

# Comune di Verona 1998/1999

## Programma dei corsi di attività motoria del “Progetto terza età”

Revisione e redazione dei programmi a cura della  
commissione terza età della D.E.F.A.V.  
coordinata dal Prof. Massimo Lanza

ottobre 1998

\* \* \*

### Gli obiettivi terminali dei corsi in palestra nel “Progetto terza età” di Verona

#### Area motoria

L'attività dei corsi deve conseguire il consolidamento o il miglioramento delle funzioni fisiologiche fondamentali e delle prestazioni motorie relative:

1. alle capacità senso-percettive;
2. alle capacità motorie condizionali: resistenza aerobica, forza, velocità di reazione, mobilità articolare;
3. alle abilità motorie coordinative relative a: equilibrio, coordinazione globale, coordinazione oculo-manuale, organizzazione spazio-temporale, ritmo;
4. alla memoria motoria.

#### Area cognitiva

L'attività dei corsi deve conseguire:

1. La conoscenza operativa degli accorgimenti motori per la prevenzione delle principali patologie
2. La pratica di attività motorie significative oltre ai corsi.

#### Area relazionale

L'attività dei corsi deve conseguire:

1. La manifestazione di comportamenti di relazione sociale attiva ed integrata, in palestra e nelle iniziative collettive.

**OBIETTIVI DELL'AREA MOTORIA: le capacità percettive (1)**

OBIETTIVI TERMINALI	sigla	OBIETTIVI OPERATIVI	CONTENUTI
Miglioramento o consolidamento delle capacità senso-percettive		Durante il corso saranno state stimulate le seguenti capacità:	
	C 1	propriocezione	Rilassamento Es. di controllo respiratorio Es. di controllo posturale Es. con deprivazione sensoriale Giochi con deprivazione sensoriale Es. di coordinazione
	C 2	visione periferica	Es. di riconoscimento di segnali in situazioni complesse Es. con deprivazione sensoriale Giochi di gruppo
	C 3	percezione tattile	Es. di manipolazione Es. con deprivazione sensoriale Automassaggio

**Metodi:**

Per scoperta guidata o direttivo  
Aumento progressivo della complessità e/o della deprivazione sensoriale

**Modalità di verifica:**

Osservazione e registrazione delle difficoltà individuali  
Si ricavano informazioni indirette anche dalle prove di equilibrio, di coordinazione e dai test medici di velocità di reazione

**OBIETTIVI DELL'AREA MOTORIA: le capacità coordinative (2)**

OBIETTIVI TERMINALI	sigla	OBIETTIVI OPERATIVI	CONTENUTI
Miglioramento o consolidamento delle abilità motorie coordinative		Alla fine del corso gli allievi avranno migliorato o consolidato:	
	A 1	l'equilibrio	Es. statici e dinamici Percorsi Es. con deprivazione sensoriale
	A 2	la coordinazione globale	Rilassamento Andature Es. di coordinazione segmentaria Es. di rotolamento Es. ritmici Es. con deprivazione sensoriale Giochi Percorsi
	A 3	la coordinazione oculo-manuale	Manipolazioni di piccoli attrezzi Lanci e ricezioni di precisione Giochi con la palla
	A 4	la coordinazione fine delle mani	Manipolazione di piccoli attrezzi Es. di coordinazione delle dita
	A 5	l'organizzazione spazio-temporale	Giochi di gruppo Giochi con la palla Es. ritmici e danze
	A 6	le abilità ritmiche	Es. di controllo respiratorio Rilassamento Es. ritmici Passi e danze folkloristiche Passi e balli popolari

## 2) Capacità coordinative: Metodi e modalità di verifica

OBIETTIVI TERMINALI	sigla	OBIETTIVI OPERATIVI	Metodi	Modalità di verifica
Miglioramento o consolidamento delle abilità motorie coordinative	Alla fine del corso gli allievi avranno migliorato-consolidato:			
	A 1	l'equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direttivo o per scoperta guidata</li> <li>• Incremento della difficoltà individualizzato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test medici e di palestra</li> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>
	A 2	la coordinazione globale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direttivo o per scoperta guidata</li> <li>• Incremento della difficoltà individualizzato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test di palestra</li> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>
	A 3	la coordinazione oculo-manuale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoperta guidata</li> <li>• Incremento della difficoltà</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test di palestra</li> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>
	A 4	la coordinazione fine delle mani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direttivo analitico o per scoperta guidata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test di palestra</li> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>
	A 5	l'organizzazione spazio-temporale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoperta guidata o direttivo globale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>
	A 6	le abilità ritmiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoperta guidata o direttivo globale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>

