli ausili ottici e gli adattamenti necessari.
- Studenti e studentesse definiti ciechi possono avere una minima visione utilizzabile.

Immagine 3:

Categorie di disabilità visive.

Fonte: [Nancy Gray, Anita Wallace e Kim Black.](#)

Capitolo 2: Il Contesto Teorico

2.1 Attività Fisica Adattata (AFA)

Secondo la Federazione Internazionale dell'Attività Fisica Adattata (<https://ifapa.net/definition/>), l'attività fisica adattata è definita come un insieme interdisciplinare di conoscenze pratiche e teoriche rivolte alle disabilità, alle limitazioni nelle attività e alle barriere nella partecipazione all'attività fisica. L'attività fisica adattata comprende, fra l'altro, l'educazione fisica, lo sport, le attività ricreative, la danza, le arti creative, la nutrizione, la medicina e la riabilitazione. Si tratta di un campo di studi accademico che sostiene un atteggiamento di apertura alle differenze individuali, promuove l'accesso a stili di vita attivi e allo sport e incentiva l'erogazione di servizi innovativi e cooperativi, il supporto e l'autonomia.

2.2 Sport e Giochi Inclusivi

Per sport e giochi inclusivi si intendono sport e attività fisiche in cui partecipano insieme persone con e senza disabilità.

Un valido strumento applicabile a qualsiasi attività sportiva è il **Modello ad Albero** (Black, 2004; Niland, et al. 2010).



Immagine 4: Il Modello ad Albero.

Fonte: [Active Disability Ireland](#).

Le **sei aree principali del programma di Educazione Fisica (EF)** offrono ai giovani e alle giovani con disabilità visiva una scelta bilanciata di attività:

1. Atletica
2. Danza
3. Ginnastica
4. Giochi (pallarete, calcio)
5. Attività all'aperto e d'avventura (ciclismo)
6. Attività in acqua (nuoto).

È **IMPORTANTE** nell'età dello sviluppo: lo **SVILUPPO GROSSO-MOTORIO**.



Immagini 5-7: Sport adattati.

Nell'ordine: Thalita Vitoria Da Silva in gara ai Campionati mondiali di para-atletica di Parigi 23 con la sua guida; la squadra svedese di goalball alle Paralimpiadi estive del 2004; giocatori di calcio ciechi.

Fonti: [International Paralympic Committee](#); [Wikipedia](#); [Inside the Games](#).

In [Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments](#)

(“Curriculum per lo sviluppo grosso-motorio per bambini e bambine con disabilità visive”) di Lauren J. Lieberman e Pamela S. Haibach, è possibile trovare diverse attività sportive per bambini e bambine con disabilità visive:

➤ **Insegnamento delle Abilità Grosso-Motorie/Locomotorie**

Abilità: Corsa

Abilità: Salto in alto sullo stesso piede

Abilità: Salto in avanti

Abilità: Skip

Abilità: Galloppo

Abilità: Scivolamenti laterali

Abilità: Salto in lungo da fermi

➤ **Insegnamento delle Abilità Motorie Percettive**

Abilità: Equilibrio

➤ **Insegnamento delle Abilità legate al Controllo di Oggetti**

Abilità: Colpo a due mani/battuta

Abilità: Colpo frontale a una mano

Abilità: Palleggio da fermi

Abilità: Presa

Abilità: Calcio

Abilità: Lancio in avanti dall'alto

Abilità: Lancio in avanti dal basso

➤ **Insegnamento delle Abilità di Fitness**

Abilità: Curl-up

Abilità: Push-up

2.3 Cosa significa Alfabetizzazione Motoria

L'alfabetizzazione motoria può essere descritta come la «motivazione, la fiducia, la competenza fisica, la conoscenza e la comprensione per valorizzare e assumersi la responsabilità di impegnarsi in attività fisiche per tutta la vita» (International Physical Literacy Association, 2017).



Immagine 8: Definizione di Alfabetizzazione Motoria.

Fonte: [Cap'n Pete's Power PE.](#)

2.3.1 Gli Elementi dell'Alfabetizzazione Motoria

Motivazione e Fiducia (livello Affettivo)

I termini "motivazione e fiducia" descrivono l'entusiasmo, la soddisfazione e la consapevolezza di una persona nell'abbracciare l'esercizio fisico come componente necessaria della vita.

Competenza Fisica (livello Fisico)

La competenza fisica si riferisce alla capacità di una persona di sviluppare abilità e schemi di movimento e alla capacità di sperimentare una varietà di movimenti di diversa intensità e durata. Una maggiore competenza fisica consente all'individuo di partecipare a un'ampia gamma di attività fisiche in diversi contesti.

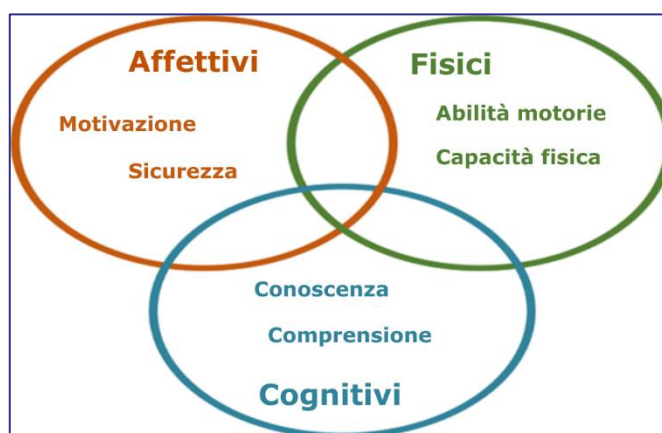
Conoscenza e Comprensione (livello Cognitivo)

Comprendere i benefici per la salute di uno stile di vita attivo, essere in grado di riconoscere e articolare le caratteristiche chiave che influenzano il movimento e conoscere le opportune misure di sicurezza legate all'attività fisica in una serie di contesti e ambienti fisici sono tutti esempi di conoscenza e comprensione.

Attività fisica regolare per tutta la vita (livello Comportamentale)

Quando una persona sceglie di praticare regolarmente attività fisica, si assume la responsabilità della propria alfabetizzazione motoria. Si parla in questo caso di impegno nell'attività fisica per tutta la vita. Ciò significa dare priorità e coltivare la partecipazione a una serie di attività importanti e stimolanti per l'individuo come componente vitale della sua routine quotidiana.

(<https://physicalliteracy.ca/>)



Immagini 9-10: Gli elementi dell'alfabetizzazione motoria; Diagramma che mostra i tre ambiti dell'alfabetizzazione motoria e gli attributi cognitivi, affettivi e fisici che influenzano la partecipazione all'attività fisica nel corso della vita.

Fonti: [Markham Pan Am Centre](#); [Melby et al., 2022](#).

2.4 Quali sono i Benefici dell'Attività Fisica?

L'esercizio e l'attività fisica praticati regolarmente migliorano, insieme ad altri fattori, la funzione cardiorespiratoria e la massa ossea, aiutano a gestire il peso, contribuiscono allo sviluppo cognitivo e riducono l'ansia e la depressione. Incoraggiare le persone a fare regolare esercizio fisico migliora anche la qualità della vita, legata alla felicità e alla realizzazione e al raggiungimento dei propri obiettivi e bisogni. Inoltre, riflette le esperienze, le sensazioni e i bisogni individuali soggettivi anziché le situazioni di vita oggettive.

L'attività fisica fa bene ai bambini e alle bambine in molti modi. I benefici includono il miglioramento del rendimento scolastico, della salute mentale, della forma muscolare, della salute del cuore e dei polmoni, della salute cardiometabolica e a lungo termine, il rafforzamento delle ossa e il mantenimento di un peso sano.

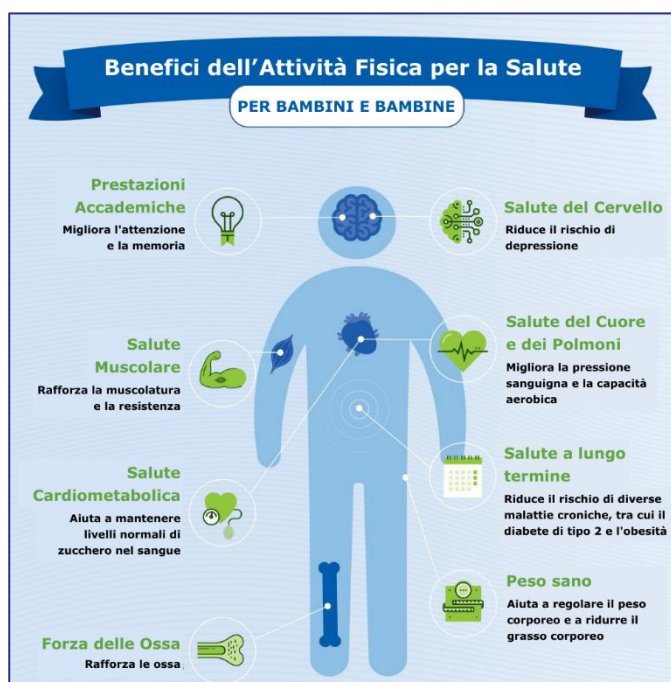


Immagine 11: I benefici dell'attività fisica per i bambini e le bambine.

Fonte: [CDC – U.S. Centers for Disease Control and Prevention.](https://www.cdc.gov/disease-control-and-prevention/)

L'attività fisica è fondamentale per i giovani e le giovani. Prima di iniziare un programma di attività fisica regolare, è consigliabile consultare un parere medico. Chiedete il parere di una persona esperta nell'attività fisica e disabilità per avere tutte le informazioni sul livello e il tipo di attività fisica più adatta. (<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/children.html>).

ELEMENTI ESSENZIALI per includere l'attività fisica nella vita dei bambini e delle bambine:

- Ci sono molti modi per far sì che l'attività fisica faccia parte della vita di bambini, bambine e adolescenti.
- I bambini e le bambine dai 6 ai 17 anni hanno bisogno di svolgere attività fisica per almeno 60 minuti al giorno.
- Esistono tre tipi di attività fisica: aerobica, di potenziamento muscolare e di rafforzamento osseo.



Immagine 12: Bambini e bambine in palestra con un istruttore.

Capitolo 3: la Metodologia di Insegnamento

I metodi e le strategie di insegnamento sono il modo in cui adattiamo il nostro stile di comunicazione con i partecipanti e le partecipanti.

3.1 Metodi e Tecniche di Insegnamento

- **Istruzioni Verbalizzate.** Per i bambini e le bambine con disabilità visive, i modelli visivi sono meno efficaci. Per rispondere alle esigenze di tutti gli studenti e le studentesse, gli/le insegnanti dovrebbero verbalizzare ogni movimento mentre lo fanno vedere.
- **Modellazione Tattile.** Comunemente chiamata educazione mano nella mano, consiste nell'eseguire un'azione e far sentire agli studenti e alle studentesse cosa sta facendo l'insegnante e come muovere il proprio corpo.
- **Guida Fisica ai Movimenti.** Dovrebbe essere eseguita contemporaneamente alle istruzioni verbalizzate dell'insegnante. Questo permette allo studente o alla studentessa di sentire e sperimentare la forma e la dinamica di un movimento che l'istruttore/istruttrice sta spiegando verbalmente. È consigliata per i movimenti dinamici.
- **Pre-Insegnamento.** L'esercizio viene introdotto al bambino/alla bambina una o due settimane prima che venga insegnato durante la lezione.



Immagine 13: Un'allenatrice facilita l'ispezione tattile di un supporto di battuta come parte del pre-insegnamento.

Fonte: [Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

3.2 Insegnamento Intero-parte-intero

Insegnare l'“intero” attraverso le tecniche delle **Istruzioni Verbalizzate** e dell'**Analisi delle Attività** abbinate all'insegnamento tattile. L'insegnamento tattile comprende:

- **Modellazione Tattile**
- **Movimento Co-attivo**
- **Guida Fisica ai Movimenti.**



Immagine 14: Un'insegnante spiega a un bambino come saltare su un tappetino da yoga.

Fonte: [Lieberman L. J., Haibach P. S., Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

3.3 Analisi dell'Attività

Il linguaggio verbale non è sufficiente per insegnare a bambini e bambine senza esperienza precedente o con limitate competenze di base nei movimenti fisici complessi, come saltare, scattare o lanciare. L'analisi dell'attività consiste nel suddividere l'attività in tutti i passaggi necessari per eseguirla. (Lieberman & Houston-Wilson, 2009).

L'analisi dell'attività è un potente strumento di insegnamento per le persone con disabilità visiva che devono acquisire le abilità fisiche di base. L'uso dell'analisi dell'attività consente ai bambini e alle bambine di apprendere e padroneggiare le competenze attraverso una serie di passi più piccoli, fino all'apprendimento dell'intera competenza.



Immagini 15-18: Un'analisi dell'attività per insegnare il lancio dal basso verso l'alto. Nell'ordine: l'insegnante riproduce tattilmente un affondo per il bambino; il bambino esegue un affondo con il ginocchio posteriore che tocca un piccolo cono pieghevole; il bambino tiene una palla con il braccio teso all'indietro fino a toccare la mano dell'insegnante; il bambino esegue da solo un lancio dal basso verso l'alto.

Fonte: [Lieberman L. J., Haibach P. S., Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

Per insegnare il lancio dal basso verso l'alto, è sufficiente utilizzare le indicazioni appropriate: passo (piede opposto), braccio indietro, passo, passo (piede opposto), piegare le ginocchia, lanciare e seguire il movimento.

È importante utilizzare queste indicazioni verbali insieme alle tecniche di insegnamento della modellazione tattile e della guida fisica ai movimenti.

È possibile utilizzare indicazioni specifiche per ogni abilità grosso-motoria del programma.

3.4 Programma Educativo Individualizzato (PEI)

Un Programma Educativo Individualizzato è la chiave per bambini, bambine, ragazzi e ragazze che hanno bisogno di una formazione specifica.

Studenti e studentesse con disabilità visiva, genitori e insegnanti possono collaborare per creare un Programma Educativo Individualizzato (PEI) per determinare gli obiettivi specifici su cui lo studente o la studentessa dovrà lavorare.

