

# Attività Adattata in Acqua & Parkinson

**Obiettivi generali dell'attività in gruppo di acquaticità, nuoto e ginnastica in acqua:**

- Coordinazione ed equilibrio
- Mantenimento dell'efficienza muscolare
- Presa di coscienza della Respirazione
- Mobilità articolare
- Allungamento
- Presa di coscienza della Postura del proprio corpo durante i movimenti
- Condivisione e relazione all'interno dei gruppi
- Riattivare o Scoprire i movimenti nel mondo acquatico
- Acquaticità e Leggerezza

# Apparato osteoarticolare

- Con la diminuzione del peso corporeo diminuisce fino quasi ad azzerarsi la possibilità di microtraumi al piede pur eseguendo attività molto dinamiche.
- Arti inferiori e colonna vertebrale lavorano in “scarico” (e correttamente) per cui diminuisce la possibilità di aggravare patologie esistenti e di traumi
- Miglioramento della mobilità articolare
- Miglioramento del trofismo osseo
- I vari segmenti del corpo sono in grado di assumere una gamma di posizioni molto più ampia che sulla terra.

# Apparato respiratorio

- Si approfondisce la ventilazione polmonare grazie all'aumentata forza contrattile dei muscoli inspiratori che si trovano a lavorare in una condizione di contro-resistenza
- Aumenta la quantità di ossigeno presente nel sangue.
- Se i polmoni sono pieni d'aria il corpo tende a galleggiare, se li svuotiamo il corpo affonda
- Il bisogno di un buon controllo della propria respirazione per coordinare le azioni che intendiamo eseguire a corpo immerso; ciò significa anche controllare l'apnea e l'espiazione nel momento in cui l'acqua arriva alla bocca
- la presa di coscienza delle dinamiche della propria respirazione e dei condizionamenti psicologici che ne inibiscono o favoriscono il controllo cosciente

# Apparato muscolare

- Si ottengono tutti i benefici che derivano da una pratica motoria costante, ma in tempi più brevi grazie al continuo lavoro con “carico” (resistenza dell’acqua) e alla diminuita sensazione di fatica che consente un lavoro più intenso e protratto fin dalle prime sedute.
- E’ ormai universalmente riconosciuto che il calore provoca una diminuzione del tono basale della muscolatura striata. Il rilassamento è dovuto ad una notevole riduzione dello stato eccitatorio delle unità motorie.
- Con acqua e temperatura fra i 31 e i 34 gradi, la capacità di distensione del muscolo aumenta portando un miglioramento della flessibilità.

# Sistema neurosensoriale

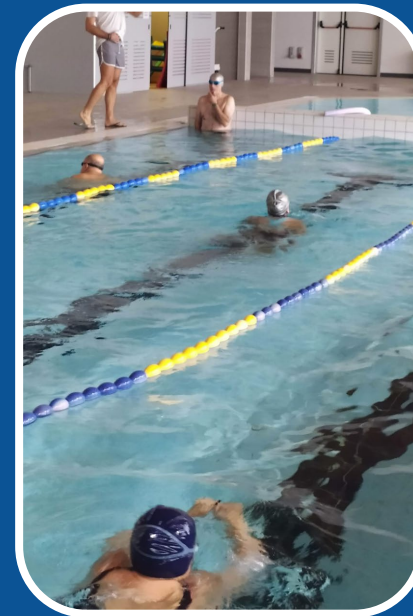
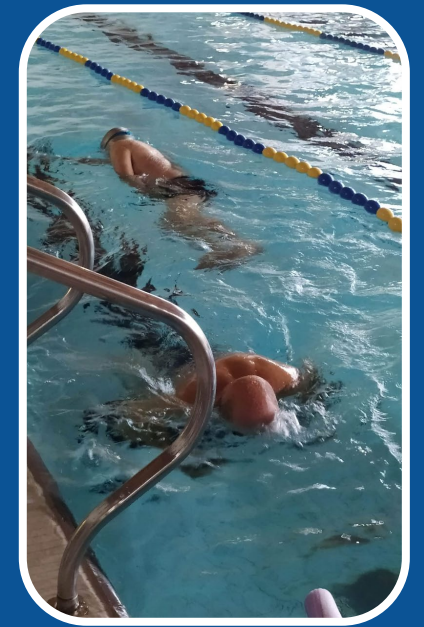
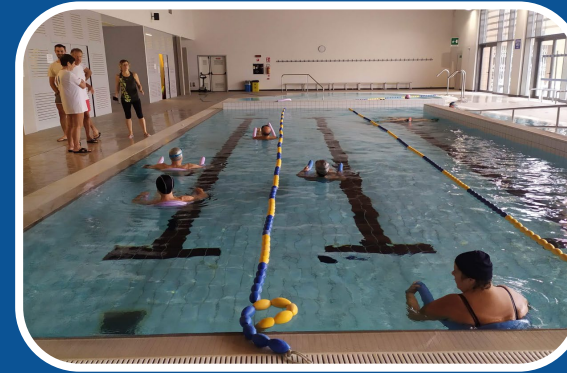
- Quando il livello dell'acqua è inferiore alla undicesima vertebra toracica controlliamo l'equilibrio del nostro corpo con i piedi, viceversa se è superiore con la testa.
- Il sistema propriocettivo, che informa i centri nervosi superiori della posizione e dell'atteggiamento del corpo e delle sue parti, riduce l'entità delle informazioni al cervello nel momento in cui il peso del corpo in acqua diminuisce. Perciò il corpo nell'acqua utilizza soprattutto i recettori tattili che forniscono anch'essi informazioni sulla posizione del corpo.
- Favorisce l'apprendimento a livello coordinativo (il proprio corpo fermo o in movimento nello spazio) dei movimenti perché rallentati dall'acqua, permettendo così una migliore presa di coscienza del proprio corpo .

