

**RECOMENDACIONES  
GENERALES PARA LA  
PRACTICA DE ACTIVIDAD  
FÍSICA EN POBLACIÓN CON  
DISCAPACIDAD FÍSICA Y  
FUNCIONAL**

---

**Dra. Noelia González Gálvez**





## Recomendaciones generales para la AF

# Recomendaciones generales para la AF

## Es difícil generalizar por:

- ✓ La gran variedad de formas, numerosos grados de afección, diferentes momentos de aparición.
- ✓ El factor ambiental podrá ser determinante para el desarrollo motor y perceptivomotor de la persona con discapacidad física.

# Recomendaciones generales para la AF

## *Algunas consideraciones*

- ✓ Tener en cuenta la localización y grado de afección.
- ✓ Necesidad de práctica de AF para el control de peso.
- ✓ Tener en cuenta las alteraciones asociadas y posibles implicaciones y riesgos específicos.
- ✓ Tener en cuenta la evolución de la discapacidad.
- ✓ Motivar a la ambulación si se dispone de ella.
- ✓ Evitar riesgos de choques o caídas.
- ✓ Evitar ruidos inesperados.
- ✓ Evitar el cansancio en algunas patologías.



# Recomendaciones generales para la AF

## *Algunas consideraciones*

- ✓ Pueden existir problemas respiratorios
- ✓ Controlar el espacio
- ✓ Utilizar material para problemas de equilibrio (bastones, andadores).
- ✓ Utilizar material de espuma.
- ✓ Utilizar material específico de deporte adaptado.
- ✓ Utilizar sistemas alternativos de comunican o códigos gestuales.
- ✓ Ser flexible con la demanda y corrección de tareas
- ✓ Presencia de profesor y alumno colaborador para facilitar la participación en las sesiones.

## Recomendaciones generales para la AF

### *Necesidad de:*

- ✓ Evitar ruidos inesperados, ya que puede provocar espasmos musculares, sensaciones bruscas o ansiedad.
- ✓ Evitar el cansancio en algunas patologías, como por ejemplo en la distrofia muscular ya que puede con llegar a la frustración.
- ✓ Pueden existir problemas respiratorios (especialmente en lesionados medulares)
- ✓ Controlar el espacio, sobre todo con la presencia de silla de ruedas, despejado, liso y llano.
- ✓ Utilizar material para problemas de equilibrio (bastones, andadores).
- ✓ Utilizar material de espuma, para evitar posibles lesiones por presión.



## Recomendaciones generales para la AF

### *Necesidad de:*

- ✓ Utilizar material específico de deporte adaptado.
- ✓ Utilizar sistemas alternativos de comunicación (tableros bliss, tableros silábicos, plantillas con imágenes, gestos o códigos gestuales).
- ✓ Ser flexible con la demanda y corrección de tareas, una gran exigencia puede disminuir el autoestima, autoimagen y autoeficacia.
- ✓ Presencia de profesor y alumno colaborador para facilitar la participación en las sesiones.

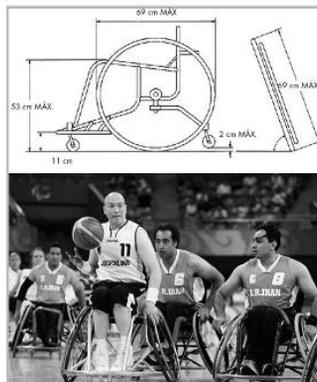


## Modalidades deportivas adaptadas

# Modalidades deportivas adaptadas

Juegos de verano:

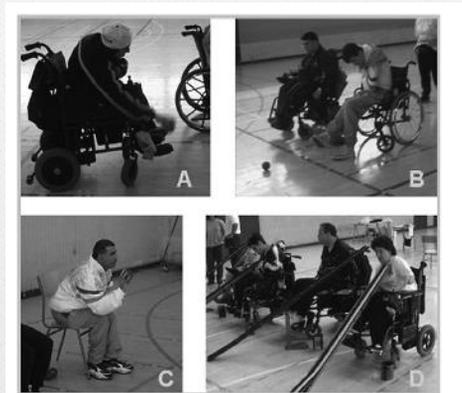
- ✓ Atletismo
- ✓ Baloncesto en silla de ruedas
- ✓ Boccia
- ✓ Ciclismo
- ✓ Esgrima
- ✓ Fútbol 7
- ✓ Hípica
- ✓ Natación
- ✓ Powerlifting



# Modalidades deportivas adaptadas

Juego de invierno:

- ✓ Esquí nórdico
- ✓ Esquí alpino
- ✓ Biatlón
- ✓ Hockey sobre hielo en trineo
- ✓ Curling en silla de ruedas



**RECOMENDACIONES  
GENERALES PARA LA  
PRACTICA DE ACTIVIDAD  
FÍSICA EN POBLACIÓN CON  
DISCAPACIDAD FÍSICA Y  
FUNCIONAL**

---

Dra. Noelia González Gálvez