Il **PEI** è un documento legale che delinea le prestazioni attuali di uno studente e di una studentessa e gli obiettivi che dovrebbe raggiungere nell'arco di un anno (obiettivi a breve e lungo termine).

Le principali aree considerate sono:

1. **il comportamento** (descrive ciò che il bambino/la bambina sarà in grado di fare),
2. **le condizioni** (le condizioni in cui si verifica il comportamento specifico),
3. **il criterio** (fornisce il livello delle competenze necessarie per raggiungere l'obiettivo).

Il **PEI** mira al successo a scuola, nella comunità e sul posto di lavoro (Sapp & Hatlen, 2010), ed è anche uno **strumento per valutare** studenti e studentesse, stabilire obiettivi personali e per l'insegnamento.

AMBITI PRINCIPALI:

MISURAZIONE/VALUTAZIONE/FEEDBACK/INCLUSIONE/

ACCESSIBILITÀ, abilità di vita indipendente, di orientamento e mobilità, di svago e divertimento, uso di tecnologie assistive, abilità di efficienza sensoriale.

Le abilità di efficienza sensoriale si riferiscono a «quanto bene una persona riceve, trasmette e interpreta le informazioni su persone, oggetti ed eventi nell'ambiente, utilizzando tutti i canali sensoriali» (Smith, 2014, p. 117).

Nello studio "Evaluation of Sensory Skills among Students with Visual Impairment" ("Valutazione delle abilità sensoriali tra studenti e studentesse con disabilità visiva") sono state riscontrate differenze significative nelle abilità di tatto, gusto e olfatto a favore di studenti e studentesse ipovedenti e nelle abilità di udito a favore di studenti e studentesse ciechi (Saleem & Al-Salahat, 2016).

Al fine di includere tutti gli elementi precedenti nel PE, sono state proposte sei fasi (Lieberman et al., 2014):

1. **Cooperazione con i genitori.** I genitori possono aiutare il bambino o la bambina a praticare le abilità motorie insegnate a scuola, in un ambiente familiare e senza ansia.
2. **Pre-insegnamento.** I bambini e le bambine con disabilità visive hanno bisogno di più istruzioni e tempo per esercitarsi nell'apprendimento di nuovi concetti e movimenti (Lieberman, Ponchillia, & Ponchillia, 2013).
3. **Conoscenze approfondite da parte DELL'INSEGNANTE DI EDUCAZIONE FISICA** ed eventualmente del personale di supporto.
4. **Applicazione del metodo con insegnanti di sostegno alla pari.**
5. **Partecipazione ad attività di allenamento e svago** dopo la fine del programma scolastico (McDonough, Sticken, & Haack, 2006).
6. **Inclusione di elementi del PEI per bambini e bambine con disabilità visive** nei programmi di formazione degli/delle insegnanti di educazione fisica o che insegnano specificatamente a studenti e studentesse con disabilità visiva.

3.5 Strategie d'Insegnamento

- **Tavolette tattili.** Le tavolette o mappe tattili forniscono la disposizione fisica di un'area di gioco utilizzando linee e figure in rilievo. Studenti e studentesse esaminano la tavoletta e si muovono nel campo vero e proprio con l'insegnante per comprendere l'area di gioco. La creazione di una fonte sonora in un punto specifico può aiutare gli studenti e le studentesse a muoversi e a partecipare alle attività in modo più efficace.
- **L'uso del suono.** L'insegnante deve comunicare agli studenti e alle studentesse se il suono precede, segue o è integrato nell'obiettivo. Alcuni esempi di fonti sonore: battito di mani, fonti sonore portatili, campanelli senza fili e palle sonore adattate.
- **Strumenti modificati.** Questi strumenti utilizzano materiali più visibili. Per aiutare studenti e studentesse a localizzare gli strumenti, si possono utilizzare oggetti più luminosi, più grandi o con scritte al neon. Per i bambini e le bambine completamente ciechi, sono più adatte palle specifiche con campanelli o suoni.
- **Tutor alla pari/supporto alla pari.** Se opportuno e se richiesto dallo studente o dalla studentessa, utilizzare il supporto di un compagno o una compagna o di insegnanti come guida visiva. Chiedere sempre prima allo studente o alla studentessa se desidera una guida visiva.



Immagine 19: Un'insegnante dà istruzioni verbali a una bambina mentre una compagna più grande dimostra come saltare la corda.

Fonte: [Lieberman L. J., Haibach P. S., Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

Capitolo 4: Linee Guida

Di seguito sono riportate le principali linee guida da applicare nella ricerca delle migliori pratiche su come coinvolgere i bambini e le bambine con disabilità visiva nell'educazione fisica e nello sport (per insegnanti e allenatori/allenatrici).

4.1 Adattamento

Nell'adattare il programma di educazione fisica, ricordate che tutti i giochi possono essere adattati per essere più inclusivi.

Ricordate che non esistono due persone uguali e che ogni studente/studentessa con disabilità visiva sarà diverso dall'altro: ad esempio a livello di visione, personalità, abilità, interessi, cultura e forma fisica.

È importante non generalizzare tutte le disabilità visive, ma piuttosto capire cosa può vedere ogni persona e cercare di massimizzare l'uso delle sue capacità visive.

4.2 Comunicazione Semplice ed Efficace

È importante una comunicazione semplice ed efficace tra l'insegnante e gli studenti e le studentesse:

- Primo contatto con lo studente o la studentessa.
- Porre domande per acquisire informazioni utili a offrire la migliore esperienza possibile.
- Apprendere le esigenze del singolo studente o della singola studentessa.
- Scoprire quali sono le loro esperienze precedenti, in modo da poter iniziare dal livello più appropriato.

4.3 Organizzazione

Quando si applicano programmi di coeducazione per studenti e studentesse con disabilità visive, gli ostacoli principali sono la **mancanza di una sufficiente preparazione professionale** di insegnanti o allenatori/allenatrici, la pianificazione e le attrezzature disponibili limitate.

4.3.1 Creare l'Ambiente Giusto per l'Attività Sportiva

Per creare un ambiente adeguato e garantire che l'atleta con disabilità visiva possa riuscire e avere successo fin dall'inizio, occorre tenere in considerazione:

- La superficie: assicuratevi che l'area sia priva di ostacoli. Il colore della pavimentazione è in contrasto con il colore dell'attrezzatura?
- L'illuminazione, il contrasto cromatico, le preferenze cromatiche.
- Il rumore, ostacoli/pericoli, consistenza, confusione visiva.
- La sicurezza prima di tutto. Assicuratevi che l'area di attività sia ben illuminata e che studenti e studentesse abbiano vestiti, calze e scarpe adeguati.
- Coinvolgere lo studente o la studentessa con disabilità visiva in tutte le attività, negli esercizi di riscaldamento, negli allungamenti e nelle attività principali.
- Sulle ante dei cassetti, ecc., si possono applicare etichette in braille per facilitare l'organizzazione.
- In sacchetti di plastica si possono conservare separatamente guanti, sciarpe, fazzoletti, ecc.

4.3.2 Attrezzature Adattate ed Accessibili

È disponibile un'ampia gamma di attrezzature adattate che aiutano ad eliminare le barriere alla partecipazione. È possibile modificare il colore, la forma, le dimensioni, la distanza, la rumorosità dell'attrezzatura e la velocità. Esempi di attrezzature che funzionano bene per studenti e studentesse con disabilità visiva sono:

- Palloni sonori (calcio, rugby, tennis, pallacanestro); palle con colori contrastanti (a seconda del colore della sala o della superficie dell'ambiente); coni pieghevoli o coni a disco; pettorine o indumenti di colori contrastanti (sia per studenti/studentesse che per insegnanti); nastro o indumenti ad alta visibilità avvolti intorno ai pali delle porte, ecc.
- Biciclette tandem.
- Cordino (corda corta utilizzata per guidare una persona durante la corsa).
- Giubbotto ad alta visibilità.

4.3.3 Segnalatori Tattili

I segnalatori tattili possono essere utilizzati per aiutare le persone a orientarsi. In alcuni sport, come il goalball e il tennis per persone con disabilità visiva, i contorni del campo o delle aree chiave sono delimitati da sottili corde fissate con nastro adesivo.

In questo modo i giocatori e le giocatrici possono avvertire le linee con le mani o con i piedi e orientarsi all'interno del campo.



Immagine 20: Bambini e bambine giocano a calcio utilizzando una palla sonora, mentre gli istruttori danno indicazioni vocali, battendo sulla porta con un bastone per far capire dove è posizionata.

Capitolo 5: Suggerimenti Pratici per Insegnanti di Educazione Fisica, Allenatori e Allenatrici

Ecco alcuni consigli pratici per insegnanti di educazione fisica, allenatori e allenatrici per coinvolgere studenti e studentesse con disabilità nello sport:

1. **Formatevi:** seguite corsi, seminari o chiedete consiglio a persone esperte per acquisire specifiche conoscenze e competenze, come ad esempio sull'insegnamento del Goalball.
2. **Create un ambiente inclusivo:** assicuratevi che l'ambiente sia accessibile e privo di barriere architettoniche che possano ostacolare la partecipazione di studenti e studentesse con disabilità. Ciò include avere a disposizione attrezzature e dispositivi di assistenza adattati, se necessario.
3. **Adattamenti personalizzati:** adeguate i giochi per rispondere alle esigenze specifiche di ogni studente e studentessa con disabilità. Ciò può includere la modifica delle regole, delle attrezzature o delle aree di gioco.
4. **Favorite il sostegno sociale ed emotivo:** incoraggiate l'interazione sociale e il sostegno tra pari tra studenti e studentesse, sia con che senza disabilità. Questo obiettivo può essere raggiunto facendo lavorare studenti e studentesse a coppie o in piccoli gruppi, e promuovendo il lavoro di squadra e la collaborazione.
5. **Organizzate e partecipate in webinar per insegnanti di educazione fisica e allenatori/allenatrici.**
6. **Organizzate webinar per informare e sensibilizzare i genitori.**
7. **Fornite rinforzi positivi:** riconoscete e premiate i risultati, le abilità e gli sforzi di studenti e studentesse per motivarli a continuare a partecipare alle attività e a sviluppare le loro abilità e capacità.
8. **Collaborate con genitori e altre figure professionali:** lavorate a stretto contatto con genitori, fisioterapisti/fisioterapiste e altre figure professionali

per garantire che le esigenze di studenti e studentesse con disabilità siano soddisfatte.

9. **Utilizzate un linguaggio appropriato:** utilizzate un linguaggio che metta al centro la persona e non la sua disabilità (linguaggio "person-first").
10. **Formate i compagni, le compagne e il personale:** formate i compagni, le compagne e tutto il personale in modo che siano in grado di assistere studenti e studentesse con disabilità durante gli allenamenti e le partite (paraprofessionisti/paraprofessioniste, paraeducatori/paraeducatrici in educazione fisica, video di formazione per il personale, tutor tra pari, strategie per l'inclusione, CD di formazione, volontari/volontarie, genitori, nonni/nonne, studenti/studentesse universitari).
11. **Coinvolgete studenti e studentesse nella programmazione:** coinvolgete studenti e studentesse nel processo di pianificazione e valutazione per garantire che vengano prese in considerazione le loro esigenze e preferenze.
12. **Cercate un feedback:** raccogliete il feedback di studenti e studentesse, genitori e altre parti interessate per valutare l'efficacia del programma e apportate le modifiche necessarie.
13. **Monitorate i progressi:** monitorate regolarmente i progressi di studenti e studentesse e adattate il programma alle loro esigenze.
14. **Garantite la sicurezza:** assicurate la sicurezza durante gli allenamenti e le attività e fornite le attrezzature di sicurezza necessarie.
15. **Promuovete l'inclusione:** utilizzate il Goalball, ad esempio, come opportunità per promuovere l'inclusione e abbattere le barriere tra studenti e studentesse con e senza disabilità.
16. **Create la vostra palla da goalball con sacchetti di plastica:** se non c'è una vera e propria palla da goalball, insegnanti ed educatori/educatrici possono prendere qualsiasi palla disponibile a scuola e metterla in sacchetti

di plastica. In questo modo, la palla produrrà un rumore utile per studenti e studentesse con disabilità visive.

5.1 Esempi per Idee

- Perkins School for the Blind, "Staff Training for Physical Education for Children with Visual Impairments" ("Formazione del personale per l'educazione fisica di bambini e bambine con disabilità visiva"), <https://youtu.be/77fyMsRWrYs>.
- APH-American Printing House for the Blind, "Gross Motor Skills" ("Abilità grosso-motorie"), <https://www.youtube.com/watch?v=AaBZYEGINKs>.
- 4StuDi-Project, "4StuDi Project, Video 2.2: Teachers' Social Support for Students with Visual Impairments (EN)" ("Progetto 4StuDi, Video 2.2: Il supporto sociale degli/delle insegnanti per studenti e studentesse con disabilità visive"), <https://www.youtube.com/watch?v=onGwk7i43D8&feature=youtu.be>.
- 4StuDi-Project, "4StuDi - Project 4StuDi Project Video 1.2: Classmates' Social Support for Students with Visual Impairments (EN)" ("Progetto 4StuDi, Video 1.2: Il sostegno sociale dei compagni di classe per studenti e studentesse con disabilità visiva"), <https://www.youtube.com/watch?v=6U7QKZTmztg&t=6s>.

Capitolo 6: Buone Pratiche

In questo capitolo abbiamo raccolto buone pratiche ed esempi (giochi, fiabe motorie, attività sportive adattate, ecc.) individuati e sviluppati dai partner del progetto: **Real Eyes Sport** dall'Italia, **Adapted Physical Activity/ Developmental And Physical Disabilities Lab** (APALab) dell'Università Nazionale e Capodistriana di Atene in Grecia, e il **Municipio De Vila Nova De Famalicão** dal Portogallo, con il supporto di **Euphoria Net** dall'Italia.

Le buone pratiche sono state selezionate in base alla possibilità di **essere replicate** e a **cinque principi**: apprendimento delle abilità, inclusione, sviluppo motorio, esercizi per l'apprendimento continuo e divertimento.

