

SCOPRIAMO IL BIATHLON PARALIMPICO

IMPARA. COINVOLGI. INCLUDI.

Obiettivo didattico: acquisire consapevolezza di diversi sport Paralimpici e adattamenti.



INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE

I'mPOSSIBLE in Italy

Implemented by



in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026
Education Programme Gen26



SCOPRIAMO IL BIATHLON PARALIMPICO

2

INTRODUZIONE

Il biathlon Paralimpico è simile allo sport Olimpico invernale del biathlon che gli studenti possono aver già visto o provato. Abbina due attività, lo sci di fondo e il tiro a segno con un fucile. Le sciatrici e gli sciatori devono essere dotati di resistenza, precisione e sangue freddo per passare dallo sci in velocità al tiro a segno. Le distanze totali da percorrere con gli sci vanno da 6 a 15 km.

Le attività pratiche di questa unità consentono alle studentesse e agli studenti di sperimentare alcune delle capacità richieste per praticare il biathlon Paralimpico in un contesto senza neve. L'intento è fornire un assaggio dello sport Paralimpico in modo che possano apprezzare le abilità, la dedizione e i risultati degli atleti Paralimpici e di chi gareggia nei Giochi Paralimpici Invernali.

MAGGIORI INFORMAZIONI:



Per una breve introduzione, guardare il video **"Biathlon Paralimpico"** nella playlist YouTube I'mPOSSIBLE dell'IPC <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos> e la presentazione PowerPoint, **"Un'introduzione al biathlon Paralimpico"** per presentare i principi dello sport.

Le attività 1a e b sono state concepite come attività principali per studenti piccoli e grandi che non hanno familiarità con la disciplina del biathlon Paralimpico. Queste attività possono anche essere utilizzate come esercitazione per studenti con maggiore esperienza prima di farli cimentare con l'attività principale: l'**attività 2**. Gli approfondimenti offrono alle studentesse e agli studenti l'opportunità di ideare giochi e attività adattati che possono essere svolti sia da loro che dagli studenti più giovani.



© Lintao Zhang/Getty Images

Cover image: © Lieven Coudenys

© 2020 Comitato Paralimpico Internazionale - TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Implemented by



I'mPOSSIBLE in Italy

in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026 Education Programme Gen26



ATTIVITÀ 1A

3

INIZIAMO APPRENDENDO QUESTE CAPACITÀ: alleniamoci a colpire un bersaglio.

ATTREZZATURE

Una serie di palline e altri oggetti come anelli di gomma da tirare e far rotolare; oggetti diversi da usare come bersagli (birilli, coni, cerchi, funi, secchielli); segni fatti con il gesso sul pavimento o sul muro.

STUDENTI PIÙ GIOVANI

Posizionare due bersagli a breve distanza dalle studentesse e dagli studenti e, se possibile, a un'altezza di circa 1 metro. Gli studenti hanno cinque tentativi per colpire entrambi i bersagli. Più piccolo è l'obiettivo, più difficile è la sfida. Aumentare la distanza dal bersaglio a mano a mano che gli studenti acquisiscono sicurezza. Quanto sono precisi gli studenti con bersagli posti a 10 metri di distanza?

STUDENTI PIÙ GRANDI

I biatleti Paralimpici mirano a bersagli di 13 mm di diametro per gli sciatori in piedi e seduti e di 21 mm di diametro per gli sciatori con disabilità visiva. Predisporre bersagli indicativamente di queste dimensioni e posizzarli a 10 metri di distanza. Gli studenti cercano di colpire i bersagli. Parlare delle difficoltà che incontrano e aiutarli ad apprezzare le abilità e i risultati dei biatleti Paralimpici.



ATTIVITÀ 1B

4

METTIAMOCI ALLA PROVA: una staffetta che comprende due attività.



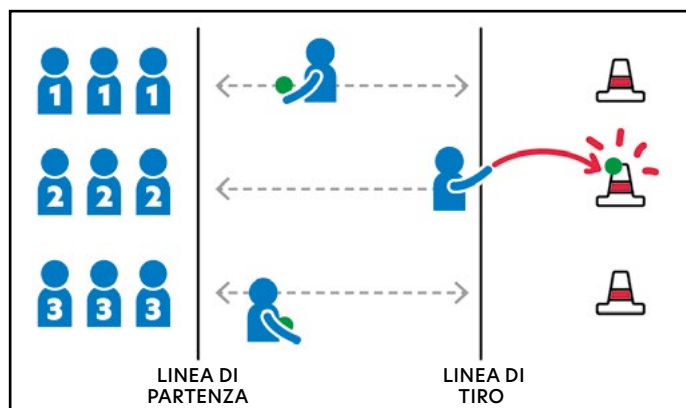
ATTREZZATURE

Una serie di piccole palle e altri oggetti, come anelli di gomma, da tirare e far rotolare.

Bersagli a muro oppure oggetti diversi che possono essere usati come bersagli: birilli, coni, cerchi, corde e secchielli.

Gesso, nastro o corda per segnare le linee di partenza, arrivo e tiro.

