



Co-funded by
the European Union



PERCORSI FORMATIVI CHE INTEGRANO LE ABILITÀ MOTORIE DELLA DANZA E DELLO SPORT



2024

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute

Questo eBook è un risultato del progetto **kinetics steps** (2023-2-IT02-
KA210-ADU-000173048)

Il materiale è pubblicato tramite finanziamenti UE



**Co-funded by
the European Union**

*** Il materiale riflette solo l'opinione dell'autore;
L'European Agency e la Commissione non sono
responsabili per le informazioni contenute in
questo materiale.**

SOMMARIO

I. Introduzione: potenziamento dell'invecchiamento attivo attraverso il movimento.....	3
II. "Circolo di forza, movimento e coordinamento".....	4
III. "Le molecole equilibrate"	10
IV. "Tai chi locale".....	12
V. Lago (Lento)	13
VI. Tema psicomotore: Experience Body.....	19
VII. Tema psicomotore: esperienze sociali	20
VIII. Movimento di danza ispirato allo sport (20-25 minuti)	22
IX. Tema psicomotore: attivazione del materiale con Ammola Ampoule	23
X. metodologia e conclusione.....	24

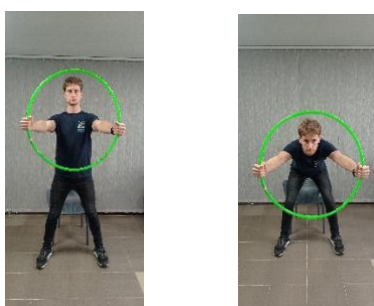
Introduzione: responsabilizzare l'invecchiamento attivo attraverso i movimenti in cui invecchiamo, rimanere fisicamente attivi è una delle cose più importanti che possiamo fare per mantenere la nostra salute, l'indipendenza e il benessere generale. Tuttavia, l'esercizio fisico alla terza e alla quarta età dovrebbe solo mantenere la forza fisica. Dovrebbe coltivare equilibrio, flessibilità, funzione cognitiva e salute emotiva, tutto pur essendo divertente e coinvolgente. Per risolvere questo problema, abbiamo progettato 8 percorsi di allenamento innovativi ed equilibrati che uniscono vari aspetti di idoneità fisica, ognuna delle quali si adatta a diverse esigenze, interessi, e livelli di abilità. These pathways integrano esercizi funzionali, movimenti ispirati allo sport e danza, offrendo un approvvigionamento diversi per rimanere in forma, migliorare la mobilità e migliorare la chiarezza mentale. Ogni percorso è accuratamente realizzato per migliorare le aree chiave come la forza, la flessibilità, la coordinazione e Focus mentale, rilassamento e interazione sociale. Dalle sessioni di Cardio basate sulla danza alle pratiche di consapevolezza, ogni percorso di allenamento enfatizza la salute olistica, la garanzia di cui sono curati sia il corpo che la mente. Sia che tu stia cercando di migliorare la tua forza e agilità, rimanere equilibrato o semplicemente goderti la gioia del movimento Offri una varietà di scelte per tenerti coinvolto e motivato. L'obiettivo è quello di creare una routine di allenamento accessibile e piacevole che supporti uno stile di vita sano e attivo bene in seguito anni di vita. Dive sugli otto percorsi unici progettati per ispirare, sfidare e potenziarti, aiutando a rimanere attivi, sani e vibranti per anni a venire. Questa introduzione serve a preparare le basi per i prossimi percorsi di allenamento, mettendo in evidenza l'importanza di routine olistiche e coinvolgenti per gli adulti più anziani e i benefici della combinazione di movimenti, sport e danza nella vita quotidiana.

Percorso 1: "Circolo di forza, movimento e coordinamento" Obiettivi del gioco: migliorare l'idoneità fisica: migliorare la flessibilità, l'equilibrio e la forza muscolare attraverso movimenti strutturati e a basso impatto. Impegno cognitivo di promozione: stimolare la coordinazione e la concentrazione di sincronizzazione di movimenti. Incoraggiare le interazioni sociali : Per un senso di comunità e lavoro di squadra mentre i partecipanti collaborano e allegriano reciprocamente.