L'obiettivo primario di queste buone pratiche è migliorare i seguenti schemi motori fondamentali: forza, resistenza, velocità, agilità, flessibilità, equilibrio, ritmo, mobilità e orientamento spaziale.

Nonostante non abbiano facile accesso alle attività, bambini, bambine e giovani adulti con disabilità visive hanno bisogno degli stessi tipi di attività dei loro coetanei e coetanee vedenti.

➤ **Il gioco come strumento inclusivo e opportunità di apprendimento per bambini e bambine con disabilità visive**

Per sua stessa natura, il gioco racchiude una continua variabilità di situazioni all'interno delle quali risulta impensabile poter definire o codificare soluzioni stabili e/o stereotipate, richiedendo all'individuo una continua modulazione dei comportamenti. Il processo di adattamento è reso possibile dallo sviluppo e dall'affinamento delle abilità di problem solving, competenza necessaria e spendibile non solo nello sport, ma in qualsiasi ambito della vita.

Il gioco si rivela quindi uno strumento efficace per stimolare i processi di apprendimento, e molte specie animali (essere umano compreso) lo utilizzano per sviluppare le competenze utili ad affrontare le situazioni della vita (si pensi,

ad esempio, ai cuccioli di tanti animali che imparano a combattere e a cacciare giocando con i loro simili).

In effetti, i giochi permettono di sviluppare l'**alfabetizzazione motoria** dei bambini e delle bambine:

- **Benefici fisici:** miglioramento della mobilità, della capacità cinestesica, della direzionalità, dell'equilibrio, della forza delle braccia, del movimento e dello spostamento del peso del corpo, dei cambi di direzione, del controllo motorio, della coordinazione, della flessibilità, dei riflessi, dello stretching, della strategia.
- **Benefici cognitivi:** miglioramento dell'attenzione, della percezione, della capacità di distinguere i suoni e della coordinazione motorio-linguistica.
- **Benefici psicologici:** benefici per la salute mentale, il benessere, il piacere, la flessibilità e il rilassamento muscolare, il divertimento, la gestione e il controllo delle emozioni, lo sviluppo della pazienza, per avere spunti di discussione e per imparare a risolvere con calma le discussioni.
- **Benefici sociali:** maggiore cooperazione, divertimento, svago, socializzazione, sintonia con gli altri, giusta competizione, lavoro di squadra, collaborazione e inclusione.

Il gioco è anche riconosciuto come strumento inclusivo per eccellenza. Infatti, una volta stabilite le regole del gioco, sebbene queste possano subire modifiche o essere adattate, restano le stesse per tutti i partecipanti e tutte le partecipanti, permettendo a ciascun giocatore e giocatrice di mettere in atto le strategie necessarie al raggiungimento degli obiettivi previsti dal gioco, attingendo da un bagaglio esperienziale-motorio soggettivo, personale e unico.

Il bambino o la bambina con disabilità visiva (o di altro genere) grazie al gioco ha la possibilità di essere incluso/inclusa nel gruppo, senza dover svolgere attività individualizzate che non solo sono prive di processi inclusivi, ma alle volte addirittura emarginanti. Allo stesso tempo, il resto del gruppo/classe che gioca con un bambino o una bambina con disabilità attuerà delle nuove

strategie per raggiungere l'obiettivo del gioco, migliorando le capacità di problem-solving e sviluppando nuovi adattamenti tecnico-tattici.

➤ **La Fiaba Motoria: uno strumento didattico utile nei processi inclusivi dei bambini e delle bambine**

La progettazione delle attività rivolte ai bambini e alle bambine più piccoli deve necessariamente mettere l'accento sul loro bisogno di divertirsi, utilizzando la fantasia come prerogativa ideale per riuscirci. Dai 4 ai 7 anni, i bambini e le bambine sono immersi in un mondo fantastico dove l'animismo viene messo in scena nella quotidianità, impersonando i personaggi dei cartoni animati o dei film di animazione, insieme ai loro coetanei e coetanee.

A questo proposito, la **fiaba motoria o gioco-fiaba** (Seclì P., Farnese A., 2021) diventa uno strumento adatto e accessibile per questa fascia d'età. Questo laboratorio didattico-esperienziale intreccia il **racconto di una storia**, una fiaba tradizionale, un film d'animazione o simili, con **attività e proposte motorie** svolte in palestra, che nello specifico seguono grosso modo la trama della storia.

L'utilizzo della narrazione in un contesto sportivo, come la palestra, permette di coinvolgere anche bambini e bambine più restii nei confronti dell'esperienza motoria, stimolando l'interesse per il movimento e la possibilità di educarli a stili di vita sani e corretti. Questa considerazione vale anche per i bambini e le bambine con disabilità visiva, in quanto non è scontato che siano predisposti o interessati ad avvicinarsi allo sport.

L'esperienza sportiva è spesso fonte di traumi fisici, stress e frustrazione, soprattutto se praticata da bambini e bambine con disabilità. Pertanto, modulare proposte accattivanti e adatte a bambini e bambine con disabilità consente di motivare all'apprendimento anche i soggetti più riluttanti, diminuendo la probabilità che abbandonino lo sport.

In un contesto sociale in continua evoluzione dove i bambini e le bambine a volte preferiscono i giochi tecnologici per evitare la fatica e le interazioni

sociali, la fiaba motoria diventa un'opportunità motivante e stimolante, un veicolo necessario per sviluppare gli apprendimenti di base legati al corpo, agli schemi motori di base e a tutte quelle abilità e competenze utili e spendibili anche nello sport agonistico.

Esempio di fiaba motoria adattata alla disabilità visiva

Nome della FIABA MOTORIA	La storia è tratta dal film di animazione Alla ricerca di Nemo
Ambientazione	Oceano: barriera corallina.
Personaggi	Marlin (papà di Nemo), Coral (mamma di Nemo), Nemo (pesce pagliaccio), Dory (pesce chirurgo blu), Branchia (capo dei pesci nell'acquario dove viene portato Nemo), Bruto (squalo bianco), Randa (squalo martello), Fiocco (squalo mako), Amilcare (pellicano australiano), Scorza (tartaruga marina), dentista e figlia del dentista, banco di tonni.
Obiettivi di Apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo e stabilizzazione degli schemi posturali. • Sviluppo di schemi motori di base. • Rafforzamento della percezione sensoriale. • Rafforzamento dell'autoefficacia e dell'autostima. • Implementazione della coordinazione generale. • Sviluppo del senso tattile collegato all'occupare e difendere uno spazio.
Eventuali Obiettivi Trasversali/ Interdisciplinari	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnare a bambini e bambine il valore della diversità, ispirandosi all'esperienza di Nemo, un pesce pagliaccio che, nonostante una pinna atrofica, riesce a fare cose impensabili per gli altri pesci. • Introduzione delle modalità di guida nello spazio per i bambini e le bambine con disabilità visive.

Classi Consigliate	Ultimo anno di scuola materna e primi due anni di scuola elementare.
Strumenti/ Materiali	Cerchi, palle sonore, corde, delimitatori o coni, pettorine, sonagli, asse d'equilibrio, ostacoli, spalliera.
Spazio Usato	Palestra o giardino.
Durata	1 ora e 30 minuti.
Descrizione dell'Attività	<p>La storia inizia con Marlin e Coral che depongono le uova in un anemone, ma arriva un barracuda che divora Coral e tutte le uova tranne una che finisce sul fondo della barriera corallina, ammaccandosi.</p> <p>- In questa parte della storia, il gioco prevede che i bambini e le bambine corrano all'interno della palestra, inseguiti da un compagno/compagna (il barracuda) che si può muovere nello spazio battendo le mani o tenendo un campanello in modo che il bambino o la bambina con disabilità visiva possa accorgersi della sua presenza. Il bambino o la bambina con disabilità visiva è guidato da un compagno/compagna.</p> <p>I bambini e le bambine toccati devono stare fermi con le gambe divaricate e, per essere liberati, un compagno o una compagna deve passare sotto le loro gambe.</p> <p>Cambiate continuamente i ruoli in modo che tutti possono fare il barracuda e inseguire gli altri.</p> <p>Il tempo passa e Nemo cresce al punto che il padre deve mandarlo a scuola. Marlin è molto preoccupato perché Nemo è un pesce con una pinna atrofica (che non si è sviluppata correttamente) e insiste affinché Nemo segua tutte le regole e i divieti. Tuttavia, questo non accade e</p>

quando Nemo e i suoi amici raggiungono il limite della barriera corallina, decide di avventurarsi in mare aperto e viene catturato da alcune persone a bordo di una barca.

- Viene introdotto **il gioco del pescatore**. I bambini e le bambine si dispongono su un lato della palestra, tranne una persona che si posizionerà sul lato opposto, assumendo il ruolo del pescatore. I bambini e le bambine che interpretano Nemo dovranno correre verso il lato opposto della palestra, evitando di essere toccati dal pescatore. Chi viene catturato dovrà dare la mano al pescatore, aumentando le dimensioni della rete da pesca. I pescatori devono tenere in mano un campanello per far percepire la loro posizione ai bambini/bambine con disabilità visiva, che saranno guidati da un coetaneo o una coetanea. Il gioco termina quando tutti i bambini e le bambine sono stati catturati dalla rete del pescatore.

Avendo visto che Nemo è stato catturato, Marlin si avventura in mare aperto e incontra Dory, un pesce che perde continuamente la memoria ma è capace di leggere. Dory riesce a leggere un indirizzo su una maschera persa da una delle persone presenti sulla barca e capisce che Nemo è stato portato a Sydney. Decide quindi di aiutare Marlin a cercare suo figlio.

Allontanandosi dalla barriera corallina, i due protagonisti incontrano tre squali (Bruto, Randa e Fiocco) che dicono di aver fatto un giuramento e di essere diventati vegetariani. Dory però colpisce una roccia e sanguina. Sentendo il richiamo del sangue, gli squali si avventano sui due pesci che sono costretti a fuggire rapidamente.

- **Il gioco delle code.** Dividete i bambini e le bambine in coppie e date a ciascuna coppia una pettorina che dovrà penzolare con un lembo fuori dai pantaloni. Attaccate alla pettorina del compagno/compagna in coppia con il bambino/bambina con disabilità visiva un campanello con del nastro adesivo. Al via, ciascun bambino/bambina dovrà cercare di prendere la coda del compagno o della compagna; una volta presa, i ruoli si invertono. Anche in questo gioco, il bambino o la bambina con disabilità visiva viene guidato da un compagno o da una compagna.

Dopo essere sfuggiti dagli squali, Dory e Marlin si trovano a dover attraversare una distesa di meduse, così decidono di saltare sulla testa delle stesse per evitare di essere punti e di perdere i sensi.

- Allestite un percorso ad ostacoli in palestra utilizzando cerchi in cui saltare, delimitatori da non toccare, ostacoli sotto cui passare, un'asse di equilibrio su cui camminare, ecc. Se possibile, i bambini e le bambine con disabilità visiva devono attraversare il percorso da soli, sempre sotto la supervisione dell'insegnante o di un coetaneo.

Superate le meduse, Marlin e Dory capiscono di dover prendere la corrente atlantica per arrivare direttamente a Sydney, ma essendo una corrente molto forte, devono salire sulla pancia di Scorza e delle altre tartarughe.

- **Il gioco della tartaruga.** Dividete i bambini e le bambine in coppie. Un membro della coppia si mette a quattro zampe (posizione a carponi), mentre il compagno/la compagna si posiziona al suo fianco con l'obiettivo di girarlo. Per riuscire a girare il compagno/la compagna e metterlo supino, si potrà spingere o tirare

mettendo esclusivamente le mani sui fianchi. Quando un compagno/compagna riesce a far girare l'altro/altra, i ruoli si invertono. È consigliabile spiegare le regole all'inizio del gioco, ricordando che si tratta di un gioco di "lotta" e che, per evitare che qualcuno si faccia male, le mani non devono mai essere appoggiate sul collo o utilizzate per fare leva sulle spalle e/o sulle braccia, ma solo all'altezza dei fianchi.

Chiedete ai bambini e alle bambine di scambiarsi più volte di coppia, in modo che tutti possano cimentarsi nel gioco con persone diverse.

Finalmente Dory e Marlin arrivano a Sydney e incontrano Amilcare, che dice loro che Nemo è stato portato in un acquario nella casa di un dentista. Nell'acquario, Nemo fa amicizia con Branchia e gli altri pesci e insieme progettano di fuggire cercando di sporcare l'acqua mettendo un sasso nel filtro. Per farlo, Nemo che è il più piccolo di tutti, entra nel tubo che porta al filtro dell'acqua e mette il sassolino per bloccarlo. In questo modo l'acqua si sporca e, per cambiarla, il dentista appoggia Nemo vicino al lavandino. Con un colpo di coda, Nemo riesce a saltare nella tubatura di scolo che porta le acque reflue in mare aperto, riconquistando la libertà.

- Disponete i bambini e le bambine su un'unica linea, posizionando una corda a terra di fronte a loro. Sul lato opposto della palestra posizionate un'altra corda. I bambini e le bambine vengono divisi in due gruppi: un gruppo deve saltare a piedi uniti superando la prima corda, fare uno sprint verso il lato opposto, saltare sulla seconda corda e tornare alla posizione di partenza;

mentre gli altri devono correre, toccare la parete opposta e tornare alla posizione di partenza. Il primo gruppo rappresenta il gruppo degli amici pesci, mentre il secondo gruppo rappresenta il dentista. Bambini e bambine con disabilità visiva sono guidati da un compagno/compagna.

Nemo riesce a raggiungere l'oceano e, mentre cerca di tornare a casa, vede un gruppo di tonni intrappolati in una rete. Decide allora di aiutarli guidandoli a spingere tutti insieme verso il fondo del mare. In questo modo, la rete si rompe e i tonni riescono a fuggire, ringraziando Nemo.

