

ABILITAZIONE PEDAGOGICA

2

Collana diretta da
Mauro Spezzi

ISBN: 978-88-7853-166-6

I^a edizione agosto 2009

Edizioni **SETTE CITTÀ**
Via Mazzini 87 • 01100 Viterbo
tel 0761303020 • fax 0761176020
info@settecitta.eu • www.settecitta.eu

Mauro Spezzi

PSICOMOTRICITÀ

“L’allenamento cognitivo dell’anziano”

Parte Pratica di

Alba Stella Paoletti

e

Luigi Cerolini

SETTE CITTÀ

Indice

“I Volti Dei Nostri Anziani”	pag. 9
Premessa	11
Introduzione	12
Cap 1.0 Quadro orientativo sulla formazione degli anziani	13
Cap 2.0 Educare l’anziano attraverso la via corporea	14
Cap 3.0 Il cervello dell’anziano: “un bene tutto da tutelare”	
3.1 Le carenze cognitive dell’anziano	15
3.2 Le potenzialità del sistema cognitivo dell’anziano	16
Cap 4.0 Perché l’attività motoria migliora le Capacità cognitive?	17
4.1 Prima giustificazione “fisiologica”	18
4.2 Seconda giustificazione “psicologica”	19
Cap 5.0 Alla ricerca dell’attività motoria cosciente	
5.1 Perché psicomotricità	20
5.2 Come si struttura un’attività psicomotoria: momento teorico	21
5.3 Il progetto psicomotorio: dal momento teorico a quello pratico	22
5.4 Le coordinazioni complesse	
Cap 6.0 Alla ricerca di un’impostazione metodologica efficace	23
6.1 Problematiche didattiche	24
6.2 La didattica: uno strumento per insegnare	
6.3 Insegnare ad adulti e anziani	
Cap 7.0 Approccio metodologico pratico	25
7.1 La lezione	27
Cap 8.0 Introduzione alla Parte pratica.	29
scheda n° 1: “Coordinare il movimento degli arti superiori con quello degli arti inferiori”	31

scheda n° 2:	“Attività con la palla”	pag. 33
scheda n° 3:	“Attività con le bacchette”	35
scheda n° 4:	Gioco con le lettere e le parole	37
scheda n° 5	Gioco con i numeri	39
scheda n° 6	Attività con i cerchi	41
scheda n° 7:	Problem - solving motorio	43
scheda n° 8:	La macchina	45
scheda n° 9:	Attività con gli appoggi Bauman	46
scheda n° 10:	Attività di rilassamento	48
Immagini di attività pratica		50
Cap 9.0 Appendice sul metodo MAS		51
Il metodo MAS		
Principi generali del metodo		52
Pianificazione dell'intervento in riferimento alle necessita' dell'anziano		54
Pratica		57
Esercizi		59
Cap 10.0 Conclusioni		64
Bibliografia		66

*Ai miei genitori, Luigi e Rossana,
che purtroppo non hanno potuto vivere
la splendida età della vecchiaia*