Descrizione: "Circolo di forza e movimento" è un'attività di gruppo coinvolgente progettata per gli individui anziani di età compresa tra 60 anni e sopra. Il gioco combina musica, attività fisica e interazione sociale per migliorare la mobilità, la forza e il coordinamento. Si inizia con 6-8 partecipanti seduti in un cerchio sulle sedie, si utilizza: un Hula Hoop e una palla. Mentre la musica suona, i partecipanti passano il cerchio di hula in giro, eseguendo movimenti delicati progettati per migliorare la flessibilità e la mobilità. Allo stesso tempo, una palla viene passata nella stessa direzione. Questi movimenti sono guidati da un repertorio preimpostato di 7 esercizi di mobilità per gli hula Hoop e 7 esercizi di costruzione della forza per la palla, garantendo un allenamento equilibrato. Quando la musica si ferma, il partecipante che tiene la palla tenta di lanciarla nell' Hula Hoop. Il giocatore che tiene il cerchio aiuta regolando la sua posizione, garantendo un "cestino" di successo. Il gioco riprende quindi con la musica, promuovendo un ritmo in corso di divertimento e attività.

Benefici per la salute per i partecipanti agli anziani: miglioramento della mobilità: i movimenti del cerchio di hula aumentano la flessibilità articolare e la gamma di movimento, cruciali per attività quotidiane come la flessione e il raggiungimento. Core, riducendo il rischio di cadute e infortuni. Equilibrio e coordinamento: la natura dinamica del gioco migliora l'equilibrio e il motorycoordination, supportano la vita indipendente. Stimolazione cognitiva: seguire la musica e il flusso del gioco migliora la messa a fuoco, la memoria e il tempo di reazione.

Benessere sociale: la configurazione interattiva promuove risate, connessioni e salute emotiva per la riduzione dell'isolamento. Rilassamento mentale: l'incorporazione della musica aggiunge un elemento terapeutico, riducendo lo stress e costumando l'umore. piedi di distanza dalla spalla, tenendo il cerchio di hula con entrambe le mani davanti al corpo a livello del torace. Esegui una curva in avanti, mantenendo il cerchio stazionario e guardando il centro del telaio. Facoltativamente, eseguire uno squat. Torna alla posizione di partenza e ripeti.

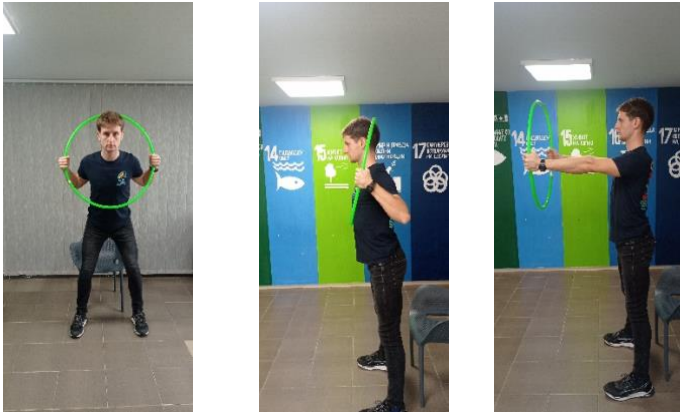


Movimento di Sterzata: Mantieni la stessa postura e presa sull'hula hoop. Muovi l'hula hoop in un movimento circolare come se stessi sterzando un'auto, sollevando una mano sopra la testa (posizione verso l'alto) mentre l'altra è abbassata (posizione verso il basso). Alterna le posizioni delle mani ad ogni movimento.



Tira e Passa:

Dalla stessa posizione, tieni l'hula hoop davanti al corpo. Quando l'hula hoop è nelle tue mani, avvicinalo al corpo e fai passare la testa e il busto attraverso di esso, creando un movimento in avanti attraverso l'hula hoop.



Movimento di Torsione:

Mantieni la posizione e la postura dell'hula hoop. Al segnale, ruota il busto da un lato mantenendo l'hula hoop fermo, poi ruota verso il lato opposto.