- Fate sdraiare tutti i bambini e le bambine sulla schiena, uno accanto all'altro. Chiedete loro di tenersi per mano per formare una rete. Al segnale, l'insegnante cercherà di staccare un bambino/bambina dalla rete tirandolo per i piedi e trascinandolo via. Chi viene sganciato dalla rete aiuterà l'insegnante a sganciare gli altri, sempre trascinandoli per i piedi. Anche in questo caso, spiegate in anticipo le regole per evitare che qualcuno si faccia male (i bambini e le bambine possono essere staccati solo per i piedi, niente mani sul collo, sul viso, ecc.).

Nemo incontra il papà e Dory e insieme a loro ritorna a casa nel suo anemone.

- Per concludere la storia, si può inserire un percorso motorio per rappresentare il viaggio di Nemo, Dory e Marlin verso casa, oppure si può scegliere di terminare la storia senza includere nessun altro esercizio fisico (a seconda delle tempistiche e a discrezione dell'insegnante).

Osservazioni	<p>La storia può essere notevolmente ampliata includendo altre parti del racconto che non sono state considerate per non appesantire la narrazione o rendere la lezione troppo lunga. Va sottolineato che la storia può essere completata in un'unica unità didattica da svolgere durante le ore di educazione fisica in palestra, oppure può diventare parte di una serie di lezioni che seguono il filo logico della storia scelta dall'insegnante. La scelta dipende dalle esigenze didattico-metodologiche dell'insegnante di ginnastica e/o dell'allenatore/ allenatrice, a seconda del contesto in cui si svolge il laboratorio di gioco-fiaba.</p>
Variazioni	<p>Per semplificare le situazioni e l'apprendimento, è consigliabile limitare e/o ridurre gli stimoli ambientali che potrebbero in qualche modo disturbare e interrompere la lezione. A questo proposito, occorre valutare il livello di attenzione e percezione del bambino o della bambina con disabilità visiva. Se ci si dovesse accorgere che è in difficoltà, si può ridurre il numero di partecipanti, organizzando l'attività in piccoli gruppi o, se necessario, svolgendo i giochi a coppie. Organizzare l'attività in modo che il bambino/la bambina con disabilità visiva abbia solo uno stimolo da seguire o da cui scappare, gli permette di focalizzare meglio l'attenzione, facilitando anche il processo di apprendimento del gioco.</p>
Adattamenti che tengano conto della disabilità	<p>Tra gli adattamenti utilizzati per la disabilità visiva nell'ambito delle proposte motorie, troviamo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizzare la guida di un compagno/compagna vedente durante i movimenti per completare i vari percorsi motori o durante i giochi strutturati dall'insegnante.

- Utilizzare sonagli o campanelli, palle sonore, battere le mani, ecc. per consentire ai bambini e alle bambine con disabilità visiva di percepire l'origine degli stimoli durante le fasi di gioco.
- Ridurre significativamente il numero dei/delle partecipanti al gioco, formando piccoli gruppi o svolgendo attività a coppie, per minimizzare la richiesta di attenzione da parte del bambino o della bambina con disabilità visiva e facilitarli nel focalizzare gli stimoli più semplici da percepire e seguire.



Immagine 21: Una palla sonora può essere utilizzata durante le partite per segnalare la posizione degli altri e delle altre partecipanti sul campo.

Giochi e progressioni didattiche

Abbiamo pensato di fornire al lettore e alla lettrice alcuni esempi di progressioni didattiche (ordinate in sequenza dalla più semplice alla più complessa), che utilizzano il gioco come strumento di apprendimento e permettono al bambino e alla bambina con disabilità visiva di sviluppare la relazione con lo spazio circostante e potenziare le sue abilità motorie. Questi giochi sono adatti a coinvolgere contemporaneamente bambini e bambine con e senza disabilità.

NOME DELLA BUONA PRATICA	STREGA GHIACCIATA
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi motori: Muoversi in relazione agli stimoli motori percepiti e alle regole del gioco. Saper correre in varie direzioni utilizzando i cambi di direzione. • Obiettivi cognitivi: Comprendere le regole e gli obiettivi del gioco; comprendere la divisione del gruppo/classe in ruoli diversi. • Obiettivi socio-relazionali: Utilizzare il contatto come strumento per creare un gioco condiviso; creare un clima di collaborazione tra pari. • Autonomia: Muoversi con l'aiuto di una guida nell'ambiente, analizzando gli stimoli uditivi presenti nel gioco.
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>Scegliete un bambino o una bambina e assegnategli il ruolo della strega.</p> <p>Dategli una palla sonora o chiedetegli, all'inizio del gioco, di muoversi battendo le mani in modo che i compagni e le compagne con disabilità visiva possano percepire lo stimolo sonoro.</p> <p>Definite uno spazio adatto al numero di partecipanti e alle capacità del gruppo.</p>

	<p>Assegnate a ogni bambino/bambina con disabilità visiva una guida per evitare di urtare oggetti o altre persone durante il gioco.</p> <p>Al segnale dell'insegnante, la "strega" deve correre e cercare di toccare gli altri bambini e le altre bambine. Chi viene toccato deve rimanere fermo a gambe divaricate, aspettando di essere liberato da un compagno o una compagna.</p> <p>Per liberare, un altro bambino/bambina deve passare sotto le gambe della persona catturata.</p>
Strumenti/ Materiali	Palla sonora, sonaglio o campanello, delimitatori o coni.
Metodo d'Insegnamento	Metodo induttivo.
Tecniche e Indicazioni	Stimolare la libera scoperta, le strategie di gioco e la risoluzione dei problemi.
Vantaggi	I bambini e le bambine con disabilità visiva dovranno guidare il compagno/la compagna lontano dal segnale di pericolo indicato dal battito di mani della strega, mentre il compagno/la compagna eviterà di farlo sbattere contro attrezzature, oggetti o altri bambini e bambine.
Variazioni	<p>Eseguire la stessa attività permettendo a bambini e bambine con disabilità visiva di muoversi nello spazio circostante utilizzando un bastone (con la guida che li accompagna a una distanza minima per intervenire in qualsiasi momento).</p> <p>Ogni bambino e bambina dovrà dire a voce alta il proprio nome durante i movimenti, in modo da far percepire la propria posizione a tutti i partecipanti durante le fasi dinamiche del gioco.</p>

NOME DELLA BUONA PRATICA	PAC-MAN
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi motori: Muoversi in relazione agli stimoli motori percepiti e alle regole del gioco. Saper correre in varie direzioni utilizzando i cambi di direzione. Sapersi muovere lungo le linee della palestra. • Obiettivi cognitivi: Comprendere le regole e gli obiettivi del gioco; comprendere la divisione del gruppo/classe in ruoli diversi. • Obiettivi socio-relazionali: Utilizzare il contatto come strumento per creare un gioco condiviso; creare un'atmosfera di collaborazione tra pari. • Autonomia: Muoversi con l'aiuto di una guida nell'ambiente, analizzando gli stimoli uditivi presenti nel gioco.
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>Scegliete uno o più bambini/bambine per interpretare il ruolo dei fantasmi. Il resto del gruppo deve fuggire dai fantasmi. Al segnale dell'insegnante, i fantasmi inseguono le compagne e i compagni, cercando di toccarli. Chi viene toccato deve rimanere fermo sul posto e aspettare di essere liberato da un compagno/compagna (basta essere toccati da chi non ha il ruolo di fantasma). Tutti i partecipanti devono muoversi e fuggire passando sulle linee presenti in palestra.</p> <p>I bambini e le bambine con disabilità visiva saranno accompagnati da una guida, mentre i bambini e le bambine che interpretano i fantasmi si muoveranno battendo le mani o agitando una palla sonora, un sonaglio o una campanella.</p>
<p>Strumenti/ Materiali</p>	<p>Palla sonora, un sonaglio o una campanella.</p>

Metodi d'Insegnamento	Metodo induttivo.
Tecniche e Indicazioni	Stimolare la libera scoperta, le strategie di gioco e la risoluzione dei problemi.
Vantaggi	I bambini e le bambine con disabilità visiva guideranno i compagni e le compagne lontano dal segnale di pericolo indicato dal battito di mani del "fantasma", mentre il compagno/la compagna eviterà di farli sbattere contro attrezzature, oggetti o altri bambini e bambine.
Variazioni	<p>Eeguire la stessa attività permettendo ai bambini e alle bambine con disabilità visiva di muoversi nello spazio circostante utilizzando un bastone (con la guida che li accompagna a una distanza minima per intervenire in qualsiasi momento).</p> <p>Ogni bambino/bambina dovrà dire il proprio nome ad alta voce durante gli spostamenti in modo tale che i compagni e le compagne con disabilità visiva possano percepire la posizione di tutti i/le partecipanti durante le fasi dinamiche di gioco.</p>



Immagine 22: Una bambina viene guidata nel gioco da una tutor.

NOME DELLA BUONA PRATICA	GIOCO DEL RAGNO
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi motori: Muoversi in relazione agli stimoli motori percepiti e alle regole del gioco. Saper correre in varie direzioni utilizzando i cambi di direzione. • Obiettivi cognitivi: Comprendere le regole e gli obiettivi del gioco; comprendere la divisione del gruppo/classe in ruoli diversi. • Obiettivi socio-relazionali: Utilizzare il contatto come strumento per creare un gioco condiviso; creare un'atmosfera di collaborazione tra pari. • Autonomia: Muoversi nello spazio con l'aiuto di una guida analizzando gli stimoli uditivi presenti nel gioco.
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>Scegliete un bambino o una bambina e assegnategli il ruolo del ragno. Il resto del gruppo interpreta le "mosche" che devono sfuggire al ragno.</p> <p>Chi viene toccato dal ragno deve rimanere immobile fino alla fine del turno di gioco, diventando una ragnatela. Le ragnatele possono toccare le mosche che passano vicino a loro mentre cercano di scappare dal ragno. Le ragnatele non possono muovere i piedi da terra, ma possono allungare le braccia nello spazio circostante. Il ragno deve correre battendo le mani o tenendo in mano una palla sonora.</p> <p>I bambini e le bambine con disabilità visiva saranno accompagnati da una guida durante il gioco, per impedire loro di urtare oggetti o compagni e compagne.</p>
<p>Strumenti/ Materiali</p>	<p>Palla sonora, un sonaglio o una campanella.</p>

Metodi d'Insegnamento	Metodo induttivo.
Tecniche e Indicazioni	Stimolare la libera scoperta, le strategie di gioco e la risoluzione dei problemi.
Vantaggi	I bambini e le bambine con disabilità visiva dovranno guidare il compagno/la compagna lontano dal segnale di pericolo indicato dal battito di mani del "ragno", mentre il compagno/la compagna eviterà di farli urtare contro attrezzature, oggetti o altri bambini e bambine.
Variazioni	Eseguire la stessa attività permettendo ai bambini e alle bambine con disabilità visiva di muoversi nello spazio circostante utilizzando un bastone (con la guida che li accompagna a una distanza minima per intervenire in qualsiasi momento). Ogni bambino e bambina dovrà dire il proprio nome ad alta voce durante gli spostamenti, in modo tale che i compagni e le compagne con disabilità visiva possano percepire la posizione di tutti i/le partecipanti durante le fasi dinamiche di gioco.



Immagine 23:

Un'insegnante batte le mani per far capire a un bambino la posizione di una palla. Il battito delle mani può essere usato per segnalare la posizione di un/una partecipante durante un gioco.

NOME DELLA BUONA PRATICA	IL GIOCO DELLA CELLULA
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi motori: Muoversi in relazione agli stimoli motori percepiti e alle regole del gioco. Saper correre in varie direzioni utilizzando i cambi di direzione. • Obiettivi cognitivi: Comprendere le regole e gli obiettivi del gioco; comprendere la divisione del gruppo/classe in ruoli diversi. • Obiettivi socio-relazionali: Utilizzare il contatto come strumento per creare un gioco condiviso; creare un'atmosfera di collaborazione tra pari. • Autonomia: Muoversi con l'aiuto di una guida nell'ambiente, analizzando gli stimoli uditivi presenti nel gioco.
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>Scegliete un bambino o una bambina e assegnategli il ruolo della cellula.</p> <p>Al segnale dell'insegnante, la cellula deve correre e cercare di toccare un altro bambino o bambina. Quando questo avviene, i due bambini/bambine si prendono per mano e continuano a correre per toccare qualche altro compagno/compagna. Quando le cellule diventano 4 (cioè, quattro bambini/bambine vengono toccati), si dividono (meiosi), diventando 2 coppie.</p> <p>Il gioco riprende e ciascuna delle due coppie deve muoversi nello spazio cercando di toccare altri bambini/bambine e, arrivati a 4, dividersi di nuovo.</p> <p>Il gioco termina quando tutti i bambini e le bambine sono stati toccati. Vincono tutte le cellule se, alla fine del gioco, rimangono tutte coppie (e quindi non ci sono gruppi da tre); altrimenti, vince il bambino o la bambina catturato per ultimo.</p>

	I bambini e le bambine con disabilità visiva si muovono con una guida nel campo per impedire loro di urtare gli oggetti o altri compagni e compagne.
Strumenti/ Materiali	Nessun materiale o strumento necessario.
Metodi d'Insegnamento	Metodo induttivo.
Tecniche e Indicazioni	Stimolare la libera scoperta, le strategie di gioco e la risoluzione dei problemi.
Vantaggi	I bambini e le bambine con disabilità visiva guideranno il compagno/la compagna lontano dal segnale di pericolo indicato dal battito di mani della cellula, mentre il compagno/la compagna eviterà di farli sbattere contro attrezzature, oggetti o altri bambini e bambine.
Variazioni	Ogni bambino e bambina dovrà dire il proprio nome ad alta voce durante gli spostamenti in modo tale che i compagni e le compagne con disabilità visiva possano percepire la posizione di tutti i/le partecipanti durante le fasi dinamiche di gioco.



Immagine 24: Il Gioco della Cellula. Un tutor tiene per mano due bambini.

Giochi senza progressioni didattiche

Questi giochi sono utili per apprendere l'autonomia e sviluppare abilità e competenze motorie trasversali.