- Il biathlon è una combinazione di due attività, lo sci e il tiro a segno. Sfidare le studentesse e gli studenti a lavorare in squadra per completare un biathlon senza neve che combini spostamenti e lanci.
- Impostare un percorso breve e rettilineo di 10-20 metri. Alla fine del percorso posizionare una linea di tiro. Posizionare un bersaglio a 3-4 metri dalla linea. La distanza totale percorsa e la distanza tra la linea di tiro e i bersagli possono essere modificate in base alle diverse età e capacità e per adattarsi allo spazio disponibile.
- Squadre di quattro studenti si schierano dietro la linea di partenza. Dare a ogni squadra un oggetto da lanciare verso il bersaglio per colpirlo. Al "via" il primo membro della squadra prende l'oggetto e si dirige il più velocemente possibile verso la linea di tiro. Usa l'oggetto per cercare di colpire il bersaglio. Quando riesce a farlo, torna indietro di corsa e consegna l'oggetto al membro successivo della squadra. Questa operazione viene ripetuta fino a quando tutti e quattro i membri della squadra hanno giocato.
- Gli studenti discutono della loro staffetta. Cosa potrebbero migliorare per completare la gara in un tempo più breve?
- Ripetere il gioco due o tre volte, poi fare una gara finale, al termine della quale sarà comunicata la squadra vincente.
- Gli studenti devono sostenere, incoraggiare e incitare i membri della loro squadra e mostrare apprezzamento per il loro impegno.



ATTIVITÀ 2

5

METTIAMOCI ALLA PROVA: Sperimentiamo un evento di biathlon a squadre senza neve.

ATTREZZATURE

Oggetti da lanciare come palle o anelli di gomma; bersagli a muro o coni, birilli o simili, linee di partenza e di arrivo, cronometri oppure oggetti simili per calcolare i tempi, penne e carta o gesso/lavagne per segnare i tempi.

CONSIGLI PER L'INCLUSIONE

- (T) Essere consapevoli di tutte le esigenze dei membri del gruppo, in particolare di quelle che sono distanze ragionevoli da percorrere.
- (T) Verificare che i partecipanti abbiano compreso l'attività.
- (R) Concentrare l'attività sul completamento della distanza e non sul tempo impiegato.
- (E) Bersagli più grandi e oggetti più grandi da lanciare rendono l'attività più semplice.
- (E) Lanciare gli oggetti per colpire i bersagli stando in piedi o seduti.

Sfidare le studentesse e gli studenti a lavorare in squadra per gareggiare in un biathlon senza neve nel minor tempo possibile. La distanza totale percorsa e la distanza tra la linea di tiro e i bersagli possono essere modificate in base alle diverse età e capacità e adattate all'ambiente scolastico. Questo esempio si basa su una distanza totale di circa 3 km. Preparare un percorso pianeggiante con circuiti brevi e ripetuti intorno al campo da gioco, al cortile della scuola o al perimetro della scuola. Stabilire la linea di partenza e di arrivo. La distanza totale

del circuito deve misurare circa 1 chilometro. Alla fine di ogni tappa, allestire un'area bersaglio e posizionare due bersagli a una distanza compresa tra 5 e 10 metri da una linea di "tiro" (allontanare i bersagli renderà l'attività più difficile). Posizionare cinque oggetti (ad esempio palline) sulla linea di partenza, un set per ogni squadra.

Gli studenti lavorano in squadre per completare un biathlon Paralimpico in tre tappe senza neve, alternando la corsa e il tiro al bersaglio. Decidono la distanza che ciascuno di loro percorrerà durante ogni tappa e quali membri della squadra saranno responsabili del tiro al bersaglio. Gli studenti possono camminare, correre o usare la sedia a ruote e fare le pause necessarie per coprire la distanza. Entrambi i bersagli devono essere colpiti prima di poter iniziare la tappa di corsa successiva. Tutti devono partecipare a ogni tappa, suddividendo il percorso in distanze gestibili per ogni membro della squadra. Gli studenti devono sostenere, incoraggiare e incitare i membri della loro squadra e mostrare apprezzamento per il loro impegno.

MAGGIORI INFORMAZIONI:

 Maggiori informazioni e video sono disponibili sul sito web dell'IPC
www.paralympic.org/nordic-skiing/about

ATTIVITÀ DI APPROFONDIMENTO

6

Suggerisci altre combinazioni di attività per il biathlon Paralimpico. Motiva le tue scelte.

Organizza semplici eventi di biathlon senza neve e invita gli studenti più giovani a partecipare.

Organizza un biathlon senza neve utilizzando diversi mezzi per spostarti. Crea una sfida con la bicicletta, lo skateboard, a nuoto oppure altri metodi.

Pensa a un dispositivo assistivo che potresti inventare per aiutare la prossima generazione di biatleti Paralimpici a migliorare le loro prestazioni.

RICERCA INDIPENDENTE FACOLTATIVA

Fai una ricerca sulle biatlete e sui biatleti Paralimpici del tuo Paese. Che cosa possono dirti dello sport e del loro impegno? Usa le app e i siti web dei social media oppure altri mezzi per dimostrare il tuo supporto.

DOMANDE PER LA DISCUSSIONE E LA RIFLESSIONE

Quali qualità dimostrano i biatleti Paralimpici di successo? Le dimostri anche tu? Come potresti migliorare?

I biatleti Paralimpici gareggiano in classi sportive. Secondo te, le classi sportive rendono più equa la competizione? Giustifica la tua risposta.

Quali sfide possono dover affrontare i biatleti Paralimpici nella vita quotidiana? Come possono superare queste difficoltà? Come potresti sostenerli?

QUIZ DI VALUTAZIONE

Completare il quiz di valutazione singolarmente, a coppie o in piccoli gruppi.

COMPITO A CASA

Che cosa puoi raccontare alla tua famiglia del biathlon Paralimpico? I tuoi familiari sanno dirti qualcosa su questa sport? In che cosa è diversa dallo sport Olimpico del biathlon?

Prepara dei giochi di tiro al bersaglio da fare con la famiglia e con gli amici. Che ne dici di realizzare i bersagli con le tue mani?



© Lieven Coudenys