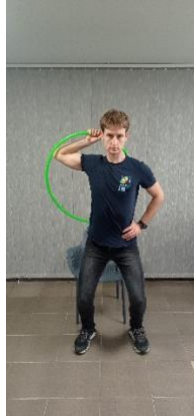
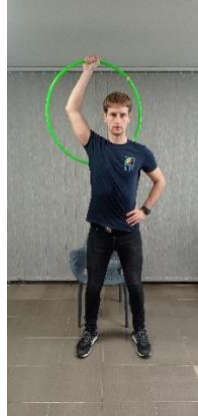
Halo Sopra la Testa con Rotazione dei Fianchi:

Stai in piedi con una posizione stretta, piedi leggermente divaricati. Solleva l'hula hoop sopra la testa con entrambe le mani, in modo che incornici la testa come un'aureola. Al segnale, ruota i fianchi e il busto verso un lato, spostando il peso sulla gamba posteriore. Torna alla posizione di partenza e ripeti sul lato opposto.



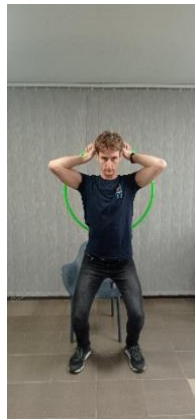
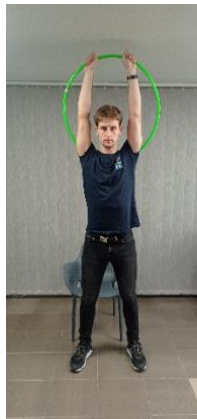
Posizione Ampia con Mezzo Squat:

Stai in piedi con una posizione ampia, gambe dritte. Tieni l'hula hoop in una mano estesa sopra la testa, mentre l'altra mano è appoggiata sul fianco. Al segnale, esegui un mezzo squat abbassando il braccio con l'hula hoop dietro la schiena. Cambia braccio e ripeti.



Variante a Due Mani:

Ripeti l'esercizio precedente, ma tieni l'hula hoop con entrambe le mani. Durante il mezzo squat, abbassa l'hula hoop dietro la schiena, mantenendo controllo ed equilibrio.



Note:

Questa sequenza include movimenti che migliorano flessibilità, forza del core ed equilibrio. Ogni esercizio può essere adattato al livello di fitness dei partecipanti, garantendo sicurezza e inclusività. L'uso dell'hula hoop aggiunge un elemento divertente, rendendo la routine funzionale e piacevole.

Sequenza di Esercizi con la Palla

Tocchi Alternati al Ginocchio:

Siediti su una sedia con i piedi piatti sul pavimento. Tieni la palla con entrambe le mani all'altezza del petto, di fronte al corpo. Tocca alternativamente la palla sul ginocchio destro e poi sul sinistro, mantenendo una postura eretta durante tutto l'esercizio.



Sollevamento della Palla in Piedi:

Inizia seduto su una sedia, tenendo la palla con entrambe le mani all'altezza del petto. Mentre sollevi la palla, alzati in piedi e porta la palla sopra la testa. Ritorna alla posizione seduta e ripeti.



Estensione della Gamba con Raggiungimento della Palla:

Da seduto, tieni la palla davanti al corpo con entrambe le mani. Quando sollevi la palla, estendi una gamba in avanti e porta la palla in linea con la gamba estesa. Alterna tra le gambe, ripetendo il movimento portando la palla verso il lato corrispondente.



Passaggio della Palla Dietro la Schiena:

Siediti su una sedia con la palla tenuta davanti al corpo. Quando ricevi la palla, alzati in piedi e passala dietro la schiena, trasferendola da una mano all'altra. Poi torna alla posizione seduta e ripeti.

Sollevamento delle Ginocchia con Compressione della Palla:

Siediti sulla sedia con la palla posizionata tra le ginocchia. Tieni i bordi della sedia con le mani per maggiore stabilità. Al segnale, solleva le ginocchia verso il petto mantenendo la palla ben stretta tra di esse. Abbassa le gambe tornando alla posizione di partenza e ripeti.



