

Di seguito si riporta (in maniera sintetica) **elenco strutturato delle principali attività fisiche adattate svolte nel progetto di Namici360** pensate per **bambini, ragazzi e adulti con deficit fisici, intellettivi e relazionali**.

Le attività sono organizzate **per obiettivi funzionali**, in tal modo risultano modulabili da parte del Tecnico/Istruttore in base all'età, al livello di autonomia e alla patologia (disabilità intellettiva, disturbi dello spettro autistico, disabilità motorie, neurologiche, Parkinson, ipovisione, ecc.).

1. Attività di BASE – Consapevolezza corporea e regolazione

(fondamentali per tutti, soprattutto con deficit intellettivo-relazionali)

Obiettivi:

- ✓ Schema corporeo
 - ✓ Autoregolazione
 - ✓ Riduzione ansia e iperattività
-

2. Attività di MOTRICITÀ GROSSOLANA

(per sviluppo motorio, equilibrio, forza funzionale)

Obiettivi:

- ✓ Equilibrio
 - ✓ Coordinazione globale
 - ✓ Autonomia funzionale
-

3. Attività di MOTRICITÀ FINE e COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

Obiettivi:

- ✓ Coordinazione
 - ✓ Precisione
 - ✓ Preparazione alle attività della vita quotidiana
-

4. Attività SENSORIALI (visive, tattili, uditive, propriocettive)

(molto utili per autismo, ipovisione, disabilità intellettive)

Obiettivi:

- ✓ Integrazione sensoriale
 - ✓ Attenzione
 - ✓ Orientamento
-

5. Attività di ORIENTAMENTO SPAZIALE

Obiettivi:

- ✓ Autonomia
 - ✓ Sicurezza nel movimento
 - ✓ Organizzazione spaziale
-

6. Attività RITMICHE e MUSICALI

(eccellenti per deficit relazionali e neurologici)

Obiettivi:

- ✓ Timing motorio
 - ✓ Attenzione condivisa
 - ✓ Espressione emotiva
-

7. Attività RELAZIONALI e DI GRUPPO

(anche uno-a-uno all'inizio)

Obiettivi:

- ✓ Relazione
 - ✓ Turn-taking
 - ✓ Comunicazione non verbale
-

8. Attività SPECIFICHE PER ADULTI e ANZIANI (Parkinson, disabilità neurologiche)

Obiettivi:

- ✓ Prevenzione cadute
- ✓ Mantenimento funzionale
- ✓ Autonomia

9. Attività DI RILASSAMENTO FINALE

- Stretching dolce
- Respirazione guidata
- Massaggi con palline morbide
- Ascolto di suoni rilassanti
- Posizioni di scarico a terra o su tappeto