

SCHEDA INFORMATIVA

**FORME ORGANIZZATIVE
INCLUSIVE E QUALITÀ
DELL'INSEGNAMENTO**

1. FORME ORGANIZZATIVE

La scelta della forma organizzativa dipende dalle caratteristiche del gruppo di partecipanti, dalla superficie d'acqua disponibile e dall'infrastruttura esistente. La forma organizzativa ottimale deve consentire alle bambine e ai bambini di muoversi il più possibile, in base alle proprie capacità. I tempi di attesa sono ridotti al minimo e limitati alla spiegazione degli esercizi.

FORME ORGANIZZATIVE PER PERSONE CON DISABILITÀ:

- Disabilità uditiva: la bambina o il bambino dovrebbe poter vedere in ogni momento la persona responsabile del corso, in modo da poter leggere le labbra. In acqua non può indossare gli apparecchi acustici, pertanto una comunicazione visiva chiara è particolarmente importante.
- Disabilità visiva: regole chiare sono fondamentali, soprattutto durante il nuoto in corsia. Occorre inoltre stabilire chi assiste la bambina o il bambino negli spostamenti da un punto A a un punto B. Poiché l'imitazione attraverso l'osservazione è difficile, è necessaria una comunicazione verbale adattata.
- Disturbi della percezione/disabilità cognitive: evitare cambiamenti troppo frequenti tra le diverse forme organizzative. Una struttura stabile e routine consolidate trasmettono sicurezza. È inoltre utile rappresentare visivamente le forme organizzative (ad es. con immagini o simboli).

ALTRE IDEE CON I RISPETTIVI VANTAGGI:

A seconda della situazione durante le lezioni di nuoto, possono essere utili le seguenti idee e i seguenti consigli:

- Piccoli gruppi (da 3 a 6 bambine e bambini): sono particolarmente indicati quando...
 - o è necessaria una struttura ben definita
 - o è importante ridurre gli stimoli
 - o è necessario ripetere più volte gli esercizi
- Tandem tra pari / sistema buddy: una bambina o un bambino senza disabilità accompagna una bambina o un bambino con disabilità
 - o Apprendimento condiviso: l'inclusione sociale viene favorita spontaneamente
 - o Le bambine e i bambini sperimentano l'autoefficacia e il senso di responsabilità
 - o Le inibizioni vengono superate rapidamente da tutte e tutti
- Accompagnamento individuale 1:1: assistenza individuale all'interno del gruppo (monitrici e monitori G+S, volontarie e volontari, tirocinanti, ecc.)
 - o In caso di difficoltà legate all'attenzione, alla paura o alla coordinazione
 - o Per le bambine e i bambini che hanno bisogno di maggiore sicurezza
- Attività a postazioni
 - o Le bambine e i bambini possono esercitarsi secondo il proprio livello (alle postazioni è possibile proporre esercizi con diversi livelli di difficoltà)

- Facile da strutturare e variare
- Gli esercizi con movimenti, possono essere adattati gradualmente
- Gruppi misti e possibilità di interrompere temporaneamente l'attività
 - Consentire pause dagli stimoli
 - Panchina a bordo piscina
 - Invitare in modo chiaro ed esplicito a riprendere l'attività («Quando ti senti pronta o pronto, torna a partecipare»). Per le bambine e i bambini con ADHD o disturbi dello spettro autistico può essere utile utilizzare una clessidra o un cronometro per visualizzare il tempo a disposizione, stabilito individualmente.