Sollevamento delle Ginocchia con Compressione della Palla:

Siediti sulla sedia con la palla posizionata tra le ginocchia. Tieni i bordi della sedia con le mani per maggiore stabilità. Al segnale, solleva le ginocchia verso il petto mantenendo la palla ben stretta tra di esse. Abbassa le gambe tornando alla posizione di partenza e ripeti.



Caduta e Ritorno della Palla Sopra la Testa:

Da una posizione seduta, tieni la palla sopra la testa con entrambe le mani. Al segnale, alzati in piedi abbassando la palla dietro la testa. Riporta la palla sopra la testa, quindi siediti di nuovo nella posizione di partenza.



Passaggio della Palla Sotto il Ginocchio:

Da seduto, tieni la palla con entrambe le mani davanti al corpo. Al segnale, muovi alternativamente la palla sotto un ginocchio e poi sotto l'altro, passando la palla da una mano all'altra sotto il ginocchio. Mantieni un ritmo costante e una postura eretta.



Note:

Questa sequenza è progettata per migliorare la coordinazione, la forza del core, la flessibilità e la consapevolezza corporea complessiva. Ogni esercizio enfatizza la corretta forma ed è adattabile a diversi livelli di fitness. L'uso della palla aggiunge un elemento coinvolgente e funzionale, promuovendo l'impegno fisico e cognitivo durante la routine.

"Circle of Strength, Motion, and Coordination" è più di un gioco—è un esercizio olistico che supporta l'invecchiamento sano attraverso il movimento, la musica e le connessioni sociali significative.

Percorso 2: "Le Molecole Bilanciate"

Obiettivi del Gioco:

- Migliorare l'Equilibrio e la Stabilità: Insegnare ai partecipanti a mantenere la postura e il controllo durante il movimento, migliorando la loro capacità di svolgere le attività quotidiane.
- Favorire l'Interazione Sociale: Incoraggiare la connessione e il lavoro di squadra introducendo un elemento basato sul partner.
- Promuovere l'Inclusività: Adattabile a vari livelli di fitness, il gioco garantisce che tutti possano partecipare comodamente.
- Costruire la Fiducia: Aiutare i partecipanti a sviluppare un senso di realizzazione mentre migliorano il loro equilibrio e coordinazione.

Descrizione:

"Le Molecole Bilanciate" è un gioco divertente e inclusivo progettato per migliorare l'equilibrio e la coordinazione, promuovendo al contempo l'interazione tra i partecipanti. Giocato individualmente ma in modo collaborativo, i partecipanti bilanciano un libro sulla testa mentre si muovono liberamente nello spazio. Ogni persona si muove al proprio ritmo, assicurando che l'attività tenga conto delle abilità e delle condizioni individuali.

Mentre i partecipanti si muovono, interagiscono tra loro eseguendo una rotazione "braccio sotto braccio" — un movimento semplice che richiede loro di formare brevemente una coppia, intrecciare le braccia e ruotare insieme senza far cadere il libro. Se il libro di un partecipante cade, questa persona è fuori dal gioco. Il gioco continua finché non rimane solo un partecipante con il libro bilanciato correttamente.

La musica può essere aggiunta come elemento opzionale per rendere l'esperienza più vivace e coinvolgente.



Percorso 3: "Tai Chi Locale"

Obiettivi del Tai Chi Locale:

- **Promuovere l'Equilibrio e la Forza:** Insegnare ai partecipanti a armonizzare i loro movimenti, costruendo stabilità fisica e forza muscolare.
- **Celebrare l'Identità Culturale:** Incoraggiare i partecipanti a connettersi con la loro eredità attraverso elementi di danza locale.
- **Supportare il Benessere Emotivo:** Utilizzare musica meditativa e movimenti consapevoli per favorire il rilassamento e la pace interiore.
- **Incoraggiare l'Inclusività e la Creatività:** Creare un'attività accogliente e adattabile a diversi livelli di fitness e espressioni culturali.

