

# PROPOSTA DI PROGETTO

## TITOLO DEL PROGETTO

Attività Motoria Adattata

## DESCRIZIONE

Corsi di attività motoria adattata condotti da personale esperto che prevedono test e protocolli di esercizi adattati alla persona.

I corsi sono rivolti a persona con necessità specifiche legate a patologie croniche o disabilità:

- PATOLOGIE DISMETABOLICHE (es. diabete)
- PATOLOGIE ORTOPEDICHE (es. osteoporosi, lombalgia)
- DISORDINI NEUROLOGICI MUSCOLARI (es. parkinson, sclerosi multipla)
- PERSONE CON DISABILITÀ FISICA (es. lesione midollare/ amputazione/ gestione della carrozzina)

Sono presenti strumenti per la misurazione di pressione arteriosa, saturazione, frequenza cardiaca e glicemia.

Il percorso è adattato e personalizzato per una persona o per gruppi di massimo 4 persone.

## IL PERCORSO A.M.A.

1. Incontro/ colloquio conoscitivo
2. Test di valutazione
3. Percorso di Attività Motoria Adattata

## OBIETTIVO

Miglioramento della qualità della vita e recupero dell'autonomia personale necessari per la promozione del benessere psico-fisico.

I protocolli motori sono finalizzati all'organizzazione ed alla gestione di misure preventive e di controllo delle patologie croniche attraverso l'esercizio fisico.