NOME DELLA BUONA PRATICA	SALTO CON LA CORDA (da soli, a coppie, in gruppo)
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi motori: Sviluppo della coordinazione spazio-temporale, della coordinazione inter-segmentaria e dello schema motorio del saltare. • Obiettivi cognitivi: Attivazione della metacognizione relativa alla risoluzione di problemi. • Obiettivi socio-relazionali: Sviluppare la collaborazione tra i/le partecipanti. • Autonomia: Sapersi muovere in relazione a un oggetto in movimento, stimolando la percezione sensoriale uditiva.
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>Date a ogni bambino e bambina una corda per saltare. Insegnate la tecnica del salto della corda, partendo dalla percezione e dal contatto iniziale con lo strumento per poi spiegare la dinamica del movimento. Utilizzate una corda per farla saltare a coppie (la lunghezza deve essere proporzionale all'obiettivo, altrimenti, se non è disponibile una corda più lunga, legatene insieme due). I bambini e le bambine terranno un'estremità della corda e saranno posizionati fianco a fianco, spalla contro spalla. Dovranno coordinarsi e collaborare per girare la corda e saltare contemporaneamente.</p> <p>Consegnate una corda più lunga a due bambini/bambine (se necessario legate due corde tra loro). Attaccate un campanellino al centro delle corde con del nastro adesivo. Il resto della classe o del gruppo si metterà su di una fila</p>

	<p>davanti la corda. I bambini/le bambine dovranno passare a turno sotto la corda senza farsi toccare (la corda dovrà essere girata sempre nel senso necessario a far finire il giro nella zona dei talloni dei bambini e delle bambine che passano sotto, per evitare di essere colpiti in faccia se non riescono a passare).</p> <p>Varianti: passare a coppie; ogni bambino/bambina deve passare a ogni giro di corda, ecc.</p>
Strumenti/ Materiali	Corde, campanelle/sonagli, nastro adesivo.
Metodi d'Insegnamento	Metodo induttivo.
Tecniche e Indicazioni	Stimolare la libera scoperta, la risoluzione dei problemi, l'apprendimento cooperativo e l'educazione tra pari.
Vantaggi	I bambini e le bambine con disabilità visiva imparano a muoversi nello spazio ascoltando i pericoli presenti ed evitando di essere colpiti da oggetti in movimento.
Variazioni	Eseguite la stessa attività permettendo al bambino o alla bambina con disabilità visiva di muoversi nello spazio circostante utilizzando un bastone o guidando un compagno/compagna vedente che viene bendato.



Immagine 25: Il gioco del salto della corda.

Un gruppo di bambini e bambine passa sotto la corda mentre gioca al gioco del salto della corda.

NOME DELLA BUONA PRATICA	GIOCO DELL'OROLOGIO CON LA CORDA
Obiettivi di Apprendimento	<ul style="list-style-type: none">• Obiettivi motori: Sviluppo della coordinazione spazio-temporale e dello schema motorio del saltare.• Obiettivi cognitivi: Attivazione della metacognizione legata alla risoluzione dei problemi; sviluppo dell'anticipazione motoria.• Autonomia: Sapersi muovere in relazione a un oggetto in movimento, stimolando la percezione sensoriale uditiva.
Descrizione dell'Attività	<p>Chiedete ai bambini e alle bambine di formare un cerchio, distanziati.</p> <p>L'insegnante si posizionerà al centro del cerchio con una corda in mano (all'estremità della corda, può essere attaccata una campanella; oppure si può lasciare la corda senza nessuno strumento sonoro, a seconda della scelta dell'insegnante e delle abilità dei bambini e delle bambine con disabilità visiva presenti).</p> <p>Il gioco inizia con l'insegnante che fa girare la corda a livello del pavimento. Ogni partecipante deve calcolare lo spazio e il tempo necessario per saltare la corda ed evitare di essere toccato.</p> <p>I bambini e le bambine con disabilità visiva possono essere aiutati da un compagno/una compagna che a voce dice loro quando saltare; oppure possono ascoltare l'avvicinarsi della campanella; o, nel caso di studenti e studentesse con capacità molto sviluppate dal punto di vista motorio, possono ascoltare quando saltano due o tre compagni/compagne posizionati in cerchio prima di loro e decidere quando saltare.</p>

Strumenti/ Materiali	Corda, campanella/sonagli, nastro adesivo.
Metodi d'Insegnamento	Metodo induttivo.
Tecniche e Indicazioni	Stimolare la libera scoperta e la risoluzione dei problemi.
Vantaggi	I bambini e le bambine con disabilità visiva imparano a muoversi nello spazio ascoltando i pericoli presenti ed evitando di essere colpiti da oggetti in movimento.
Variazioni	Chiedete a un compagno o una compagna di tenere la mano ai bambini e alle bambine con disabilità visiva per aiutarli a svolgere l'attività.



Immagine 26: Un cerchio può fungere da collegamento tra un bambino/una bambina e l'isegnannte o un compagno/una compagna.

NOME DELLA BUONA PRATICA	ASSALTO ALLE SCIALUPPE DI SALVATAGGIO
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi motori: Muoversi in relazione agli stimoli motori percepiti e alle regole del gioco. Saper correre in varie direzioni utilizzando i cambi di direzione. Stimolare diverse andature motorie di corsa (avanti, indietro, spostamenti laterali, ecc.). • Obiettivi cognitivi: Comprendere le regole e gli obiettivi del gioco; comprendere la divisione del gruppo/classe in ruoli diversi. • Obiettivi socio-relazionali: Creare un'ambiente collaborativo tra i/le partecipanti. • Autonomia: Muoversi con l'aiuto di una guida che utilizza un cerchio per condurre i bambini e le bambine con disabilità visiva nello spazio; analizzare gli stimoli uditivi presenti nel gioco.
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>L'insegnante seleziona uno o più bambini/bambine a seconda del numero di partecipanti e consegna a ognuno una palla sonora. Il resto dei/delle partecipanti viene diviso in coppie e a ogni coppia viene dato un cerchio da tenere parallelamente al terreno durante il gioco.</p> <p>Al segnale dell'insegnante, i bambini e le bambine con le palle sonore devono correre per cercare di affondare le scialuppe di salvataggio lanciando la palla nel cerchio. Chi viene affondato deve appoggiare il cerchio a terra e attaccarsi a un cerchio dei/delle partecipanti in gioco (così, durante il gioco, alcuni cerchi non saranno più tenuti solo da due bambini e bambine ma da tre o quattro).</p> <p>Il gioco termina quando tutte le scialuppe vengono affondate.</p>

Strumenti/ Materiali	Cerchi, palle sonore.
Metodi d'Insegnamento	Metodo induttivo.
Tecniche e Indicazioni	Stimolare la libera scoperta, le strategie di gioco e la risoluzione dei problemi.
Vantaggi	Il cerchio permette una guida sicura e confortevole, consentendo ai bambini e alle bambine con disabilità visiva di muoversi con una guida diversa da quella abituale.
Variazioni	Il gioco consente di migliorare gli appoggi dei piedi e il contatto con il terreno, stabilizzando l'andatura e garantendo la sicurezza dei/delle partecipanti con disabilità visiva durante gli spostamenti quotidiani.



Immagine 27: Assalto alle scialuppe di salvataggio. Un'insegnante e un bambino tengono in mano un cerchio e un'altra tutor cerca di lanciare la palla nel cerchio.

NOME DELLA BUONA PRATICA	IL GIOCO DEL COCCODRILLO
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi motori: Muoversi in relazione agli stimoli motori percepiti e alle regole del gioco. Sapersi spostare strisciando nelle varie direzioni dello spazio. • Obiettivi cognitivi: Comprendere le regole e gli obiettivi del gioco; comprendere la divisione del gruppo/classe in ruoli diversi. • Obiettivi socio-relazionali: Utilizzare il contatto (incluso quello con il suolo) come strumento per realizzare un gioco condiviso; creare un'atmosfera di collaborazione tra pari. • Autonomia: Muoversi nello spazio a contatto con il suolo, analizzando gli stimoli uditivi presenti nel gioco.
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>L'insegnante sceglie uno o più bambini/bambine e assegna loro il ruolo di "coccodrilli". I coccodrilli si muoveranno strisciando nello spazio precedentemente delimitato (lo spazio deve essere adeguato al numero di partecipanti al gioco). Il resto del gruppo/classe si muoverà carponi (a quattro appoggi).</p> <p>Al segnale, i coccodrilli devono cercare di toccare i compagni e le compagne.</p> <p>Chi viene toccato diventa un coccodrillo e aiuta a catturare il resto del gruppo.</p> <p>Il gioco termina quando tutti i bambini e le bambine sono stati catturati dai coccodrilli.</p>
<p>Strumenti/ Materiali</p>	<p>Delimitatori o coni.</p>
<p>Metodi d'Insegnamento</p>	<p>Metodo induttivo.</p>

Tecniche e Indicazioni	Stimolare la libera scoperta, le strategie di gioco e la risoluzione dei problemi.
Vantaggi	I bambini e le bambine con disabilità visiva, essendo già a contatto con il suolo, avranno meno paura di cadere e di farsi male.
Variazioni	Il gioco permette di migliorare la coordinazione inter-segmentaria (braccia-gambe) in sicurezza, creando un prerequisito necessario per migliorare successivamente la camminata e la corsa. Per agevolare i bambini e le bambine con disabilità visiva durante il gioco, i compagni e le compagne dovranno dire il proprio nome durante le fasi di gioco, per facilitare l'individuazione della loro posizione.



Immagine 28: Un tutor e dei bambini si muovono nello spazio a contatto con il suolo.

NOME DELLA BUONA PRATICA	IL GIOCO DEL/DELLA SUPERSTITE
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi motori: Muoversi in relazione agli stimoli motori percepiti e alle regole del gioco. Saper correre in avanti nello spazio utilizzando i cambi di direzione per schivare i palloni. • Obiettivi cognitivi: Comprendere le regole e gli obiettivi del gioco; stimolare la risoluzione di problemi legati al posizionamento del corpo in relazione a stimoli sonori imprevedibili. • Obiettivi socio-relazionali: Utilizzare il gioco come esempio di strumento inclusivo. • Autonomia: Muoversi con l'aiuto di una guida, analizzando gli stimoli sonori presenti nel gioco. Sapersi muovere in uno spazio in cui gli stimoli sonori vengono fatti rotolare per colpire il bambino/la bambina con disabilità visiva (una situazione tipica di una strada in cui le auto si avvicinano o si allontanano dal soggetto).
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>Preparate un corridoio in cui i bambini e le bambine devono passare (il bambino/la bambina con disabilità visiva può passare in autonomia con il suo bastone o con una guida). Fate posizionare un bambino o una bambina all'esterno del corridoio con una palla sonora in mano. Al segnale dell'insegnante, i bambini e le bambine partono uno alla volta o tutti insieme, cercando di attraversare il corridoio senza farsi colpire dal bambino/dalla bambina che è fuori dal campo.</p> <p>Il bambino/la bambina deve far rotolare la palla sonora a terra per colpire qualcuno.</p>

	Chi viene colpito deve raggiungere il compagno/la compagna fuori dal campo e far rotolare la palla sonora. Una variante consiste nel posizionare i bambini e le bambine che lanciano la palla sui due lati del corridoio, in modo che chi passa deve stare attento agli stimoli provenienti da entrambi i lati (situazione che richiama la possibilità di una strada a due direzioni di marcia).
Strumenti/ Materiali	Palle sonore, sonagli o campanelli, coni o delimitatori.
Metodi d'Insegnamento	Metodo induttivo.
Tecniche e Indicazioni	Stimolare la libera scoperta, le strategie di gioco e la risoluzione dei problemi.
Vantaggi	Sviluppare abilità utili applicabili in altri ambiti della vita, come quando ci si trova in una strada trafficata o dove ci può essere una sovrapposizione di stimoli sonori.
Variazioni	Cambiare continuamente modalità di guida (con il bastone, con un compagno/una compagna, ecc.) permette ai bambini e alle bambine con disabilità visiva di integrare stimoli diversi, fornendo loro una capacità più sviluppata di adattamento alla variabilità delle situazioni.



Immagine 29: Il gioco del/della superstite.

Alcuni bambini e bambine corrono con le loro guide durante il gioco del/della superstite.

NOME DELLA BUONA PRATICA	IL "GIOCO DEL PARACADUTE"
Obiettivi di Apprendimento	Aumentare l'autostima, migliorare la salute e la forma fisica, l'agilità, la flessibilità, la coordinazione motoria, la forza muscolare e la resistenza cardiovascolare e il rapporto con i compagni e le compagne.
Descrizione dell'Attività	<p>Bambini e bambine tengono insieme il paracadute. Fate ondeggiare il paracadute tenendovi sopra una palla (media o grande). Posizionate un pallone da calcio (con un colore che contrasti bene con il paracadute) o una palla sonora vicino al bordo. Qualcuno deve iniziare a far rotolare la palla. Provate a cambiare la direzione o ad accelerare. Chiedete ai bambini e alle bambine se il "mare" è calmo o in tempesta. Gli studenti e le studentesse alzano e abbassano il paracadute a comando, ad esempio: "Su 1-2-3, giù 1-2-3". Lo scopo è cercare di mantenere il pallone al centro, muovendo il paracadute ludico su e giù.</p> <p>Il gioco del "gatto e il topo" prevede, invece, che i bambini e le bambine stiano in piedi e scuotano il paracadute mentre il "gatto" è sopra, il "topo" sotto e il gatto cerca di prendere il topo. Con il paracadute in mano, i bambini e le bambine si rotolano sulla schiena e sulla pancia mentre sono sdraiati su un lato del paracadute. Al comando, sollevate il paracadute e due bambini/bambine, gridando il loro nome, si devono appendere sotto il paracadute (al centro del cerchio). Ripetete poi il gioco con un'altra coppia. Gli studenti e le studentesse tengono il paracadute indietro ed eseguono esercizi per i piedi e per le braccia. Con le mani in basso tengono con attenzione il paracadute e lo mettono a</p>

	<p>terra. Fanno qualche passo a destra e poi a sinistra. Si chinano e afferrano di nuovo il paracadute.</p> <p>Per gli esercizi con le canzoni, sottolineate la necessità di afferrare il bordo del paracadute per tutta la durata della canzone. Si possono aggiungere schemi di coordinazione dopo che i bambini e le bambine hanno capito bene questi movimenti (ad esempio, quando i bambini e le bambine sono in piedi intorno al paracadute, fateglielo afferrare esclusivamente con la mano sinistra. Poi possono girarsi a destra e così via).</p>
Strumenti/ Materiali	<p>Paracadute ludico, lettore CD, palle sonore (medie o grandi - non troppo pesanti) – le palle sonore o l'utilizzo dei suoni sono più indicati con bambini e bambine completamente ciechi.</p>
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Verbalizzazione delle istruzioni/Modellazione tattile. • Uso di suoni. • Tutor tra pari.
Tecniche e Indicazioni	<p>Incoraggiate i bambini e le bambine a controllare il proprio corpo in base ai suoni e con modalità differenti.</p>
Vantaggi	<p>Bambini, bambine e giovani con disabilità visive svolgono gli stessi tipi di attività dei loro compagni e compagne.</p>
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> - Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments - Physical Education For Students With Visual Impairments



Immagine 30: Il gioco del paracadute.