Descrizione:

"Tai Chi Locale" è un'attività che fonde l'arte del Tai Chi con tradizioni culturali locali, creando un'esperienza che favorisce non solo il miglioramento fisico ma anche la connessione emotiva e culturale. I partecipanti si immergono in movimenti lenti e controllati, che stimolano l'equilibrio e la forza, mentre si connettono con la loro cultura attraverso la musica e la danza. Questo percorso incoraggia l'inclusività, permettendo a tutti di partecipare a prescindere dal livello di abilità o dalla loro provenienza culturale.

Descrizione:

"Tai Chi Locale" è un'attività elegante e inclusiva ispirata alla pratica antica cinese del Tai Chi, un'arte marziale nota per i suoi movimenti lenti e deliberati che promuovono equilibrio, forza e consapevolezza. In questo gioco, i partecipanti seguono una sequenza coreografata di movimenti lenti e controllati, progettata per evocare lo spirito del Tai Chi, integrando al contempo elementi delle danze tradizionali della loro regione.

Accompagnata da musica rilassante e meditativa, la coreografia fonde l'espressione artistica con il fitness funzionale. I movimenti possono essere facilmente adattati per accogliere diverse abilità fisiche, garantendo l'accessibilità a tutti i partecipanti. Questo formato culturalmente adattabile permette a ogni regione di arricchire l'attività con le proprie tradizioni e estetiche di danza uniche, creando un'esperienza personalizzata e significativa.



Benefici della Pratica del Tai Chi Locale:

Benefici Fisici:

- **Miglioramento dell'Equilibrio:** I movimenti lenti e controllati allenano la stabilità e riducono il rischio di cadute.
- **Aumento della Forza Muscolare:** I movimenti che implicano il cambiamento del peso e il controllo del corpo rafforzano i gruppi muscolari principali, in particolare nelle gambe e nel core.

Benefici della Pratica del Tai Chi Locale:

Benefici Fisici:

- **Flessibilità e Coordinazione:** Le distensioni e le transizioni fluide migliorano la flessibilità articolare e la coordinazione generale.
- **Fitness a Basso Impatto:** Delicato sulle articolazioni, offre un modo sicuro per i partecipanti anziani di rimanere attivi.

Benefici Mentali ed Emotivi:

- **Riduzione dello Stress:** Il ritmo meditativo e la musica aiutano a calmare la mente e ridurre l'ansia.
- **Concentrazione e Consapevolezza:** I partecipanti sviluppano la concentrazione e la consapevolezza corporea mentre scorrono attraverso le sequenze.
- **Apprezzamento Culturale:** L'integrazione dei movimenti di danza locali favorisce l'orgoglio e la connessione con il patrimonio culturale.

Benefici Sociali:

- **Rafforzamento dei Legami Comunitari:** Condividere un'attività culturalmente ricca crea un senso di unità tra i partecipanti.
- **Inclusività e Appartenenza:** La natura adattabile garantisce che tutti, indipendentemente dalle capacità, si sentano benvenuti e coinvolti.

"Tai Chi Locale" combina l'arte del movimento consapevole con la vivacità delle tradizioni culturali, creando un'attività olistica che nutre il corpo, la mente e lo spirito, celebrando l'unicità di ogni comunità.

Gioco 4: LAGO (Lento)

Giocando:

Inizialmente, un'assessment individuale della persona potrebbe suggerire esercizi per il riscaldamento muscolare.

La fase di riscaldamento muscolare è fondamentale. Questo riscaldamento include movimenti per allungare e rilassare braccia e gambe.

Opportunità:

Si evidenzia che le attività di riscaldamento portano a un significativo miglioramento fisico, contribuendo al benessere e alla salute.

MENS SANA IN CORPORE SANO:

Per una mente sana, è necessario avere un corpo sano.

Percorso 4: LAGO (Lento)

Il nuovo ballo chiamato Lago (Lento) si distingue particolarmente per i movimenti che ricordano quelli utilizzati nel nuoto.

Il ballo Lago mira a migliorare sia i movimenti delle braccia che delle gambe.

Metodo di Esecuzione degli Esercizi:

- **Movimenti Circolari della Testa:**

Stai in piedi in posizione eretta e ruota delicatamente la testa in un cerchio, prima in una direzione e poi nell'altra.



Rotazione delle Spalle:

Posiziona le braccia lungo i fianchi e fai movimenti circolari con le spalle, prima in avanti, poi indietro.



