



## Muoversi con aiuto

*«Le situazioni di apprendimento sussidiarie sono [...] caratterizzate da asimmetria.»*

(Wocken, 1998)



(PluSport)

### **Dall'aiuto alla sorveglianza fino al movimento autonomo**

Le situazioni di apprendimento sussidiarie sono caratterizzate da un sostegno mirato che facilita l'esecuzione dei movimenti. Con il sostegno personale e materiale viene offerta una struttura di apprendimento adeguata al livello di apprendimento individuale, che consente un crescente trasferimento di responsabilità e una riduzione del sostegno. Strumenti didattici in termini di personale e materiale promuovono l'autonomia e garantiscono la sicurezza.

Sotto la parola chiave «relazione nel movimento» ci si concentra sul sostegno e sull'assistenza personale. Gli aspetti dei materiali didattici sono illustrati nel foglio di approfondimento «Adattamenti - Materiale».

### **Supporto didattico personale**

A seconda della situazione, il responsabile offre sostegno oppure i partecipanti si aiutano a vicenda. In linea di massima si possono distinguere due situazioni di apprendimento (Weichert, 2008):

- + L'accompagnatore non può più perseguire i propri obiettivi di movimento e i propri piani d'azione (ad es. aiuto nella ginnastica con attrezzi o guida nello sport a persone con deficit visivo).

- + L'accompagnatore può perseguire i propri obiettivi di movimento e i propri piani d'azione (ad es. come partner di squadra nel gioco, durante il quale si recupera una palla persa oppure, in attacco, la palla viene preferibilmente passata al compagno di squadra).

Nell'accompagnamento dei movimenti, l'aiuto e la sicurezza si completano a vicenda. A seconda del livello, della situazione e dell'oggetto dell'apprendimento, l'attenzione è rivolta piuttosto all'aiuto o alla sicurezza.

### **Aiuto**

L'aiuto viene impiegato per l'apprendimento di una sequenza di movimenti nuova o complessa. Supporta la sequenza dei movimenti per facilitarne o renderne possibile l'esecuzione. L'aiuto deve trasmettere un'esperienza di successo e incoraggiare a continuare ad esercitarsi, influenzare positivamente il senso e l'idea di movimento, ridurre o prevenire del tutto la paura dell'esercizio e prevenire gli infortuni.

Aiutare in modo efficace significa

- + tenere conto dell'andamento del movimento, delle leggi della meccanica e delle reazioni inattese.
- + accompagnare l'intero movimento il più vicino possibile al corpo. Questo per evitare movimenti su leve, un eccessivo dispendio di energia e consentire un intervento rapido.
- + identificare le fasi principali del movimento per dare i giusti impulsi.

### **Sorveglianza**

La sorveglianza è un atteggiamento attento e concentrato per poter intervenire subito e in modo mirato in caso di pericolo. La sorveglianza è importante in caso di paura e mancanza di fiducia in sé stessi, nel caso in cui un insuccesso possa causare una caduta e durante l'esecuzione di esercizi complessi. La persona che sorveglia deve essere lungimirante per non essere sorpresa nel momento di un errore di esecuzione dell'esercizio. Allo stesso modo, chi sorveglia deve posizionarsi nel posto giusto per evitare incidenti con un intervento tempestivo.

### **Prese e supporto:**

A seconda delle condizioni del personale e della situazione, in base all'esercizio viene fatto ricorso a prese e supporto diversi e individuali. Al seguente link, trovare i supporti e le prese più utilizzate per gestire il movimento e gli attrezzi <https://www.mobilesport.ch/ginnasticaagliattrezzi/ginnastica-aqli-attrezzi-definizione-dellaiuto-aqli-attrezzi/>.

### **Modello d'azione «Sorvegliare e aiutare» (Messmer, 2013, pag. 218)**

Nelle situazioni di accompagnamento, la conoscenza della sequenza dei movimenti e una comunicazione chiara tra la persona che presta assistenza e l'atleta sono importanti per evitare incertezze e incidenti. Il modello d'azione «Sorvegliare e aiutare» è un valido supporto per strutturare la comunicazione.