Alcuni bambini e bambine in cerchio con in mano il paracadute.

Fonte: [Database di Canva.](#)

NOME DELLA BUONA PRATICA	IL GIOCO DEL "TRENO"
Obiettivi di Apprendimento	Accrescere l'autostima, migliorare la collaborazione, le capacità motorie e di coordinazione, sviluppare l'agilità, la velocità e la rapidità di pensiero.
Descrizione dell'Attività	<p>Dividete i bambini e le bambine in gruppi. Ogni gruppo forma una colonna come se fosse un treno.</p> <p>Quando suona il primo fischio, tutti i membri del gruppo seguono la prima persona della fila che guida il treno. L'ultima persona della colonna diventerà la prima al fischio successivo, e così via.</p> <p>In alternativa, il primo bambino/bambina può passare un palloncino al bambino o alla bambina dietro di lui/lei, fino alla fine della fila, a volte con le mani in alto e a volte sotto le gambe. Poi, l'ultimo bambino/bambina viene avanti con il palloncino in mano.</p>
Strumenti/ Materiali	<p>Fischietto, fazzoletto colorato, palloncino.</p> <p>Utilizzate attrezzature più visibili per bambini e bambine con disabilità visiva. Potete usare nastri di colori vivaci o colori ad alto contrasto sul pavimento per segnare i confini o evidenziare i percorsi o i movimenti del corpo.</p>
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Metodi d'Insegnamento Adattati: descrizioni verbali e dimostrazione del gioco. • Verbalizzazione delle istruzioni/Modellazione tattile o guida fisica. • Uso di suoni.
Tecniche e Indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Create un ambiente inclusivo. • Sottolineate l'importanza della strategia oltre che della velocità.

	<ul style="list-style-type: none">• Tecnologia Assistiva: lettori di schermo e ingranditori aiutano studenti e studentesse con disabilità visiva a comprendere meglio l'esperienza di gioco.
Vantaggi	Rafforzamento di fiducia e autostima; miglioramento delle capacità motorie e di coordinazione; svago; sviluppo di agilità, velocità e rapidità di pensiero.
Risorse	<ul style="list-style-type: none">- Physical Education For Students With Visual Impairments- Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments



Immagine 31: Il gioco del treno.

Bambine e bambini bendati in fila, con le mani sulle spalle del compagno/della compagna di fronte a loro, giocano al gioco del treno.

Fonte: [GIOCHI DIMENTICATI](#).

NOME DELLA BUONA PRATICA	IL GIOCO DELLO SQUALO E IL GIOCO DELLA VOLPE
Obiettivi di Apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare l'agilità e la velocità di bambini e bambine. • Promuovere il lavoro di squadra e la strategia. • Incoraggiare il divertimento, che è sempre l'obiettivo più importante.
Descrizione dell'Attività	<p>Due giochi coinvolgenti e divertenti incentrati sullo sviluppo di una serie di abilità dei bambini e delle bambine come agilità, velocità e rapidità di pensiero.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Riscaldamento: Corsetta leggera, "Simon dice" e salti a gambe divaricate (jumping jack). <p>Il Gioco dello Squalo</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Un gioco di squadra in cui bambini e bambine sono divisi tra "squali" e "pesci". Gli squali sono quelli che cercano di catturare i "pesci" all'interno dell'area designata. Se i "pesci" vengono catturati, si scambiano i ruoli. I "pesci" hanno una sorta di attrezzatura che produce suoni, in modo che gli squali sappiano dove si trovano. <p>Il Gioco della Volpe</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Le "volpi" cercano di rubare le "uova" (coni) dal "pollaio" senza farsi prendere dai "galli". Anche in questo caso, le volpi hanno delle campanelle, in modo che i galli sappiano dove si trovano. 4. Chiusura e relax: Chiacchierata finale con i bambini e le bambine e feedback.
Strumenti/ Materiali	<p>Coni per delimitare le aree; pettorine o nastri per distinguere le squadre; palle o nastri con campanelle.</p>
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegazioni chiare ma brevi delle regole. • Dimostrazioni.

	<ul style="list-style-type: none">• Incoraggiamento in ogni momento del lavoro di squadra.
Tecniche e Indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• Sottolineate l'importanza della strategia più che della velocità.• Incoraggiate la comunicazione di squadra, la conversazione è una parte vitale del gioco.• Modificate le regole, se necessario, per garantire il divertimento e la sicurezza di tutti e tutte.
Vantaggi	Miglioramento della velocità e dell'agilità; sviluppo delle capacità di lavorare in squadra; aumento dell'attività fisica quotidiana.
Risorse	<ul style="list-style-type: none">- Active for Life – Kids' Activities & Games- Sport Aberdeen – Warm-Up Games- Playworks – Hungary Fox



Immagine 32: Un bambino corre con la sua guida.

NOME DELLA BUONA PRATICA	STAZIONI ADATTATE DI ATTIVITÀ FISICA
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<p>Ginnastica: forza muscolare, resistenza, equilibrio, coordinazione muscolare, rafforzamento del busto, coordinazione motoria.</p> <p>Giochi con la palla: equilibrio, coordinazione muscolare, rafforzamento del busto, coordinazione motoria, miglioramento propriocettivo, presa e lancio, lavoro di squadra.</p> <p>Camminata veloce/Corsa: equilibrio, coordinazione muscolare, rafforzamento del busto, coordinazione motoria, miglioramento propriocettivo, delle abilità di lavorare in squadra, della capacità aerobica e della resistenza cardiorespiratoria.</p>
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>Ginnastica (prima stazione)</p> <p>Sollevamento di pesi leggeri e ripetizioni da 4-10.</p> <p>Esercizi con il corpo come:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Addominali, 10 o 5 in base all'età. - Flessioni. - Squat: Lo squat è un esercizio di forza in cui la persona abbassa i fianchi da una posizione eretta e poi si rialza. - Affondi da fermi o mentre si cammina. - Esercizi con fasce/elastici di resistenza. - Stretching. <p>Giochi con la palla (seconda stazione)</p> <p>Nel "Gioco del Nome", i bambini e le bambine si mettono in piedi uno davanti all'altro, dicono il nome di un compagno/una compagna e poi gli lanciano la palla. È possibile giocare anche in cerchio.</p> <p>Cambiate le direzioni della palla, ad esempio passandola da una persona all'altra sul lato destro del cerchio o in</p>

	<p>orizzontale dopo il fischio dello studente/della studentessa che tiene la palla o il comando "prossimo". Gli studenti e le studentesse devono cercare di non far cadere la palla. Utilizzate una palla medica o un pallone da basket per aumentare la forza.</p> <p>Camminata veloce/Corsa (terza stazione)</p> <p>La bambina o il bambino con disabilità visiva viene guidato dalla sua guida tramite una corda, con la presa della corda o del gomito o della spalla, alternando 3 momenti diversi di camminata veloce, corsa e di camminata veloce.</p> <p>Durata: 10X10X10X15 (tempo totale: 45 minuti).</p> <p>In generale:</p> <p>Riscaldamento: preparare studenti e studentesse a fare esercizio.</p> <p>Sport, gioco, attività fisica: effettuare uno o più esercizi.</p> <p>Defaticamento: riposare il corpo.</p> <p>Sviluppo e valutazione delle competenze: discutere l'esercizio e apprendimento delle competenze psicologiche.</p>
<p>Strumenti/ Materiali</p>	<p>Pesi leggeri, tappetini per esercizi individuali, lettore CD, pallone sonoro da basket, benda per chi vede, cassa acustica, guida e cordino per la guida, mappa tattile e segni di colore diverso per le superfici.</p>
<p>Metodi d'Insegnamento</p>	<ul style="list-style-type: none">• Verbalizzazione delle istruzioni/Modellazione tattile per la ginnastica e gli esercizi fisici.• Dimostrazioni pratiche: l'insegnante fornisce istruzioni verbali mentre un compagno/una compagna spiega allo studente/studentessa con disabilità visiva come svolgere l'esercizio tramite la modellazione tattile.• Pre-insegnamento: introducete l'area di allenamento e l'attività fisica prima che la lezione inizi.

	<ul style="list-style-type: none">• Incoraggiare la cooperazione a coppie o in piccoli gruppi.• Chiedere feedback continui.
Tecniche e Indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• Incoraggiare i bambini e le bambine a rilassarsi, a controllare il corpo e la respirazione nelle diverse attività fisiche.• Tecniche di corsa guidata.
Vantaggi	Gli studenti e le studentesse imparano l'uso di alcune parole e alcune istruzioni come "Tocca a te", "Siediti", "Tira", "Alzati" o "Cammina indietro, avanti, di lato".
Risorse	<ul style="list-style-type: none">- Strategies and Resources for Including Children with Visual Impairments into Physical Education and Sports- Physical Education For Students With Visual Impairments- Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments



Immagine 33: Un bambino esegue un esercizio adattato sul pavimento guidato da due istruttrici.

NOME DELLA BUONA PRATICA	ATTIVITÀ DA FARE CON L'HULA HOOP
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<p>Attraversare la linea mediana in movimento; rafforzare la parte superiore e inferiore del corpo utilizzando il cerchio per il posizionamento di mani e piedi; migliorare i sistemi vestibolare e propriocettivo esercitando il corpo, l'orientamento spaziale, la consapevolezza temporale, l'equilibrio, la flessibilità, la precisione, la percezione sonora e il lancio.</p>
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>L'attività prevede che studenti e studentesse siano disposti in cerchio, ognuno con il proprio hula hoop. È possibile fare numerose variazioni di questo gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chiedete ai bambini e alle bambine di stare all'interno del cerchio appoggiandolo a terra. - Provate a far muovere il cerchio su e giù per il corpo. L'hula hoop si muove su tutto il corpo dall'alto verso il basso e viceversa dal basso verso l'alto. - Una volta che gli studenti e le studentesse hanno un piede fuori dal cerchio e l'altro dentro, istruiteli a correre il più velocemente possibile intorno ad esso, tenendo un piede dentro e uno fuori. - Successivamente, cambiate direzione e posizione. - Da fuori dal cerchio, fateli saltare dentro e fuori. - Chiedete loro di camminare intorno al cerchio con le mani all'interno e i piedi fuori, mantenendo la posizione del plank. - Chiedete loro di girarsi e di eseguire la camminata del "granchio". <p>Direzioni: Disponete gli hula hoop in cerchio, distanziati in maniera uniforme.</p>

Chiedete ai bambini e alle bambine di scegliere un cerchio in cui stare, uno ciascuno. Quando parte la musica, bambini e bambine camminano in tondo, entrando nei cerchi. Si "congelano come un gelato" e poi si "sciolgono" fino ad arrivare con la pancia a terra quando la musica finisce. Quando la musica riprende, si alzano e ricominciano a camminare intorno al cerchio. In aggiunta, possono posizionare tante palline quanti sono i segni numerici braille all'interno del cerchio (attività cognitivo-motoria con elementi matematici).

Alternativa: Cambiate la durata della canzone e del tempo a terra. Per i bambini e le bambine più grandi, all'inizio i cambiamenti sono più veloci, poi si alternano velocità e lentezza. I bambini e le bambine passano attraverso i cerchi all'indietro o lateralmente. Possono attraversare i cerchi camminando a "granchio" o a "orso". Un bambino/bambina si muove all'interno di un cerchio tenuto da altri due bambini/bambine seduti uno di fronte all'altro a una distanza di 3 metri. Uno si trova all'interno di cinque cerchi. Un terzo bambino/bambina prende ogni volta un cerchio e lo posiziona sul bambino/bambina opposto.

Per una maggiore sicurezza contro gli incidenti, coprite i cerchi o le corde con un tappetino, in modo da evitare scivolate.