**OBIETTIVI DELL'AREA MOTORIA: le capacità condizionali (3)**

OBIETTIVI TERMINALI	sigla	OBIETTIVI OPERATIVI	CONTENUTI
Miglioramento o consolidamento delle capacità condizionali		Alla fine del corso gli allievi avranno migliorato o consolidato:	
	<b>B 1</b>		Andature: deambulazione, corsa, passi ginnastici o coordinativi
	B 1.1	La resistenza	Es. di coordinazione globale
	B 1.2	La capacità di dosare lo sforzo	Danze Percorsi Giochi Misure della frequenza cardiaca
	<b>B 2</b>	La velocità di reazione La velocità dei gesti semplici	Es. di reazione semplice e complessa Giochi a coppie e di gruppo Es. di velocità dei movimenti
	<b>B 3</b>	La forza	Es. segmentari a carico naturale Es. segmentari con piccoli sovraccarichi Es. di coordinazione globale Giochi
<b>B 4</b>	La mobilità articolare	Es. di rilassamento	
<b>B 4.1</b>	• della colonna vertebrale	Es. di percezione corporea	
<b>B 4.2</b>	• del cingolo scapolo omerale	Es. articolari segmentari	
<b>B 4.3</b>	• delle articolazioni delle mani	Es. di stretching	
<b>B 4.4</b>	• dell'arto inferiore		

### 3) Capacità condizionali: Metodi e modalità di verifica

OBIETTIVI TERMINALI	sigla	OBIETTIVI OPERATIVI	Metodi	Modalità di verifica
Miglioramento o consolidamento delle abilità motorie coordinative	Alla fine del corso gli allievi avranno migliorato-consolidato:			
	<b>B 1</b> B 1.1 B 1.2	La resistenza La capacità di dosare lo sforzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per scoperta guidata</li> <li>• Incremento dei tempi e dei ritmi</li> <li>• Lavoro continuo e/o con pause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test medici e di palestra</li> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>
	<b>B 2</b>	La velocità di reazione La velocità dei gesti semplici	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direttivo</li> <li>• Ludico</li> <li>• Incremento della complessità delle risposte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test medici e di palestra</li> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>
	<b>B 3</b>	La forza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direttivo- analitico</li> <li>• Ludico</li> <li>• Circuiti</li> <li>• Incremento individualizzato dei tempi e dei carichi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test di palestra</li> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>
	<b>B 4</b>	La mobilità articolare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direttivo analitico o per scoperta guidata</li> <li>• Es. attivi limitando al minimo l'utilizzo di esercizi passivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test medici e di palestra</li> <li>• Osservazione e registrazione delle difficoltà</li> </ul>

**OBIETTIVI DELL'AREA MOTORIA: la memoria motoria (4)**

OBIETTIVI TERMINALI	sigla	OBIETTIVI OPERATIVI	CONTENUTI
Miglioramento o consolidamento della memoria motoria		<b>Alla fine del corso gli allievi avranno migliorato o consolidato:</b>	
	D 1	La capacità di eseguire su indicazione solo verbale esercizi e situazioni educative	Posture ed es. dinamici Giochi Es. di coppia e/o di gruppo Es. ritmici Es. di coordinazione segmentaria
	D 2	La capacità di associare movimenti o esercizi diversi a segnali o simboli diversi	Risposte motorie semplici Risposte motorie in sequenza
	D 3	La capacità di riprodurre sequenze di esercizi o di movimenti prestabilite	Esercizi in sequenza "logica" Esercizi in sequenza "casuale" Danze Sequenze di esercizi con la musica Sequenze di coppia e/o di gruppo

