

Le metodologie della ginnastica nella disabilità

Il metodo analitico:

Partire da un'azione motoria e scomporla in più movimenti

Il metodo globale: considerare l'azione nella sua globalità
per poi passare alla correzione con metodo analitico

I principi della ginnastica nella disabilità

- 1) Dare opportunità di movimento, favorire al massimo la motricità volontaria

Spesso sono soggetti che stanno fermi tutto il giorno

- 2) Compensare la mancanza di movimento naturale con appropriata AFA
- 3) Prevenire le deformazioni perché generano dolore, con il movimento si attenua il dolore articolare e muscolare

Gli obiettivi

- 1) **Mantenimento** di un buono stato di salute e autonomia personale
- 2) **Sviluppo/miglioramento**
/consolidamento/mantenimento di schemi motori di base e capacità psicomotorie

La salute e lo star bene è un concetto dinamico ogni obiettivo raggiunto deve essere mantenuto

I contenuti

- **Studio delle capacità motorie residue:** quello che sa fare
- **Applicazione sistematica degli schemi motori di base** andature (strisciare ,carponi ,rotolamenti ...)
- **Mobilizzazione ed allungamento attivi/passivi:** esercizi di mobilità e stretching
- **Ginnastica respiratoria :** soffiare con il naso e la bocca,apnee, respirazione a tempi controllati
- **Studio delle posizioni di equilibrio statico- dinamico :** partendo da seduti , sbilanciamenti in modo da stimolare i riflessi paracadute, poi in ginocchio poi in piedi
- Rilassamento volontario

Esercizi per sogg. Con deficit psicomotori

- Striscio a schema crociato
- Andatura quadrupedica a schema crociato
- Rotolamento
- Sospensione e traslocazione
- Esercizi cardio-fitness e con macchine isotoniche per il potenziamento muscolare
- Esercizi di mobilizzazione (flesso estensioi di utte le articolazioni dal piede-caviglia ginocchio.....), allungamenti
- Esercizi con piccoli attrezzi (lanciare afferrarerotolare, spingere ,colpire

Strisciare



x75187962 www.fotosearch.com

Rotolamento



sospensione



Esempio di esercizi per la mobilità articolare (a coppie)

Caviglia



Lanca



Rachide

Spalla



Polso e dita



Equilibrio e organizzazione spazio temporale

- E' importante allenare questa capacità coordinativa speciale per un'apprezzabile autonomia personale soprattutto attraverso lo studio di varia posture, in ginocchio, seduti e in piedi, in movimento, in rotolamento in asse di equilibrio con percorsi vari.