Tiro al bersaglio: Utilizzate un bersaglio ben visibile e una campanella rivolta verso il bersaglio. Usate poi oggetti a forma di palla, come un cubo di spugna, un sacchetto di polistirolo, una pallina da tennis, ecc. Il bambino o la bambina deve lanciare la pallina nel cerchio, facendola passare attraverso l'apertura e cercando di

	<p>colpire la campanella sospesa da un nastro all'interno del cerchio.</p> <p>Esercitarsi in attività motorie che richiedono l'orientamento spaziale: Si corre da una linea all'altra, tra gli oggetti e tra i cerchi.</p> <p>Tutte le attività sono adattate alle persone con disabilità visiva, realizzandole in un luogo circoscritto e sicuro, utilizzando oggetti ben visibili e spiegando chiaramente le regole del gioco.</p>
Strumenti/ Materiali	<p>Hula Hoop con fasce elastiche.</p> <p>La musica, come la canzone "I Like to Move It", è una buona scelta.</p> <p>Coni, campanelle, palline, nastro colorato.</p>
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Verbalizzazione delle istruzioni/Modellazione tattile. • Uso di suoni. • Tutor tra pari.
Tecniche e Indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Sottolineate l'importanza della precisione e della strategia. • Adattate il gioco per renderlo inclusivo. • Usate nastri luminosi o colori ad alto contrasto sul pavimento per segnare i contorni. • Garantite il buon risultato.
Vantaggi	<p>Miglioramento dell'orientamento e della mobilità; aumento delle funzioni cognitive; inclusione e sviluppo sociale; rafforzamento della fiducia.</p>
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> - Strategies and Resources for Including Children with Visual Impairments into Physical Education and Sports - Building Background Knowledge: Pre-teaching Physical Education Concepts to Students with Visual Impairments - Gross Motor Development Curriculum for Children With VI

NOME DELLA BUONA PRATICA	ESERCIZI RITMICI E DANZA
Obiettivi di Apprendimento	<p>Le attività sensoriali che utilizzano i suoni, come i giochi musicali, possono migliorare le capacità uditive, l'espressione di sé e le capacità di ascolto, la flessibilità, il divertimento, l'inclusività, le capacità tattili, la consapevolezza del corpo, l'immagine di sé, lo sviluppo delle capacità ritmiche, la coordinazione motoria e l'equilibrio; inoltre, aumentano le funzioni cognitive e migliorano la qualità di vita in generale.</p>
Descrizione dell'Attività	<p>Mettete una canzone e fate muovere i bambini e le bambine a ritmo. Giocate al "gioco della sedia" o alla "freeze dance". Spiegate ai bambini e alle bambine che il gioco consiste nel fermarsi quando la musica si stoppa. Durante il gioco, l'insegnante spiega quanto sia importante rispettare i turni e mostrare considerazione per le altre persone.</p> <p>Dimostrate le attività con la tecnica della "mano sotto la mano". Usate il vostro corpo per spiegare a studenti e studentesse come svolgere determinati compiti o per far loro sperimentare i vostri movimenti.</p> <p>L'insegnante suona il tamburello con vari ritmi e i bambini e le bambine eseguono i passi seguendo le sue istruzioni (ad esempio, iniziare stando in piedi su una gamba, poi passare all'altra, camminare, fermarsi e così via).</p> <p>Usate e fate cantare canzoni come "Heads, Shoulders, Knees and Toes" ("Testa, spalle, ginocchia e piedi").</p> <p>Questo aiuta bambini e bambine a identificare le diverse parti del corpo. Avere consapevolezza del proprio corpo è fondamentale per lo sviluppo dell'immagine di sé e dell'identità.</p>

	<p>Gli esercizi di yoga per principianti sono un'ottima forma di esercizio per allenare i muscoli, migliorare l'equilibrio e la flessibilità e rilassare il corpo (per saperne di più https://www.tummee.com/yoga-sequences/yoga-sequence-for-blind-visually-impaired).</p> <p>Per musica rilassante o esercizi di defaticamento: https://www.youtube.com/watch?v=WTo7W8hzLfo</p>
Strumenti/ Materiali	<p>Palloncini, hula hoop, tappetini per esercizi individuali, coni, fazzoletti colorati, sedie di plastica, lettore musicale, musica ritmata e lenta (da alternare).</p>
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Verbalizzazione delle istruzioni/Modellazione tattile. • Uso di suoni. • Tutor tra pari.
Tecniche e Indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Per le persone ipovedenti o cieche, lo yoga su sedia può rappresentare un punto di riferimento per evitare di affidarsi alla forza o alla stabilità del corpo. Lo yoga su sedia prevede in genere allungamenti e movimenti dolci, tra cui quelli che riguardano il collo, le spalle, la schiena, i fianchi e le gambe. • Sentire la distanza.
Vantaggi	<p>Promuovere la consapevolezza del proprio corpo e dello spazio con attività fisiche come lo yoga o lo stretching; stimolare il movimento e sviluppare le capacità di controllo della coordinazione fisica; inclusione e sviluppo sociale; sviluppare le capacità di comunicazione e di espressione; promuovere il lavoro di squadra; aumentare la creatività; favorire la salute psicofisica.</p>
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> - Creative Dance for Teaching Motor Skills for Blind Students - Dance with the senses. A dance class with visual impaired and sighted children in a conservatory: one-year experience

NOME DELLA BUONA PRATICA	DANZA CREATIVA ED ESPRESSIVA
Obiettivi di Apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare le capacità motorie e di coordinazione. • Promuovere l'espressione personale durante la danza. • Aumentare la fiducia e l'autostima.
Descrizione dell'Attività	<p>La sessione di danza è incentrata sull'espressione creativa e sullo sviluppo delle capacità motorie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Riscaldamento: movimenti dolci e stretching. 2. Danza guidata: fate ascoltare semplici melodie di musica popolare. 3. Improvvisazione creativa: i bambini e le bambine ballano liberamente su diversi stili musicali. 4. Attività di gruppo: create una coreografia a piccoli gruppi. 5. Chiusura e feedback: parlate dell'esperienza e fornite un feedback positivo.
Strumenti/ Materiali	Impianto audio; vari stili musicali; foulard o accessori per la danza.
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Dimostrazioni pratiche. • Incoraggiamento all'improvvisazione e all'espressione personale. • Svolgimento di attività sia guidate che libere.
Tecniche e Indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiate un'ampia varietà di movimenti espressivi. • Create un ambiente sicuro e non giudicante. • Adattate la musica e i movimenti alle capacità dei bambini e delle bambine.
Vantaggi	Miglioramento della coordinazione e delle capacità motorie; incoraggiamento dell'espressione personale e della creatività; sviluppo della capacità di lavorare in gruppo; aumento della fiducia e dell'autostima.

Risorse

- [IADMS - Dance for Health](#)
- [Teaching Students with Visual Impairments - Dance Adaptations](#)
- [How Dancing Helps Your Mental Health](#)



Immagine 34: Un bambino esegue alcuni movimenti con la sua istruttrice.

NOME DELLA BUONA PRATICA	PALLAVOLO INCLUSIVA – SITTING VOLLEY
<p>Obiettivi di Apprendimento</p>	<p>Acquisire le abilità e le tecniche di base della pallavolo, accrescere l'autostima, migliorare la salute, incoraggiare le capacità di comunicazione e il lavoro di squadra e promuovere l'inclusione.</p>
<p>Descrizione dell'Attività</p>	<p>A differenza della pallavolo in piedi, questo gioco si svolge con le partecipanti e i partecipanti seduti sul pavimento e la rete abbassata.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Usate una rete di altezza inferiore, ma comunque abbastanza alta da non permettere a nessun giocatore/giocatrice di arrivare al di sopra di essa. 2. Rendete le squadre più grandi. 3. Aumentate la quantità massima di colpi consentiti. 4. Apportate modifiche alla linea di battuta e alle dimensioni del campo. 5. Modificate le dimensioni, il peso o la morbidezza della palla. 6. Giocatori e giocatrici seduti. <p>Per rendere il gioco inclusivo, i bambini e le bambine vedenti possono giocare insieme, bendati in modo da non vedere, o avere il ruolo di guida-assistente.</p> <p>La pallavolo inclusiva si gioca tra due squadre, ciascuna composta da 4 giocatori/giocatrici, 3 in campo e un sostituto/una sostituta.</p> <p>Alcuni adattamenti aggiuntivi:</p> <p>Consentite agli studenti e alle studentesse di tenere la palla sonora in mano e di restituirla con un lancio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Il punto viene segnato quando: <ul style="list-style-type: none"> - La palla esce dal campo prima di essere bloccata.

	<ul style="list-style-type: none">- La palla finisce sulla rete.- La palla viene lanciata e non atterra nel campo avversario. <ol style="list-style-type: none">2. Utilizzate un pallone da pallavolo sonoro; potrebbe essere utile anche un pallone più grande, dai colori vivaci.3. Chiedete a studenti e studentesse di dire in quale direzione orientarsi per passare o servire la palla.4. Collocate un dispositivo sonoro nel punto in cui si trova la rete.5. Segnate il pavimento con segnalatori di plastica o altri materiali colorati per aiutare studenti e studentesse a trovare la posizione a terra.6. Posizionate fili colorati, bandierine o altri elementi sulla rete.7. Chiedete ai compagni e alle compagne di squadra di indossare pettorine colorate.8. Consentite anche agli studenti e alle studentesse vedenti di essere presenti durante la partita.
Strumenti/ Materiali	<p>Attrezzature specializzate per rendere il gioco totalmente accessibile a tutti gli studenti e le studentesse.</p> <p>Bende e indumenti protettivi per garantire la sicurezza durante il gioco; palle sonore.</p> <p>La rete o l'elastico vengono posizionati da 90 cm a 1,05 m di altezza, a seconda della palla (15 cm tra il diametro della palla e il fondo della rete). La rete o l'elastico sono fissati a pali distanti 9 m l'uno dall'altro.</p> <p>La palla utilizzata è una palla svizzera con un diametro compreso tra 75 e 90 cm.</p>
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none">• Modifiche alle istruzioni fornite. Il Programma Educativo Individualizzato può aiutare a richiedere la fornitura o l'acquisto di attrezzature.

	<p>Se uno studente o una studentessa ha bisogno di attrezzature specializzate per fare educazione fisica, questa informazione deve essere annotata e registrata sul modulo del Piano Educativo Individualizzato.</p> <ul style="list-style-type: none">• Analisi dell'Attività (Istruzioni passo-passo).• Pre-Insegnamento.• Allenamento tra pari.• Verbalizzazione delle istruzioni/Modellazione Tattile o Guida Fisica.• Regole modificate.• Feedback costanti.
Tecniche e Indicazioni	<p>Auto-riflessione: L'insegnante può riflettere sulle sue pratiche didattiche e sull'efficacia delle sue proposte di adattamento e modifica per studenti e studentesse con disabilità visiva. Può anche chiedere il feedback di studenti e studentesse, genitori e altre parti interessate per valutare l'impatto del gioco.</p> <p>Supporto tra pari: supporto sociale ed emotivo da parte di studenti e studentesse non disabili che fanno da guida sul campo o aiutano durante la partita.</p>
Vantaggi	<p>Migliorare facilmente le abilità e le tecniche di base della pallavolo; aumentare la fiducia nelle proprie capacità; sviluppare le abilità sociali e il lavoro di squadra; incoraggiare la comunicazione tra i membri della squadra; promuovere l'inclusione; promuovere l'attività fisica e il divertimento; acquisire una cultura dello sport; condividere le regole, assumere ruoli e responsabilità; imparare a mantenere una buona salute.</p>

Risorse

- Video: [Visually Impaired Volleyball](#)
- Progetto IDI4Sport, [Inclusion And Disabilities In And Through Sport](#)
- [Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments](#)



Immagine 35: Bambini e bambine giocano a Sitting Volley.

Fonte: Comitato Paraolimpico Canadese, in [Sitting volleyball an inclusive twist on a classic sport](#).

NOME DELLA BUONA PRATICA	GIOCHI DI GALLEGGIAMENTO NEL NUOTO
Obiettivi di Apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare le capacità di galleggiamento di base. • Migliorare la fiducia e la sicurezza in acqua. • Promuovere il divertimento e la cooperazione tra i bambini e le bambine.
Descrizione dell'Attività	<p>I giochi di galleggiamento aiutano bambini e bambine a familiarizzare con l'acqua e a sviluppare le capacità di galleggiamento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Riscaldamento: esercizi di respirazione ed esercizi di immersione (utilizzando "Simon dice" come gioco iniziale che risulta essere molto coinvolgente). 2. Gioco del galleggiamento libero: i bambini e le bambine si esercitano a galleggiare con tavolette o tubi galleggianti. 3. Gara degli anelli: dividete i bambini e le bambine in squadre e organizzate una gara per raccogliere palline sonore (potete utilizzare dei galleggianti). 4. Riposo e feedback della lezione: galleggiamento di gruppo, discussione sull'esperienza e feedback.
Strumenti/ Materiali	Tavolette; tubi galleggianti; anelli; palline sonore.
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Dimostrazioni pratiche. • Incoraggiare la cooperazione fra coppie o in piccoli gruppi. • Chiedere feedback.
Tecniche e Indicazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiate i bambini e le bambine a rilassarsi e a controllare la respirazione, mentre galleggiano. • Usate tavolette o tubi galleggianti come supporto iniziale per la schiena e la parte anteriore del corpo.

	<ul style="list-style-type: none">• Riducete gradualmente le attrezzature man mano che i bambini e le bambine acquisiscono fiducia nelle loro capacità.
Vantaggi	Migliorare facilmente la tecnica di galleggiamento; aumentare la sicurezza in piscina; sviluppare alcune competenze trasversali come le abilità sociali e il lavoro di squadra.
Risorse	<ul style="list-style-type: none">- British Blind Sport – Swimming- International Blind Sports Federation – Swimming- Blind Sports & Recreation Victoria – Blind Swimming- U.S. Association of Blind Athletes – Swimming



Immagine 36: Un bambino si esercita nel galleggiamento con una tavoletta.

Fonte: [Database di Canva.](#)

NOME DELLA BUONA PRATICA	GIOCO DELLE BOCCE INCLUSIVO
Obiettivi di Apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la coordinazione motoria di precisione. • Promuovere l'inclusione e l'interazione sociale. • Scoprire le regole e le strategie del gioco delle bocce.
Descrizione dell'Attività	<p>Sessione pratica di bocce per introdurre le regole e le strategie del gioco, promuovendo l'inclusione e le abilità motorie.</p> <p>I giocatori e le giocatrici interpretano la posizione delle bocce sul campo leggendo una tavoletta tattile o attraverso altri metodi di gioco adattati.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Riscaldamento: spiegazione delle regole ed esercizi di riscaldamento. 2. Dimostrazione: dimostrazione pratica del gioco. 3. Esercizio guidato: i bambini e le bambine si esercitano a lanciare le bocce. 4. Gioco delle bocce: dividete i bambini e le bambine in squadre e fate giocare una partita completa. 5. Discussione e feedback: feedback sul gioco e confronto sulle strategie.
Strumenti/ Materiali	<p>Set di bocce; nastro per segnare il campo; marcatori di punteggio; tavoletta tattile. Si possono usare palle sonore per permettere ai giocatori e alle giocatrici di sentire la posizione della palla lanciata.</p>
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Dimostrazioni e spiegazioni chiare. • Giochi di coppia e di squadra per promuovere l'interazione. • Valutazioni continue e adeguamenti in base alle necessità.

