

Sport e inclusione – Attività in acqua – Tuffi e immersioni: Risposta sott'acqua

Un esercizio che esige dagli allievi la capacità di rimanere sott'acqua per breve tempo espirando.

Due allievi si immergono nella piscina. Uno dei due indica all'altro un numero con le dita. L'altro risponde con lo stesso numero di espirazioni. La coppia con il bambino ipovedente si tiene per mano. Il bambino che vede preme la mano dell'altro ad esempio tre volte, e lui espira per tre volte.



Esempio pratico: la coppia con il bambino ipovedente si tiene per mano. Il bambino che vede preme la mano dell'altro ad esempio tre volte, e lui espira per tre volte..

Adeguamenti in caso di disabilità

- **motoria:** tenere per mano il bambino con difficoltà di deambulazione e accompagnarlo.

Informazioni generali in caso di disabilità

- **visiva:** evitare l'aumento della pressione oculare – attenzione nel trattenere il fiato e nei tuffi!
- **uditiva:** niente tuffi in caso di lesioni del timpano!
- **percettiva e comportamentale:** la percezione acustica e ottica alterata nell'acqua e sott'acqua aumenta l'insicurezza.
- **cognitiva:** gli effetti creati dalla luce e dall'acqua nonché il rumore distolgono l'attenzione.
- **motoria:** importanti asimmetrie fisiche rendono più difficile mantenere un buon assetto in acqua; muovendosi meno, il corpo si raffredda più rapidamente; calze o scarpette da piscina permettono di evitare lesioni ai piedi; in caso di idrocefalo, prudenza con i tuffi (compensazione della pressione).
- **epilessia:** il rumore e il riflesso della luce possono scatenare una crisi – garantire l'accompagnamento/l'osservazione.

Fonte: Kathrin Heitz Flucher, docente movimento e sport, Pädagogische Hochschule FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO