

Quadro dell'attività fisica e sportiva – Eseguire movimenti con disabilità visive

Lo sai a cosa devi prestare particolare attenzione quando pratichi sport insieme a una persona con disabilità visive?

In linea di principio, gli esercizi sono gli stessi previsti per le persone vedenti. Di solito non occorre nemmeno adattare la tecnica oppure bastano piccole modifiche. Tuttavia, le persone con disabilità visive devono concentrarsi molto di più quando si muovono, si orientano e comunicano (vale a dire nelle competenze coordinative) e alla lunga è stancante!

In altre parole, una persona con disabilità visive consuma molte più energie rispetto a chi ha una vista normale. Per questo, dovresti programmare regolarmente sedute di allenamento brevi con pause mirate e a intervalli regolari. Ed è molto importante che tu, in quanto guida, comunichi in maniera chiara e precisa.