INDICAZIONI PER LE MONITRICI E I MONITORI

- Istruzioni chiare, brevi e concrete
- Supporto visivo, (mostrare anziché spiegare), tranne in caso di disabilità visiva
- Routine fisse (inizio e/o conclusione sempre uguali)
- Celebrare tanti piccoli successi
- Prima la sicurezza, poi la tecnica
- Le persone con paralisi si raffreddano più rapidamente

ULTERIORI INFORMAZIONI

- [Modulo di apprendimento: Lo sport con disturbi dello spettro autistico](#)
- [Modulo di apprendimento: Lo sport con paralisi cerebrale infantile](#)
- [Modulo di apprendimento: Lo sport con disabilità cognitive](#)
- [Modulo di apprendimento: Lo sport con disabilità fisiche](#)
- [Modulo di apprendimento: Lo sport con un disturbo psichico](#)
- [Modulo di apprendimento: Lo sport con disabilità visiva](#)
- [Modulo di apprendimento: Lo sport con disabilità uditiva](#)

2. QUALITÀ DELL'INSEGNAMENTO

COMUNICAZIONE

La combinazione di comunicazione verbale e non verbale è il modo più efficace per interagire con le bambine e i bambini.

Inclusione: è importante utilizzare diversi canali comunicativi.

- Disabilità uditiva: comunicazione non verbale/dimostrazione
- ADHD/disabilità cognitive/disturbi dello spettro autistico: linguaggio semplice, disegni, dimostrazioni

MATERIALE E AUSILI PER IL NUOTO

L'esecuzione della sequenza di movimenti deve essere facilitata mediante l'utilizzo di materiali e ausili per il nuoto, senza tuttavia modificare la sequenza stessa.

Inclusione: utilizzare materiali specifici che forniscano un supporto alle bambine e ai bambini con disabilità.

METAFORE

Attraverso le metafore, la monitrice o il monitore di sport acquatici può spiegare in modo figurato alle bambine e ai bambini una sequenza di movimenti difficile da comprendere. Questo aiuta le bambine e i bambini a comprendere meglio l'esercizio e a eseguirlo. Esempio: tutte e tutti si tuffano in acqua come delfini.

Inclusione: le metafore sono particolarmente importanti per le bambine e i bambini con disabilità intellettiva, per favorire la comprensione.

- Prestare particolare **attenzione** alle bambine e ai bambini con disturbi dello spettro autistico: spesso interpretano le espressioni in senso letterale e, ad esempio, hanno difficoltà a comprendere l'ironia. È utile accompagnare le metafore con dei disegni. Ulteriori informazioni sono disponibili qui: [Modulo di apprendimento: Lo sport con disturbi dello spettro autistico](#)

RICOMPENSA

Le ricompense contribuiscono in modo significativo a favorire l'apprendimento. Ogni bambina e ogni bambino deve essere lodato per le proprie prestazioni e i propri progressi.

Inclusione: le ricompense sono particolarmente importanti per le bambine e i bambini con disabilità intellettiva, ADHD e disturbi dello spettro autistico. È inoltre utile consentire loro di perseguire obiettivi individuali, senza che le loro prestazioni vengano confrontate con quelle delle altre bambine e degli altri bambini.

RICHIAMARE L'ATTENZIONE

Mediante segnali prestabiliti e chiaramente definiti è possibile richiamare l'attenzione delle bambine e dei bambini. In questo modo, i tempi di attesa possono essere ridotti al minimo.

Inclusione: una struttura ben definita è particolarmente importante per le bambine e i bambini con ADHD o  disabilità intellettiva. Può essere utile rappresentare lo svolgimento della lezione con un semplice schizzo o con pittogrammi. Una volta completata ciascuna attività, è possibile barrarla o contrassegnarla: ciò aiuta le bambine e i bambini a orientarsi meglio e a mantenere una visione d'insieme.

RITUALI

I rituali trasmettono sicurezza e contribuiscono a uno svolgimento più tranquillo delle lezioni.

Inclusione: soprattutto le bambine e i bambini con disturbi della percezione (ad es. ADHD o disturbi dello spettro autistico) e con disabilità intellettiva traggono beneficio da rituali fissi. Se, ad esempio, ogni lezione termina con lo stesso rituale conclusivo, le bambine e i bambini riconoscono più facilmente che la lezione è finita: ciò trasmette sicurezza e favorisce una routine stabile.