Intenzione di muoversi: l'esercizio fisico deve corrispondere al livello di apprendimento.

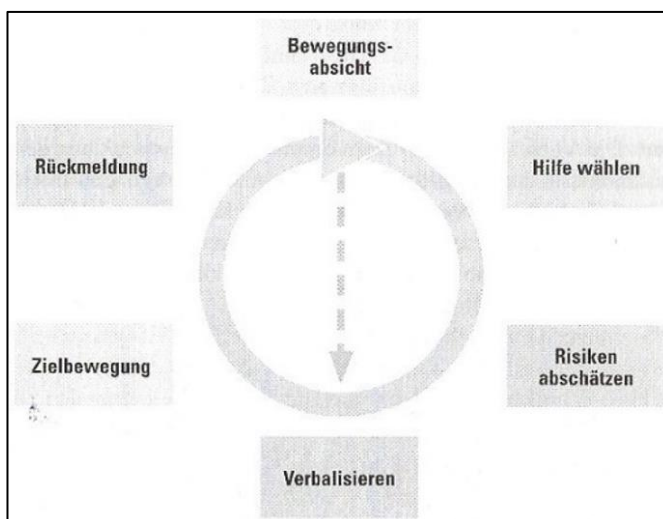
Scegliere l'aiuto: gli atleti scelgono il loro aiutante – Fiducia.

Stimare i rischi: il movimento a cui si mira deve essere chiaro; evitare possibili deviazioni dal movimento che si vuole ottenere mediante aiuti; allestire l'ambiente in modo sicuro (tappetini) e scegliere un luogo adatto per prestare aiuto.

Verbalizzare: concordare insieme quando, dove e come accompagnare il movimento.

Movimento desiderato: eseguire il movimento

Feedback: fornire un feedback reciproco sull'esecuzione del movimento e sull'aiuto.



Il modello d'azione «Sorvegliare e aiutare» (Messmer, 2013, pag. 218)

## **Persone con disabilità**

Le persone con disabilità subiscono infortuni in egual misura degli altri. Per l'aiuto e la sorveglianza occorre prestare attenzione a quanto segue:

- + Consultare e informarsi in anticipo sul tema «Aiutare/sorvegliare»
- + evitare leve e sollecitazioni inopportuni (protesi, spasticità e dismelia).
- + tener conto della rigidità articolare (paralisi cerebrale) o ipermobilità (trisomia 21).
- + in caso di emiplegia, concordare se è necessario sostenere la parte interessata o meno.
- + evitare punti di pressione e abrasioni (paraplegia), prestare attenzione alle vertigini (deficit della vista/dell'udito, epilessia)

## **Bibliografia utilizzata e di approfondimento**

Ufficio federale dello sport UFSP (a cura di). (2014). Sport e handicap. Proposte per fare sport insieme. Magglingen: Ufficio federale dello sport. (Foto Daniel Käsermann)

Giese, M., Weigelt, L. (a cura di) (2015). Inklusiver Sportunterricht - Theorie und Praxis. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Messmer, R. (2013). Fachdidaktik Sport. Bern: Haupt Verlag

PluSport Behindertensport Schweiz (a cura di) (2018). Assistenzmodul Begleitdossier / Arbeitsheft. Volketswil: PluSport.

Weichert, W. (2008). Integration durch Bewegungsbeziehungen. In Fediuk, F. (a cura di), Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe (55-95). Hohengehren, Baltmannsweiler: Schneider Verlag.

Wocken, H. (1998). Gemeinsame Lernsituationen. In Hildeschiedt, A. & Schell, I. (a cura di), Integrationspädagogik (37-52). Weinheim: Juventa.

Häusermann, S., Meyer, A., Schrieber, S., Weidmann, E., Riedwyl, Ch. (2019). Sport ohne Grenzen – Bewegung und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Spezialheft PluSport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.