Riscaldamento delle Articolazioni dei Polsi:

Estendi le braccia ai lati e fai movimenti circolari con i polsi, prima in una direzione e poi nell'altra.



Movimento delle Braccia e delle Gambe (Stile Libero):

Mentre le braccia sono estese, solleva prima il braccio destro sopra la testa, poi abbassa il braccio sinistro accanto al corpo e inizia a fare movimenti circolari (simulando il nuoto) con le braccia, muovendo le gambe come se stessi nuotando nello stile "freestyle".

Allungamento Dinamico delle Gambe:

Esegui affondi in avanti, indietro e di lato. Mantieni ogni posizione di affondo per alcuni secondi per allungare i muscoli.





Riscaldamento con Rotazioni del Torso:
Stai in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle e ruota la parte superiore del corpo da sinistra a destra, mantenendo le braccia rilassate.



Secondo Stile di Nuoto - "Delfino":

Dopo aver riscaldato le gambe, passiamo al secondo stile di nuoto - "delfino". Stai in piedi, con le braccia rilassate lungo i fianchi, e inizia a fare movimenti circolari con le braccia in avanti, mentre le gambe si muovono dalle anche come una sirena che nuota.



Stile di Nuoto "Rana":

La posizione delle gambe dovrebbe formare la lettera "O", con le braccia vicine al petto, i palmi uniti, in modo che il corpo somigli a una rana. Le braccia vengono sollevate verso l'alto, poi si aprono ai lati e ritornano al petto, mentre le gambe vengono simultaneamente portate insieme e riportate alla posizione di partenza. Questo è lo stile di nuoto "rana".



Stile di Nuoto "Dorso":

Riporta il corpo in posizione eretta. Ora, solleva il braccio sinistro vicino alla testa e il braccio destro accanto al corpo, e inizia a fare movimenti circolari con le braccia, ma all'indietro, mentre muovi le ginocchia avanti e indietro per simulare lo stile di nuoto "dorso".



Percorso 5 Tema Psicomotorio: Esperienza del Corpo **Movimento Ritmico a Tempo di Musica "Caye Sukariye" (istruttrice Latifa)**

Descrizione dell'esercizio:

I partecipanti si posizionano in un semicerchio, con 3 persone davanti e 2 dietro.

L'istruttore stabilisce il ritmo con i tamburi e la musica.

I partecipanti danzano seguendo il ritmo:

1. Con il piede sinistro, avanzano leggermente toccando il terreno con la punta del piede.
2. Alternano con il piede destro, avanzando e toccando il terreno leggermente con la punta.
3. Nel frattempo, entrambe le braccia sono estese ai lati, con i polsi che compiono due cerchi, prima a destra e poi a sinistra.

Passi successivi:

1. Eseguire gli stessi passi ma con il busto leggermente inclinato in avanti.
2. In questa posizione, si fanno cerchi con entrambi gli avambracci di fronte al corpo, in direzioni opposte.

Attenzione:

Prestare attenzione al tempo veloce, al tempo lento e al ritmo, seguendo le istruzioni dell'istruttore.

Varianti:

- Su indicazione dell'istruttore, un partner può inginocchiarsi, piegando una gamba di fronte all'altro partner, con una mano sollevata verso l'alto.
- L'altro partner gira intorno in una direzione e poi nell'altra.

Durata:

7 minuti (i passi di danza possono essere cambiati in base alle condizioni dei partecipanti).

Intenzione:

- Miglioramento della coordinazione e della mobilità.
- Rafforzamento dei muscoli della coscia, addominali e fianchi.
- Sviluppo della capacità di ritmare il movimento.
- Promozione della mobilità generale.