Tecniche e Indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• Insegnate le corrette tecniche di lancio.• Sottolineate l'importanza della precisione e della strategia.• Adattate il gioco in base alle esigenze di inclusione: l'insegnante o un/una assistente può dare chiare istruzioni verbali per descrivere distanze e posizioni, oppure può battere le mani o battere sul pavimento stando direttamente dietro il boccino.
Vantaggi	Miglioramento della coordinazione motoria di precisione; inclusione e sviluppo sociale; apprendimento di un nuovo sport.
Risorse	<ul style="list-style-type: none">- Boccia UK- British Blind Sport – Visually Impaired Boccia- Boccia England – Visually Impaired Boccia- International Paralympic Committee – Boccia



Immagine 37: Un istruttore fa capire alla giocatrice la posizione delle bocce utilizzando una tavoletta tattile.

Fonte: [Boccia England – Visually Impaired Boccia](#).

NOME DELLA BUONA PRATICA	TENNIS PER PERSONE CON DISABILITÀ VISIVA
Obiettivi di Apprendimento	<ul style="list-style-type: none">• Sviluppare le abilità tennistiche di base con un adattamento per i bambini e le bambine con disabilità visiva.• Migliorare la coordinazione motoria con un feedback tattile e sonoro.• Promuovere l'attività fisica e il divertimento, tenendo sempre conto della disabilità visiva; ogni gioco deve essere perfettamente adattato a bambini e bambine.
Descrizione dell'Attività	<p>Una lezione di tennis adattata, con esercizi progressivi, incentrati sullo sviluppo delle abilità e delle tecniche dei bambini e delle bambine.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Riscaldamento: riscaldamento dinamico come, ad esempio, saltelli o salti a gambe divaricate o qualsiasi altro tipo di riscaldamento fisico, dando sempre istruzioni verbali per guidare i bambini e le bambine.2. Dimostrazione della tecnica: la dimostrazione individuale fornisce una guida pratica per mostrare le tecniche più semplici come colpire o rinviare, dove i bambini e le bambine possono sentire i marcatori tattili sul pavimento. Permettete ai bambini e alle bambine di sentire e provare le posizioni e i movimenti corretti. Feedback sonoro e tattile: utilizzate palle sonore e incoraggiate i bambini e le bambine ad ascoltare il suono della palla per seguirne il movimento.3. Pratica individuale con il muro: i bambini e le bambine si esercitano a colpire la palla contro il muro. Il suono della palla al momento dell'impatto li aiuterà ad orientarsi e a individuare i marcatori tattili e l'insegnante.

	<p>Esercitazioni in coppia: con un compagno/una compagna vedente o con l'insegnante, si esercitano a colpire la palla avanti e indietro, utilizzando le indicazioni verbali e il feedback sonoro per coordinare i movimenti.</p> <p>4. Partite brevi di tennis in campi delimitati: utilizzate regole più semplici in cui la palla può rimbalzare più volte per dare ai bambini e alle bambine più tempo per reagire. Usate feedback sonori per guidare i loro movimenti sul campo.</p> <p>Supporti per l'orientamento: utilizzate segnalatori sonori agli angoli del campo o indicazioni tattili sul pavimento per aiutare i bambini e le bambine a capire la configurazione del campo.</p> <p>5. Conclusione e feedback: fornite feedback individuali utilizzando un linguaggio descrittivo e dimostrazioni tattili della struttura del campo.</p>
Strumenti/ Materiali	<p>Racchette con marcatori tattili sul manico per guidare la presa; palline da tennis con campanelli all'interno per fornire indicazioni sonore; dispositivi sonori o simili che funzionano come punti chiave sul campo per facilitare l'orientamento (rete, angoli, linee, ecc.); coni per delimitare le aree che i bambini e le bambine possono toccare; campo (anche metà del campo, o meno per rendere il gioco più semplice) con tutti le attrezzature fondamentali.</p>
Metodi d'Insegnamento	<ul style="list-style-type: none">• Istruzioni passo-passo e indicazioni verbali chiare e descrittive.• Dimostrazioni tattili con la guida dell'insegnante in modo tale che i bambini e le bambine possano sentire la postura, l'impugnatura e l'inclinazione corretti

	<p>(ricordate di chiedere sempre qual è la loro mano preferita per giocare).</p> <ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni individuali – una parete, un cesto pieno di palline da tennis con campanelli, marcatori tattili e simili – il bambino o la bambina deve solo colpire la pallina, indipendentemente da dove atterra o da cosa deve fare dopo.• Esercitazioni in coppia, con compagni, compagne o insegnanti vedenti per fornire ulteriori feedback.• Utilizzare segnali sonori per indicare quando iniziare e quando finire l'attività o per l'arrivo di una palla.
Tecniche e Indicazioni	<ul style="list-style-type: none">• Insegnate la corretta presa della racchetta utilizzando dei marcatori tattili sul manico (potete mettere impugnature diverse sul manico per far provare consistenze diverse).• Concentratevi sui movimenti dei piedi e sulla postura: l'insegnante deve utilizzare feedback e istruzioni tattili (guidando la postura in modo pratico), dicendo sempre dove i bambini e le bambine devono essere per far capire loro il giusto posizionamento.• Iniziate con esercizi semplici e segnali sonori per poi progredire lentamente, lasciando che i bambini e le bambine impieghino un po' di tempo con gli stessi esercizi, insistendo sulla ripetizione e sulla familiarizzazione.
Vantaggi	<p>Miglioramento della coordinazione e delle capacità motorie con l'aiuto di segnali tattili e sonori; incoraggiamento a pratiche sportive regolari in un ambiente inclusivo e collaborativo; maggiore consapevolezza e capacità di orientamento utilizzando il suono e il tatto.</p>

Risorse

- [USTA Guidelines for Adaptive Tennis Programs](#)
- [ITF Tennis for the Blind and Visually Impaired](#)
- [International Blind Tennis](#)
- [Visually Impaired Tennis](#)



Immagine 38: Un istruttore utilizza un feedback tattile e guida la postura con le mani.

Fonte: [LTA Tennis for Britain](#).

Capitolo 7: Riferimenti e Risorse

British Blind Sports & Boccia England, *Visually Impaired Boccia. A Guide for Supporting Visually Impaired Adults and Children in Boccia*,
<https://www.bocciaengland.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=a0125769-d40d-4d6a-b8e6-32c63c635fbc>

Bruyneel, A. V., & Nightingale, L. (2024). *Dance with the senses. A dance class with visual impaired and sighted children in a conservatory: one-year experience*. *Arts & Health*, 1–9,
<https://doi.org/10.1080/17533015.2024.2342990>

Carl J, Bryant AS, Edwards LC, et al. *Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy*. *J Exerc Sci Fit*. 2023 Jan;21(1):165-176. doi: 10.1016/j.jesf.2022.12.003. Epub 2022 Dic 30. PMID: 36688001; PMCID: PMC9827378.

Dalika, A. Ulfa, e Tati Narawati. (2019). *Creative Dance for Teaching Motor Skills for the Blind Students*. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 419, <https://www.atlantispress.com/article/125937387.pdf>

Elizabeth Foster ABD, CAPE e Dr. Lauren Lieberman. (2015). *Strategies and Resources for Including Children with Visual Impairments into Physical Education and Sports*,
<https://aahperd.confex.com/aahperd/2015/webprogram/Handout/Paper20728/SHAPEAmerica2015Handout.pdf>

Field B. (2024). *How Dancing Helps Your Mental Health*. In *Very Well Mind*,
<https://www.verywellmind.com/how-dancing-helps-your-mental-health-5206963>

IADMS – International Association for Dance Medicine & Science, *Dance for Health*, <https://iadms.org/education-resources/dance-for-health/>

IDI4Sport, *Inclusion And Disabilities In And Through Sport*,
<https://www.france-education-international.fr/document/idi4sport-grece-pratique-1>

Jamison, J. (2005). *USTA Guidelines for Adaptive Tennis Programs*.
https://assets.usta.com/assets/643/USTA_Import/NewEngland/dps/doc_13_11_362.pdf

Justin A. Haegele, *Physical Education for Students with Visual Impairments*,
Old Dominion University,
<https://www.pecentral.org/presentations/VisualImpairmentPresentation.pdf>

Lauren J. Lieberman, e Pamela S. Haibach. (2016). *Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments*, American Printing House for the Blind, Inc. Louisville, KY, <https://sites.aph.org/files/manuals/GMDC/>

Lauren Lieberman, Monica Lepore, Maria Lepore-Stevens, e Lindsay Ball, *Physical Education for Children with Visual Impairment or Blindness*, in "Shape America",
https://www.shapeamerica.org/MemberPortal/publications/journals/joperd/JOPERD_articles/2019/january-2019-free-access-article.aspx

Lieberman L. J. Ponchillia P., & Ponchillia S. (2013). *Physical education and sport for individuals who are visually impaired or deafblind: Foundations of instruction*. New York: AFB Press.

Lieberman L. J., & Houston-Wilson C. (2009). *Strategies for inclusion* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lieberman, L. J., Haegele, J. A., Columna, L., & Conroy, P. (2014). *How students with visual impairments can learn components of the expanded core curriculum through physical education*. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 108(3), 239–248,
https://www.researchgate.net/publication/273568822_How_Students_with_Visual_Impairments_Can_Learn_Components_of_the_Expanded_Core_Curriculum_Through_Physical_Education

McDonough, H., Sticken, E., & Haack, S. (2006). *The Expanded Core Curriculum for Students Who Are Visually Impaired*. Journal of Visual Impairment & Blindness; New York Vol. 100, Iss. 10, (2006): 596-598.

Melby PS, Nielsen G, Brønd JC, Tremblay MS, Bentsen P, Elsborg P. (2022). *Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator?*. BMC Public Health. 22:1–13. doi: 10.1186/s12889-022-13517-x.

Niland, et al. (2010), *Visually Impaired Physical Education Guide*, Vision Sports Ireland, <https://visionsports.ie/wp-content/uploads/2023/10/Visually-Impaired-Physical-Education-Guide-compressed-1.pdf>

Oleszkiewicz A, Pisanski K, Sorokowska A. (2017). *Does blindness influence trust? A comparative study on social trust among blind and sighted adults*. Personal Individ Differ. 111:238-41, [DOI:10.1016/j.paid.2017.02.031]

Paula Conroy. (2016). *Building Background Knowledge: Pre-teaching Physical Education Concepts to Students with Visual Impairments*. In Journal of Blindness Innovation and Research, Vol 6, No 2, <https://nfb.org/images/nfb/publications/jbir/jbir16/jbir060201.html>

Saleem SS, Al-Salahat MM. *Evaluation of sensory skills among students with visual impairment*. World J Educ. 2016;6(3):66-9, [DOI:10.5430/wje.v6n3p66]

Sapp, W., & Hatlen, P. (2010). *The expanded core curriculum: Where we have been, where we are going, and how we can get there*. Journal of Visual Impairment & Blindness, 104(6), 338 –348.

Seclì P., Farnese A. (2021). *Giocofiaba. L'esperienza Giocampus per l'inclusione, l'alimentazione e l'ambiente*. Calzetti e Mariucci Editori.

Smith, M. (2014). Sensory Efficiency. In Allman, C. B., Lewis, S., & Spungin, S. J. (eds.). *ECC Essentials: Teaching the Expanded Core Curriculum to Students with Visual Impairments* (pp. 117-186). New York, NY: AFB Press.

Telzrow, C. F. (1999). *IDEA amendments of 1997: Promise or pitfall for special education reform?*. *Journal of School Psychology*, 37(1), 7–28.

[https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(98\)00023-5](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(98)00023-5)

Willings, C. *Teaching Students with Visual Impairments – Dance Adaptations*,

<https://www.teachingvisuallyimpaired.com/dance.html>

World Health Organization. (2023). *Blindness and vision impairment*,

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

Active For Life, *Kids' Activities & Games*, <https://activeforlife.com/activities-games/>

Blind Sports & Recreation Victoria, *Blind Swimming*,

<https://www.blindsports.org.au/app/resource/5znngJDz91mhXhIw.pdf>

Boccia England, *Visually Impaired Boccia*,

<https://www.bocciaengland.org.uk/vi-boccia>

Boccia UK, <https://boccia.uk.com/>

British Blind Sport, *Swimming*, <https://britishblindsport.org.uk/az/swimming>

International Blind Sports Federation, *Swimming*,

<https://ibsasport.org/growing-blind-sports/helping-other-sports-grow/swimming/>

International Blind Tennis, <https://www.internationalblindtennis.org/>

International Paralympic Committee, *Boccia*,

<https://www.paralympic.org/boccia>

International Physical Literacy Association. (2014). Disponibile da:

<https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>

LTA Tennis for Britain, *Visually Impaired Tennis*,

<https://www.lta.org.uk/play/inclusion-disability/visually-impaired-tennis/>

Playworks, *Hungary Fox*, <https://www.playworks.org/game-library/hungry-fox/>

Sport Aberdeen, *Warm-Up Games*, <https://www.sportaberdeen.co.uk/wp-content/uploads/2020/11/P1-3-Warm-Up-Games.pdf>

The Inclusion Club, *Disability Sport: TREE Framework Introduction*,
https://www.youtube.com/watch?v=ej_FcmjCr2g

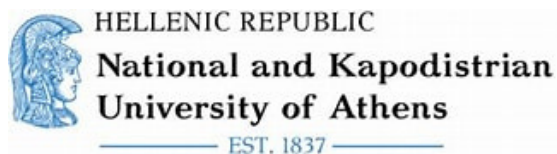
TSVI – Teaching Students with Visual Impairments,
<https://www.teachingvisuallyimpaired.com/vi-sports-associations.html>

U.S. Association of Blind Athletes, *Swimming*, <https://www.usaba.org/clubs-sports/swimming/>



Cofinanziato
dall'Unione europea

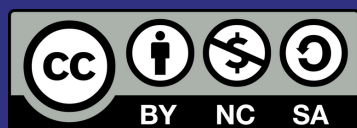
MOVE AS
YOU ARE



Progetto: Move As You Are - 101133647

Questo **Manuale** è pubblicato con licenza **Creative Commons Attribution NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License** (CC BY-NC-SA 4.0.)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

