

Progetto “Attività Motoria Over 55”

ROVERETO 16 Gennaio 2014

“Strategie Motorie per Contrastare il Decadimento Cognitivo”

Doriana Rudi doriana.rudi@univr.it

INDICAZIONI METODOLOGICHE

- Inizialmente scegliere attività ad elevata rilevanza funzionale.
- No atteggiamenti rigidi nel proporre.
- Individuare ambiti di interesse personale.
- Proposte individuali, coppie, piccoli gruppi, di tutto il gruppo.
- Comunicazione verbale e cueing, conduzione attraverso ritmi e musica (attenzione nella scelta).

Contenuti e scelte di esercizio

Attività aerobica:

- Prediligere attività dinamiche in sicurezza.
- Esercitare la resistenza abbinando progressivamente attività coordinative (equilibrio, coordinazioni spazio temporali, orientamento spaziale, capacità di reazione, ecc..)
- Introdurre gradualmente il concetto di dual tasking (camminare e attività di manipolazione, contare, cantare ecc)

Contenuti e scelte di esercizio

Forza:

- Esercitazioni proposte in forma ritmica.
- Dal carico naturale alle resistenze ai sovraccarichi.
- Esercizi a coppie in contro - resistenza

Contenuti e scelte di esercizio

Mobilità articolare:

- + Mobilità dinamica.
- Esercizi ritmici.
- Esercizi in serie su uguali distretti articolari.

Attenzione: percezione diminuita sul lato non dominante e sul “dietro” del corpo o dietro all’asse frontalestimolare

Contenuti e scelte di esercizio

Posture:

- Contrastare atteggiamenti in chiusura.
- Fissare le posizioni a terra e in appoggio alla parete, passare a vincoli parziali (seduti) gradualmente avviare al controllo posturale ortostatico.

Contenuti e scelte di esercizio

Esercizi ed. respiratoria

- Aumentare il volume corrente.
- Migliorare il ritmo del respiro, controllare le fasi inspiratorie ed espiratorie.
- Educare alla respirazione “profonda”
- Attività con palloncini.

Contenuti e scelte di esercizio

Propriocezioni/ Equilibrio

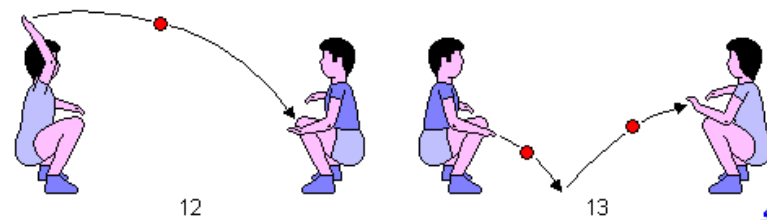
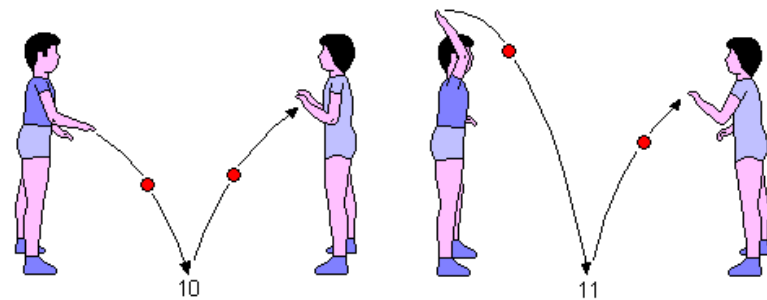
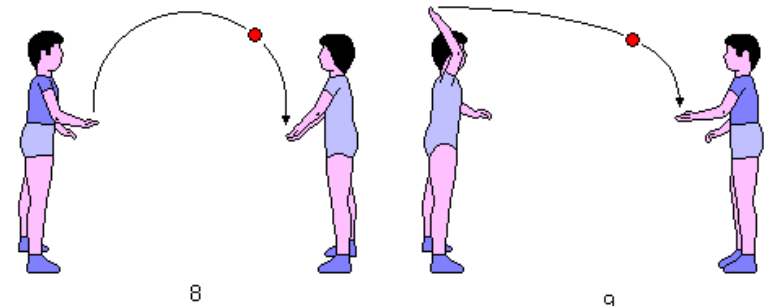
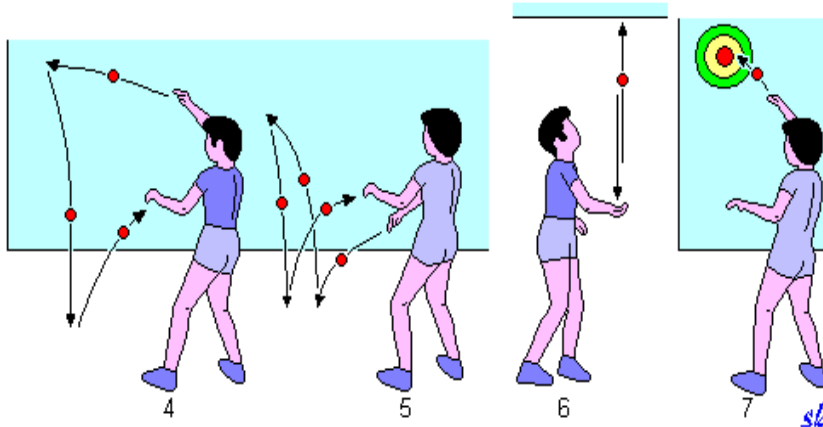
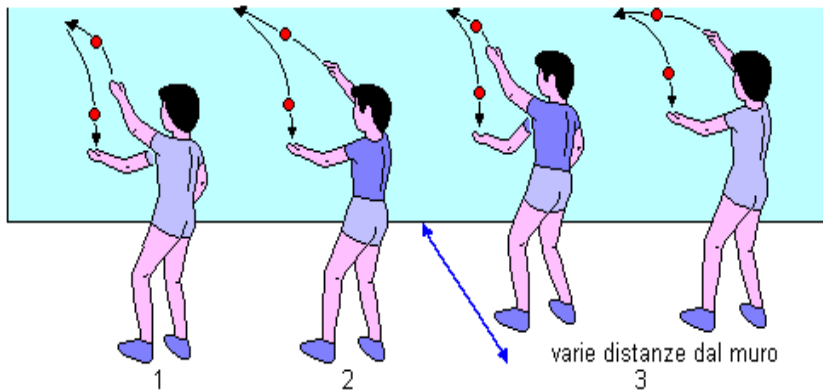
- Esercizi propriocettivi da varie posizioni**
- Equilibrio sia in forma statica che dinamica (sicurezza).
- Poca deprivazione sensoriale.
- Variazione appoggio podalico a terra.
- Lavorare sulla base d'appoggio.