Benefici del Ballo:

- **Miglioramento del Senso di Equilibrio:** Il senso di equilibrio può essere allenato particolarmente bene quando si balla. Poiché il cambiamento del peso corporeo, il centro di gravità del corpo, nonché i salti e le rotazioni, sono una parte essenziale del ballo, l'equilibrio dinamico (a differenza di quello statico) è un componente importante nella danza.
- **Senso del Movimento nella Danza:** È cruciale per la differenziazione cinestesica, che consiste nel sentire il proprio corpo per diventare consapevoli della postura e dei movimenti.
- **Consapevolezza Spaziale:** Muoversi su livelli diversi e in direzioni varie crea consapevolezza spaziale nella danza. La musica viene anche utilizzata per allenare il senso del tempo durante il ballo.
- **Orientamento Spaziale:** L'orientamento spaziale è particolarmente utile durante le rotazioni e quando si balla con un partner o in un gruppo.
- **Capacità di Reazione:** La danza aiuta ad allenare la capacità di reagire in tempo a vari stimoli e situazioni.
- **Sviluppo delle Abilità Fisiche e Coordinative:** Oltre alle abilità di coordinazione, la danza allena anche le capacità fisiche generali.

Percorso 6 Tema Psicomotorio: Esperienze Sociali

Intenzione:

- Rilassamento e distensione dei muscoli addominali.
- Allungamento dei muscoli addominali.
- Cura e mantenimento dell'equilibrio.
- Fase di defaticamento

Descrizione dell'Esercizio:

Respirazione Addominale

Istruzioni in 8 passaggi (Derya)

Durata: 9 minuti

1. Trova una posizione in cui il tuo stomaco possa muoversi liberamente.
2. Posiziona una mano sullo stomaco e una sul petto.
3. Respira profondamente attraverso il naso, cercando di espandere lo stomaco. La mano sullo stomaco dovrebbe sollevarsi notevolmente, mentre quella sul petto si alzerà solo leggermente.
4. Espira lentamente dalla bocca.
5. Fai una breve pausa.
6. Ripeti il processo. Senti consapevolmente come la parete addominale si solleva significativamente e poi lentamente ritorna.
7. Mentre inspiri, lascia che il tuo stomaco si riempia completamente. Mentre espiri, lascia che l'aria esca molto lentamente.
8. Immagina di essere in piedi su una spiaggia sabbiosa di fronte al mare. Quando inspiri, una onda arriva sulla spiaggia e scivola sui tuoi piedi. Quando espiri, l'onda si ritira lentamente nel mare. Potresti anche pensare a un pallone. Quando inspiri, il pallone si riempie d'aria e si espande. Quando espiri, si restringe su se stesso. Trova un'immagine che risuoni con te e respira profondamente nel tuo stomaco per un altro minuto, poi espira lentamente.

Benefici:

Imparare a esprimere i propri sentimenti, organizzare, comprendere e infine elaborare le emozioni. Durante questo processo, è possibile risolvere conflitti, ridurre l'aggressività o esprimere gioia.

Tecnica di Respirazione 4-7-8

Quando viviamo momenti di grande tensione, paura o panico, la nostra respirazione diventa molto profonda e rapida. Con la respirazione 4-7-8, puoi ridurre la reazione fisica allo stress e calmarti.

Istruzioni in 3 passaggi:

1. Inspira per 4 secondi.
2. Tieni l'aria per 7 secondi.
3. Espira per 8 secondi.

Percorso 7

Attività 1: Movimento Danza Ispirato allo Sport (20-25 minuti)

Obiettivo: Coinvolgere il corpo in un movimento dinamico combinando elementi di sport e danza.

Movimento Danza Ispirato allo Sport (10 minuti)

- Pugilato con Danza:

Combina colpi leggeri (jab, cross, ganci) con passi di danza (passi laterali, rapidi pivot). Questo esercizio sviluppa la coordinazione, rafforza la parte superiore del corpo e migliora il ritmo, rendendolo un modo divertente e coinvolgente per aumentare la frequenza cardiaca.

- Movimenti di Tennis con Stile da Danza:

Esegui passi laterali con simulazioni di colpi con la racchetta, mimando i movimenti del tennis ma con un tocco di danza. Questa attività favorisce l'agilità, migliora la coordinazione e aumenta la resistenza cardiovascolare, risultando un ottimo modo per migliorare la resistenza divertendosi.

