



CIATE JOC I ESPORT



ESPORT ADAPTAT

DEFINICIÓ

- Anomem esport adaptat a aquelles variants esportives dirigides a les persones que tenen alguna discapacitat física o sensorial.
 - Les persones que tenen alguna discapacitat no són malaltes sinó que, en general, són persones sanes amb una o diverses limitacions, siguin físiques o sensorials.
 - TRACTAR AMB TOTAL NORMALITAT
-

■ A l'hora de preparar l'activitat tindrem en compte:

- ❑ Causa o origen de la limitació
- ❑ El seu temps d'evolució
- ❑ L'estat actual de la discapacitat
- ❑ Estat emocional de la persona i de la família

D'aquesta forma podrem ajustar-nos el més fidelment possible a les característiques de la situació

OBJECTIUS ESPECÍFICS DE L'ESPORT ADAPTAT

- Control postural del cos
 - Transfarències
 - Adquisició de noves habilitats
 - Evitar el senderisme
 - Millora de la condició física, del to i de l'equilibri
 - Aspectes psicològics
 - Cooperativisme
 - Integració i normalització social
 - Planificació
-

TIPUS D'ACTIVITATS FÍSiques ADAPTADES

- **SENSIBILITZADORES:** Les que amb presència o no de persones amb disminució, fan vivencial la mobilitat reduïda als i les participants (voleibol asseguts)
- **INTEGRADORES:** Contemplen la participació de persones amb o sense disminució (atletisme adaptat)
- **ESPECÍFIQUES:** Aquelles fetes només per persones amb discapacitat per conèixer l'esport adaptat. (goalball)