

1 ASPETTI PSICOSOCIALI DELL'INVECCHIAMENTO

Che cosa s'intende per invecchiamento . . .	1
Come viene comunemente percepita l'età anziana	1
Come viene classificata l'età anziana	2

2 ASPETTI BIOLOGICI DELL'INVECCHIAMENTO

Perché si invecchia	3
Distruzione programmata	3
Difetti di duplicazione	4
Radicali liberi e rifiuti molecolari	4
Teoria del sistema immunitario	4
Altre ipotesi e teorie	4
Cambiamenti fisiologici nel tempo	5
Orecchio	5
<i>Udito</i>	5
Anziani e udito	7
<i>Equilibrio</i>	7
Anziani ed equilibrio	9
Occhio	10
Anziani e vista	13
Proposte operative	14
A Esercizi optocinetici	14
Pelle	17
Anziani e pelle	19
Propriocettori	20
Anziani e propriocettori	21
Sistema nervoso	21
<i>Sistema nervoso centrale</i>	21
<i>Sistema nervoso periferico</i>	22
Anziani e sistema nervoso	24
Sistema muscolare	25
Anziani e sistema muscolare	27
Ossa	28
Anziani e ossa	31
Proposte operative	33
B Esercizi propriocettivi	33
C Esercizi con carico corporeo	34
D Esercizi di stabilizzazione del rachide	35
E Esercizi di <i>stretching</i>	36
Articolazioni	37
Anziani e articolazioni	39
Apparato cardiovascolare	40
Cuore	40
<i>Sistema circolatorio</i>	41

Anziani e apparato cardiovascolare	43
Proposte operative	45
F Esercizi ematocinetici	45
Apparato respiratorio	48
Anziani e apparato respiratorio	52
Apparato digerente e apparato urinario	53
Anziani e apparati digerente e urinario	54
Proposte operative	55
G Esercizi per il pavimento pelvico	55

3 ANZIANI E MOVIMENTO

Perché svolgere attività motoria con gli anziani	57
Indicazioni e controindicazioni al movimento	59
Tipologie di anziani	60
Posizioni di partenza funzionali	62
Stazione eretta	62
Stazione seduta	64
Stazione in decubito	66
<i>Decubito supino</i>	66
<i>Decubito prono</i>	68
<i>Decubito laterale</i>	69
Stazione quadrupedica	70
Ambiente	70
Attrezzatura	72
Intensità delle attività	74
Obiettivi	75
Analisi degli allievi	75
Gestione del gruppo	80
Proposte operative	82
A Esercizi in posizione seduta	84
B Esercizi alla spalliera	89
C Esercizi di deambulazione	91
D Esercizi a terra	93

4 OBIETTIVI PSICOSOCIALI

Consolidare la fiducia in se stessi e nel prossimo	97
Proposte operative	99
A Giochi di fiducia	99
B Giochi di cooperazione	101
Favorire il piacere di comunicare con gli altri attraverso il movimento	106
Stimolare l'attenzione e la memoria	107

Proposte operative	108	V Esercizi per la postura delle spalle	242
C Memorizzare sequenze di esercizi	108	W Esercizi di retro-antipulsione del capo	244
D Riprodurre esercizi proposti da altri	110		
E Associare movimenti e stimoli	113		
5 OBIETTIVI PSICOMOTORI		6 OBIETTIVI FISIOLGICI	
Rielaborare lo schema corporeo	115	Incrementare la forza	247
Proposte operative	116	Proposte operative	248
A Cogliere il corpo nel suo insieme come forma	116	A Esercizi con l'utilizzo del peso dei segmenti corporei	248
B Riconoscere il corpo come somma di segmenti	122	B Esercizi con compressioni controllate e spinte isometriche	252
C Osservare la relazione fra il tutto e le parti	128	C Esercizi con gli arti in opposizione	256
D Percepire le funzioni vitali	133	D Esercizi con i pesi	257
E Affinare la sensibilità cinestesica	134	E Esercizi con gli elastici	259
F Porsi in rapporto con il diverso da sé	138	<i>Irrobustire i muscoli dell'addome</i>	263
Esercitare l'organizzazione spaziotemporale	144	Proposte operative	263
Proposte operative	145	F Esercizi per i muscoli dell'addome <i>Salire e scendere le scale</i>	271
G Esercizi di orientamento e sincronizzazione	145	Proposte operative	273
Rieducare la respirazione	155	G Esercizi specifici per il movimento di salire e scendere le scale	273
Proposte operative	156	Migliorare la capacità di stabilizzazione globale	280
H Riappropriarsi della meccanica respiratoria	156	Proposte operative	281
Migliorare l'equilibrio e la propriocizione	160	H Esercizi per proteggere la colonna vertebrale	281
Proposte operative	165	<i>Alzarsi e sedersi</i>	289
I Esercizi di equilibrio in posizione seduta	165	Proposte operative	291
J Esercizi di equilibrio in posizione supina su cilindro propriocettivo	168	I Esercizi specifici per il movimento di sedersi e alzarsi dalla sedia	291
K Esercizi di equilibrio in posizione eretta	171	<i>Distendersi e rialzarsi</i>	293
L Esercizi di equilibrio in posizione eretta con appoggio	176	<i>Solleverare un peso</i>	295
M Esercizi di equilibrio in posizione eretta su tappetino propriocettivo	181	Mantenere o aumentare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare	297
N Esercizi di equilibrio in posizione eretta su tavoletta oscillante	187	<i>Mobilità articolare</i>	297
<i>Cammino nell'anziano</i>	192	Proposte operative	299
Proposte operative	194	J Esercizi di mobilizzazione per la colonna vertebrale	299
O Esercizi di deambulazione	194	K Esercizi di mobilizzazione per gli arti superiori	302
Affinare la coordinazione	201	L Esercizi di mobilizzazione per gli arti inferiori	313
Proposte operative	201	<i>Elasticità muscolare</i>	317
P Esercizi di coordinazione	201	Proposte operative	318
Q Esercizi di coordinazione dissociata	214	M Esercizi di allungamento secondo il metodo statico	318
R Esercizi di coordinazione oculomanuale	220	N Esercizi di allungamento secondo il metodo globale attivo	324
Verificare la postura	233	Allenare la resistenza alle prestazioni motorie quotidiane	325
Proposte operative	236	Proposte operative	326
S Esercizi di retro-antiversione del bacino	236	O Esercizi specifici per i movimenti della vita quotidiana	326
T Esercizi di lateroversione del bacino	240		
U Esercizi di lateroflessione e lateropulsione del bacino	241	BIBLIOGRAFIA	339