Flusso di Danza per l'Equilibrio (10 minuti)

- Passi di Valzer o Giri Lenti:

Utilizza passi di valzer o giri in stile ballo da sala per stimolare la coordinazione e l'equilibrio. Questo movimento lento e controllato si concentra sul passaggio fluido del peso corporeo e sullo sviluppo delle abilità di equilibrio, aiutando a migliorare la stabilità nel tempo.

- Equilibrio su una Gamba con Danza:

Stai su una gamba mentre esegui movimenti leggeri delle braccia, come allungarle sopra la testa, ai lati o dondolarle al ritmo. Questo esercizio rafforza il core, migliora l'equilibrio e aumenta la stabilità complessiva. Mantieni ogni gamba per 15-30 secondi, alternando 2-3 volte.

Sommario:

Questo Percorso Sport + Danza combina i benefici funzionali dello sport con la gioia della danza. Promuove forza, equilibrio, coordinazione e salute cognitiva, incoraggiando al contempo l'interazione sociale e il benessere emotivo. Le attività sono progettate per essere divertenti e olistiche, offrendo un piano di fitness completo che supporta il benessere fisico, mentale e sociale degli adulti più anziani.

Percorso 8

Tema Psicomotorio: Esperienza materiale: Attivazione con Ampolla Ammola

Descrizione dell'esercizio:

1. Rompere l'ampolla Ammola e tenere il punto di rottura verso il basso per un breve periodo, consentendo che il liquido venga assorbito dal rivestimento.
2. Tenere l'ampolla sotto il naso per inalare il contenuto.

Intenzione:

Riduzione della tensione o attivazione degli organi sensoriali tramite stimolo olfattivo.

Benefici:

- L'uso pratico dell'ampolla Ammola genera un forte stimolo olfattivo che supporta il controllo degli stati dissociativi.
- Lo stimolo attiva le sinapsi nel cervello e aumenta la reattività dei muscoli, migliorando la connessione tra corpo e mente.
- Attraverso il senso dell'olfatto, si impara a esprimere i propri sentimenti, per ordinare, comprendere e, infine, elaborare le emozioni.
- Questo processo aiuta a risolvere conflitti, ridurre l'aggressività o esprimere gioia, portando a un miglior equilibrio emotivo.

L'uso dell'ampolla Ammola fornisce un'ulteriore opportunità per stimolare il sistema nervoso e favorire una risposta psicofisica sana, utile per migliorare il benessere globale.



Metodologia e Conclusioni:

In sostanza, la metodologia utilizzata in questo programma combina una comprensione scientifica dell'invecchiamento e del fitness con un approccio centrato sulla persona e orientato al divertimento. Essa enfatizza i movimenti funzionali, il benessere emotivo e la salute cognitiva, adattandosi alle esigenze individuali per un piano di fitness bilanciato e a lungo termine.

Questi otto innovativi percorsi di allenamento uniscono il meglio dello sport e della danza, offrendo un approccio completo e piacevole al fitness per chi si trova nelle fasi della "terza" e "quarta" età. Che tu voglia migliorare la salute cardiovascolare, costruire forza, aumentare la flessibilità o stimolare la funzione cognitiva, questi percorsi sono progettati per supportare un ampio spettro di benessere fisico, emotivo e mentale. Incorporando movimenti sia funzionali che divertenti, questi percorsi assicurano che l'invecchiamento non significhi rallentare, ma piuttosto continuare a vivere una vita vibrante e attiva.

Ogni percorso può essere adattato alle esigenze individuali, che tu stia iniziando il tuo viaggio nel fitness o stia cercando una routine più impegnativa. Esplora le diverse opzioni, trova quella che risuona di più con te e inizia oggi stesso il tuo percorso verso una vita più forte, sana e gioiosa.

Questo contenuto presenta i percorsi in modo chiaro e conciso, offrendo una panoramica generale di ciascuno, evidenziando i benefici per la salute e le emozioni di una routine di fitness bilanciata, ispirata dallo sport e dalla danza, pensata per gli adulti più anziani.

Questo eBook è il risultato del progetto Kinetic Steps (2023-2-IT02-KA210-ADU-000173048) e realizzato dai partecipanti durante il workshop che si è tenuto a Skopje, Macedonia del Nord il 7-8-9 dicembre 2024.