# 1° gruppo

Gli allievi mettono la testa sotto acqua,  
non è necessario che sappiano nuotare tecnicamente,  
non hanno paura dell'acqua,  
gestiscono il galleggiamento

## OBIETTIVI A MEDIO e LUNGO TERMINE

- Galleggiamento verticale e orizzontale
- Respirazione sopra e sotto acqua
- Riprendere sicurezza in se stessi in acqua
- Rotazioni sull'asse trasversale e longitudinale
- Coordinazione dalle diverse posizioni verticale e orizzontale
- Combinazione dei movimenti
- Gestione dello spazio condiviso
- Utilizzo di materiali per riproporre movimenti con adattamenti
- Mobilità articolare
- Lavori in coppia
- Postura nell'esecuzione dei movimenti



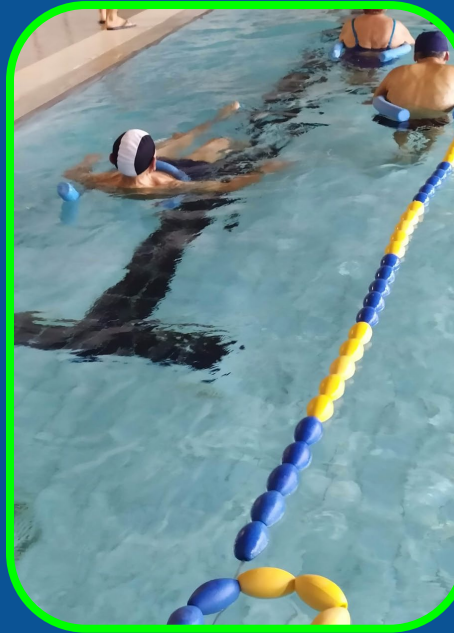
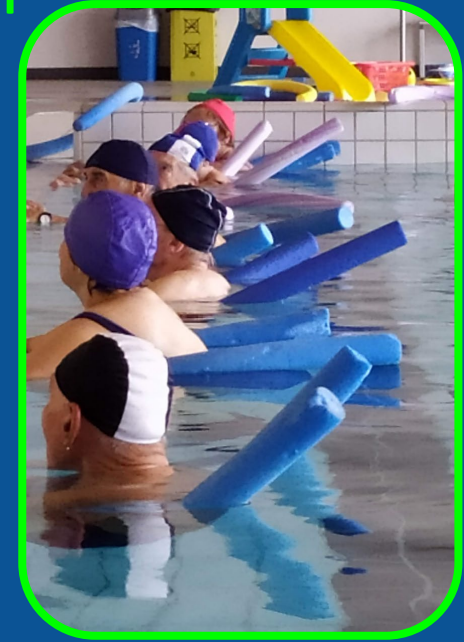


## 2° gruppo

Gli allievi si spostano prevalentemente dalla posizione verticale, dal bordo raggiungono il galleggiamento

### OBIETTIVI A MEDIO e LUNGO TERMINE

- Respirazione sopra, vicino e sotto acqua in appoggio dal bordo
- Movimenti dalla posizione verticale
- Movimenti da seduti con i piedi in appoggio e in galleggiamento con l'aiuto di attrezzi
- Gestione del galleggiamento
- Coordinazione e combinazione dei movimenti
- Gestione dello spazio condiviso
- Mobilità articolare
- Postura nell'esecuzione dei movimenti



Gli allievi lavorano prevalentemente dalla posizione verticale sul posto e in avanzamento, con le mani al bordo qualcuno in galleggiamento.

### OBIETTIVI a MEDIO E LUNGO TERMINE

- ✎ Respirazione fuori e vicino all'acqua
- ✎ Movimenti in posizione verticale
- ✎ Acquaticità
- ✎ Movimenti da seduti con i piedi in appoggio
- ✎ Coordinazione e combinazione dei movimenti
- ✎ Gestione dello spazio condiviso
- ✎ Mobilità articolare
- ✎ Postura nell'esecuzione dei movimenti

## 3° gruppo