LE COORDINAZIONI

- Globale
- Oculo manuale
- Oculo podalica
- Intersegmentaria
- Fine delle mani
- Orientamento spaziale
- Differenziazione spazio temporale
- Reazione
- Stimolazione senso percettiva

LE COORDINAZIONI

Coordinazione oculo manuale e oculo podalica:
Individuale, a coppie, in gruppo.



LE COORDINAZIONI

Coordinazione intersegmentaria

Sullo stesso piano:

Omilaterale – Incrociata o controlaterale

Su piani diversi:

Omilaterale – Incrociata o controlaterale

LE COORDINAZIONI

Fine delle mani:

Manipolazioni

Giochi con le dita

LE COORDINAZIONI

Orientamento spaziale

- Percorsi
- Con attività aerobica e risposta a stimoli
- Variazione della postura e della posizione nei confronti dell'ambiente (davanti/dietro/ di fianco) e dei compagni
- prendere attrezzi trasportali, riporli

LE COORDINAZIONI

Costruire una fila di mattoni equidistanti fra di loro, in ordine crescente e decrescente



equidistante



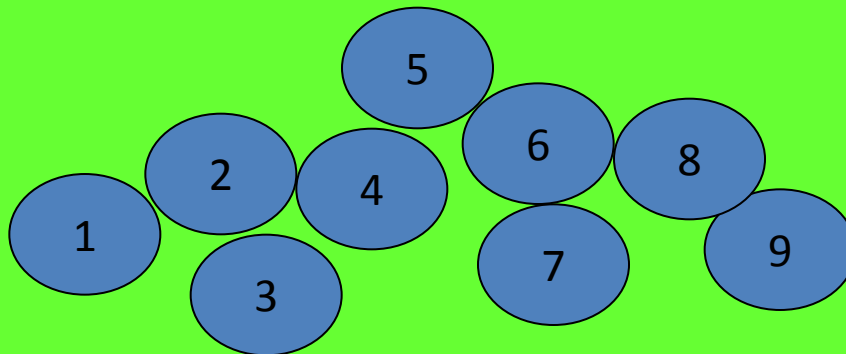
crescente



decrescente

LE COORDINAZIONI

Inventare una traiettoria e di ricordarsela, entrando in tutti i cerchi senza dimenticarne e senza andare due volte nello stesso, provare tutte le combinazioni possibili.



LE COORDINAZIONI

Differenziazione spazio temporale

- memoria procedurale :
sequenze di movimenti su imitazione poi da soli
- per aprassia: sequenze di movimenti logici
p.e. entro nel cerchio , sfilo il cerchio porto il cerchio al compagno.
- con musica
sequenze aerobica adattata semplici danze popolari

LE COORDINAZIONI

Capacità di Reazione

risposta a stimoli visivi, tattili, acustici
reazione adeguata ad uno stimolo esterno e
variabile

Da abbinare ad attività aerobiche