

Esempio di lezione

Una lezione di DomiGym dura dai 45 ai 60 minuti, in funzione delle capacità dei partecipanti. Sebbene la mobilità e la forza delle persone anziane sia spesso ridotta, è importante non limitarsi solo a esercizi che comportano un modesto grado di sollecitazione.

Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Target: persone anziane che fanno fatica a sedersi o sdraiarsi per terra
- Livello di apprendimento: applicare e variare

Obiettivi di apprendimento

- Rafforzare gli arti inferiori

	Contenuti	Illustrazioni/Organizzazione
Risveglio muscolare	5' Introduzione <ul style="list-style-type: none"> • Saluti, brevi discussioni • Controllare la sicurezza • Verificare e posizionare il materiale 	Percezione? Forma del giorno? Spazio necessario? Tappeto? Sedie, acqua a disposizione ecc.
	5' Riscaldamento <ul style="list-style-type: none"> • Mobilità: «Gabbia di vetro» • Sistema cardiovascolare: «Nascondino» <p>Pausa bibita dopo i due esercizi</p>	Di fronte 1 sedia per persona e 1 impianto stereo
Parte principale	5' Rafforzamento delle gambe <ul style="list-style-type: none"> • «Ascensore»: 2 serie di 12x 	1 sedia per persona
	15' Forza & cardio <ul style="list-style-type: none"> • «Giochi olimpici invernali»: gara di skating, pausa, gara di fondo classico, pausa, gara di sci a gobbe • «Dita prensili»: 2 serie di 12x <p>Pausa bibita tra due esercizi</p>	Di fronte 1 sedia per persona
	10' Altre parti del corpo <ul style="list-style-type: none"> • «Dado» 	1 sedia per persona, 1 dado, 1 foglio con esercizi
	5' Rafforzamento delle gambe <ul style="list-style-type: none"> • «Ascensore»: 2 serie di 12x <p>Pausa bibita dopo l'esercizio</p>	Di fronte 1 sedia per persona
Ritorno alla calma	5' Concludere in dolcezza <ul style="list-style-type: none"> • «Memory» 	Uno di fronte all'altro 1 sedia per coppia
	5' <ul style="list-style-type: none"> • «Allungamenti» 	1 sedia e 1 palla da ginnastica per persona
	5' Breve discussione <ul style="list-style-type: none"> • Ricordare l'obiettivo personale definito • Motivare i partecipanti ad allenarsi da soli con regolarità <p>Riporre il materiale, risistemare i mobili.</p>	Percezione? Annunciare la prossima lezione (verificare le disponibilità, presentare il contenuto ecc.)