

# Sport in carrozzella: Giochi semplici per un grande divertimento

L'attività fisica influisce in modo determinante sulla qualità di vita dei paraplegici. Alcune proposte di giochi di squadra semplici e divertenti da introdurre nei vostri allenamenti e lezioni.

Anche per le persone in situazione di handicap, nella fattispecie i mielolesi, l'attività fisica è un elemento chiave che produce effetti positivi dal punto di vista fisico, ma anche psicologico e sociale.

Esiste un ampio ventaglio di sport che possono essere praticati da persone in carrozzella. I giochi proposti in questa sede sono dei giochi semplici e coinvolgenti che prevedono, oltre alla formazione di piccole squadre, anche l'utilizzo di palloni.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP