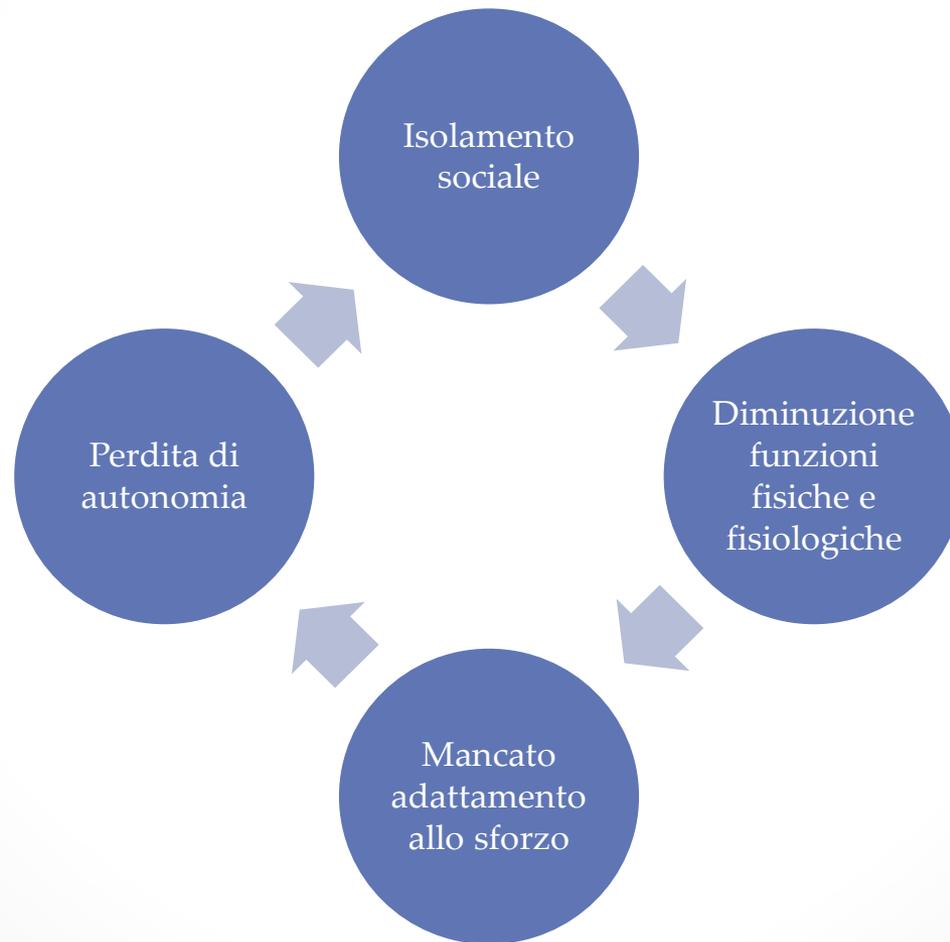


# Attività motoria e disabilità

- La pratica regolare di attività fisica contribuisce al miglioramento dello stato della salute e della qualità della vita riducendo il rischio di malattie, diminuisce lo stato d'ansia, aiuta a gestire lo stress, a migliorare la stima di sé ed evitare stati depressivi.



# Attività fisica adattata



# Obiettivi dell'attività fisica

- Più gravi : autonomia negli spostamenti – riconoscimento dei dati percettivi
- Media gravità: acquisizione delle capacità motorie e corretto utilizzo
- Meno gravi: acquisizione delle capacità motorie per una pratica soddisfacente

# Strategie

- Obiettivi realistici ma non troppo facili
- Identificare le abilità del soggetto e le difficoltà
- Fornire graduali esperienze di successo
- Ridurre gradualmente la quantità di aiuto esterno
- Rinforzo verbale
- Utilizzare la dimostrazione
- Pratica competitiva, ma non esasperata
- Clima favorevole e rilassato per apprendimento e accettazione



# Scopi dello sport / attività fisica

## 1. momento curativo o terapeutico:

- Tonificazione muscolare
- Resistenza
- Rapidità di movimento
- Coordinazione
- Mobilità articolare

# Scopi dello sport / attività fisica

## 2. valore psicologico e ricreativo:

- Sviluppo delle attività mentali
- Autonomia e controllo
- Divertimento
- Scarico tensioni

# Scopi dello sport / attività fisica

## 3. mezzo di integrazione sociale:

- Migliora i rapporti con la realtà
- Motivazione di uscita dalla famiglia
- Favorisce interscambi sociali
- Incrementa l'autostima

# Obiettivo generale

- Riduzione in soggetti disabili della sedentarietà e delle patologie correlate, promozione dell'attività motoria per migliorare lo stile di vita a garanzia di prevenzione e recupero del deficit e dello svantaggio sociale

# con disabilità intellettivo relazionale grave

- Effetti:
  - - morfo funzionali
  - - cognitivi
  - - emotivi
  - - affettivi
  - - sociali

# Programmazione

- Analisi della situazione iniziale
- - identificazione dei bisogni
- - definizione degli obiettivi
- - scelta dei contenuti
- - scelta delle metodologie
- - verifica

# Cosa si adatta...

- Gli obiettivi
- I contenuti
- Metodi e strategie
- Mezzi e strumenti
- Valutazione

# Identificazione dei bisogni primari

- Relativi a deficit cognitivo relazionali
- Relativi alla situazione motoria generale

In base a tale valutazione prediligere più l'aspetto relazionale o quello delle «prestazioni»

# Obiettivi

- Obiettivi tecnici:
  - Mantenimento e sviluppo di capacità motorie
- Obiettivi educativi:
  - Relazione all'interno del gruppo (inclusione)
  - Sviluppo delle autonomie primarie (momento dello spogliatoio)

# Metodologia

- Considerare:
  - ✓ Le problematiche cognitive e relazionali (motivare, tono di voce positivo, strategie comunicative,..)
  - ✓ I tempi di lavoro
  - ✓ Assistenza se prevista
  - ✓ Lo spazio da utilizzare

# Metodologia

- Costruire una relazione empatica con l'allievo.
- dare le informazioni necessarie per l'esecuzione
- Utilizzare l'esempio pratico, far vedere l'esercizio da eseguire
- Utilizzare delle immagini
- Rinforzare con enfasi ogni esercizio fatto

# Verifica

- Diretta sul campo (misurazione della prestazione)
- Periodica come per i compagni