ESERCIZI A SECCO

Eseguire i movimenti «a secco» a bordo piscina aiuta a concentrare l'attenzione su singole sequenze di movimento o schemi motori.

Inclusione: gli esercizi a secco aiutano le bambine e i bambini con disturbi della percezione a provare i movimenti già a bordo piscina e a familiarizzare così con l'esercizio prima di entrare in acqua.

ASSISTENZA

Il supporto tattile può essere utilizzato in modo mirato per guidare l'esecuzione di un movimento. In questo modo, la bambina o il bambino può ricevere un sostegno ottimale.

Inclusione: attenzione, non tutte le bambine e tutti i bambini si sentono a proprio agio con il contatto fisico. In particolare, le bambine e i bambini con disturbi dello spettro autistico hanno spesso difficoltà quando vengono toccati. Per questo motivo è importante offrire forme alternative di assistenza. È preferibile concordare inizialmente con la bambina o il bambino quale tipo di sostegno considera più confortevole.

ALTRI STRUMENTI DI SUPPORTO

Esperienze di contrasto, esercizi di coordinazione, ecc.

Inclusione: per le bambine e i bambini con ADHD o disturbi dello spettro autistico può essere utile predisporre spazi tranquilli in cui potersi ritirare. In questo modo, in caso di sovrastimolazione, possono ritirarsi e riprendere l'attività quando si sentono pronte o pronti.

3. CONSIGLI GENERALI PER L'INCLUSIONE

CONCETTO DI BASE: INCLUSIONE IN ACQUA SIGNIFICA

Tutte e tutti possono partecipare, indipendentemente dalle capacità, dai ritmi di apprendimento o dalle competenze iniziali.

- Obiettivo: piacere di muoversi in acqua, apprendimento condiviso e accettazione reciproca.
- Principio guida: «Non tutte e tutti fanno la stessa cosa, ma tutte e tutti partecipano».

ATTEGGIAMENTO E RUOLO DELLA MONITRICE O DEL MONITORE

Apertura, pazienza e curiosità: ogni persona porta con sé i propri punti di forza.

- Concentrarsi sulle possibilità anziché sulle limitazioni.
- Incoraggiamento e rinforzo positivo anziché pressione legata alle prestazioni.
- Trasmettere sicurezza attraverso una comunicazione chiara e un'atmosfera tranquilla.

PREPARAZIONE E CONDIZIONI GENERALI

- Verificare l'accessibilità: accesso all'acqua, spogliatoi, ausili.
- Adattare il materiale: tubi galleggianti, ausili per il galleggiamento, tappetini, rampe.
- Composizione dei gruppi: favorire gruppi eterogenei, eventualmente con l'aiuto di persone incaricate dell'assistenza.
- Comunicazione: linguaggio semplice, istruzioni visive, gesti o dimostrazioni.

CONSIGLI DIDATTICI E METODOLOGIA

- Individualizzazione: proporre contemporaneamente attività con diversi livelli di difficoltà (ad es. attraverso compiti differenti).
- Avvicinamento graduale all'acqua: sicurezza, fiducia, gioco.
- Stimoli sensoriali diversificati: vedere, sentire, percepire attraverso il tatto – l'ambiente acquatico offre molteplici opportunità di apprendimento.
- Giochi creativi: le esperienze condivise assumono un ruolo centrale (ad es. giochi che prevedono il trasporto dell'acqua, compiti di squadra).
- Proporre movimenti alternativi: se i movimenti del nuoto risultano difficili, è possibile facilitare gli spostamenti mediante appositi ausili, svolgere esercizi di galleggiamento, ecc.

SICUREZZA E SUPPORTO

- Comunicare regole di sicurezza adeguate alle esigenze dei partecipanti.
- Prestare attenzione ai segnali di sovraccarico, raffreddamento e affaticamento.
- Collaborare con le persone incaricate dell'assistenza, con i genitori e con le terapisti e i terapeuti.

Ulteriori informazioni sono disponibili presso PluSport, nelle schede tematiche «Sport e disabilità»: [Nell'acqua](#)