

Di seguito si riporta (in maniera sintetica) **elenco strutturato delle principali attività fisiche adattate svolte nel progetto dINamici360 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