**Metodi:** Direttivo - globale con aumento progressivo della complessità

**Modalità di verifica:** Osservazione e registrazione delle difficoltà individuali e/o di gruppo

**OBIETTIVI DELL'AREA COGNITIVA**

OBIETTIVI TERMINALI	sigla	OBIETTIVI OPERATIVI	CONTENUTI
Conoscenza degli accorgimenti motori per la prevenzione delle principali patologie		Se non già possedute, durante il corso si dovranno acquisire le seguenti conoscenze:	
	E 1	Saper mettere in pratica le tecniche per il sollevamento e trasporto di oggetti pesanti	Informazioni teoriche Es. di sollevamento (simulazioni) Es. di trasporto (simulazioni)
	E 2	Saper eseguire le posture antalgiche e gli atteggiamenti corretti nelle diverse posizioni	Es. di rilassamento Es. antalgici per i distretti lombare, toracico e cervicale Tecniche della postura in piedi, seduta, sdraiata e del rialzarsi
	E 3	Conoscere ed essere in grado di praticare le attività motorie realizzabili autonomamente	Informazioni teoriche sulle modalità di gestione dello sforzo nelle attività motorie prolungate Informazioni sulle attività integrative del progetto terza età Escursioni ai sentieri delle colline e ai percorsi salute
	E 4	Conoscere le regole fondamentali per una vita quotidiana attiva	Informazioni teoriche
	E 5	Saper misurare la frequenza cardiaca e conoscere i propri valori di riferimento principali	Esercitazioni in varie situazioni di lavoro e riposo Informazioni teoriche
	E 6	Svolgere attività motorie significative oltre i corsi	

**Metodi:** Le informazioni dovranno essere illustrate con parole comprensibili ed associate ad esercitazioni che simulino situazioni realistiche in condizioni di sicurezza

**Modalità di verifica:** Periodiche riproposizioni delle tecniche esercitate; confronti con i test

**OBIETTIVI DELL'AREA RELAZIONALE**

OBIETTIVI TERMINALI	sigla	OBIETTIVI OPERATIVI	CONTENUTI
Manifestazione di comportamenti di relazione sociale attiva ed integrata in palestra e nelle iniziative collegate		Durante il corso, nel caso di problemi di tipo relazionale, si dovranno ottenere i seguenti comportamenti:	
	F 1	Conoscenza reciproca dei componenti del gruppo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi di memorizzazione dei nomi</li> <li>• Es. in coppia o piccolo gruppo</li> </ul>
	F 2	Manifestazione di disponibilità al lavoro con tutti gli altri componenti del gruppo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività ludiche</li> </ul>
	F 3	Partecipazione alle lezioni con <ul style="list-style-type: none"> <li>• impegno</li> <li>• critiche positive</li> <li>• proposte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisi, spiegazione, discussioni sulle lezioni</li> <li>• Definizione comune di obiettivi e attività</li> </ul>
	F 4	Diminuzione di eventuali forme di prevaricazione, disturbo o ostacolo della lezione.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situazioni di esercizio e di gioco collaborativi</li> </ul>

**Metodi:** Per scoperta guidata o ludico

**Modalità di verifica:** Osservazione e registrazione delle difficoltà individuali.

## **Finalita' e obiettivi terminali dei corsi di nuoto e attivita' motoria in acqua**

### **Finalità e obiettivi terminali**

Le finalità e gli obiettivi terminali dei corsi di nuoto e di attività motoria in acqua si inseriscono in quelli del più ampio "Progetto terza età" del Comune di Verona. Nello specifico, con queste attività, si intende creare altri momenti di pratica motoria che concorrano, con caratteristiche proprie, ad aumentare lo stato di salute psicofisica dell'anziano, a favorire la manifestazione di comportamenti di relazione sociale attiva ed integrata e il mantenimento dell'autonomia nella vita quotidiana.

### **Obiettivi operativi**

#### **Area motoria**

- Area delle capacità senso-percettive
  - Miglioramento delle capacità di rilassamento
  - Miglioramento del controllo respiratorio
- Area delle capacità motorie condizionali
  - Miglioramento della resistenza aerobica
  - Miglioramento del tono muscolare
  - Miglioramento della funzione circolatoria
  - Stimolazione della mobilità articolare in condizioni di scarico
- Area delle abilità motorie coordinative
  - Acquisizione della padronanza del movimento in acqua
  - Acquisizione dell'autonomia in acqua alta
  - Acquisizione delle tecniche del nuoto
  - Miglioramento delle performances natatorie
- Memoria motoria
  - Acquisizione di nuovi schemi motori

#### **Area relazionale e cognitiva**

- Aumento dell'autostima attraverso positive esperienze di nuove acquisizioni
- Aumento dell'accettazione di sé attraverso esperienze originali e destrutturanti gli stereotipi culturali
- Pratica di attività motorie significative oltre ai corsi.
- Pratica autonoma del nuoto