

**Tecnica e didattica dell'attività motoria del tempo libero e ricreativa
anno accademico 2007/2008**

**SCHEDA DI LEZIONE CAMMINO
lezione 3**

TARGET UTENTI: ANZIANI BPCO (Broncopatie croniche ostruttive), in trattamento congiunto con Centro Pneumotisiatrico dell'ospedale di Marzana. Molti già inseriti nel protocollo dello scorso anno.

Indicazioni ACSM e loro attuazione

Tipologia di attività e intensità

Attività aerobica : 65 – 80 % F.C. riserva Esercizio su macchine cardiovascolari, cammino 60/70% VO2Max

Attività di potenziamento muscolare soprattutto arti inferiori: carico naturale e sovrappesi carico compreso tra 50/80% IRM

Mobilità articolare: sia in modalità stretching che esercizi dinamici

Equilibrio: propriocezione, equilibrio statico e dinamico

Frequenza: 2 appuntamenti settimanali di attività in palestra, 1 cammino, 1 autogestito con tabelle di monitoraggio individuali.

Attività previste per il 17.10.07

1° lezione di cammino dopo una settimana di attività in palestra

Prerequisiti:

Riverifica delle condizioni e dei parametri fisio/patologici effettuati al centro pneumotisiologico (FV1 e ciclo ergometro nel laboratorio di fisiologia dell'esercizio di Scienze Motorie).

Programmazione

Attivazione generale con particolare attenzione alle articolazioni tibiotarsiche, ginocchia, coxo-femorale.

Rilevazione F.C. inizio

3 giri pista di atletica (400x3) con indicazioni tecniche

Esercizi di tonificazioni arti inferiori e respirazione specifica

3 giri pista di atletica (400x3) sollecitando andature a media intensità controllo F.C. e RPE

3 giri pista di atletica (400x3) sollecitando andature a media intensità Esercizi di Stretching e mobilità articolare.

Al termine rilevazione RPE e RPE Dispnea

Scala di Borg
Scala di Borg Dispnea

per la valutazione dello sforzo percepito
valutazione dell'eventuale difficoltà respiratoria

6	Nessuno sforzo
7	Estremamente leggero
8	
9	Molto leggero
10	
11	Leggero
12	
13	Un po' pesante
14	
15	Pesante
16	
17	Molto pesante
18	
19	Estremamente pesante
20	Massimo sforzo

per la

0	Pieno Benessere
1	
2	Appena Percettibile
3	
4	Moderata
5	
6	Abbastanza Severa
7	
8	Molto Severa
9	
10	Intollerabile