

ActiSenior

BONUS 4

Pianificatore di Sedute

Modelli per costruire sedute, settimane e programmi interi in pochi minuti

Stampa i modelli oppure compilali al computer

Come costruire una seduta

La stessa struttura vale per 20, 30 o 45 minuti: cambia solo quanto dura ogni blocco.

Blocco	20 min	30 min	45 min	Che cosa mettere
1 · Riscaldamento	3 min	5 min	7 min	2 o 3 schede della sezione Riscaldamento
2 · Mobilità	5 min	7 min	10 min	2 o 3 schede dei distretti previsti per oggi
3 · Forza o vita quotidiana	6 min	10 min	15 min	2 o 3 schede di forza, oggetti di casa o elastico
4 · Applicare	4 min	5 min	8 min	1 scheda di attività della vita quotidiana
5 · Defaticamento	2 min	3 min	5 min	1 o 2 schede di defaticamento

TRE REGOLE PER NON IMPROVVISARE

- Scegli prima l'obiettivo della settimana e solo dopo le schede.
- Ripeti la stessa seduta due volte prima di cambiarla: è la ripetizione che fa progredire.
- Segna il livello di ogni persona sul modello; così la seduta successiva riparte da lì.



Prima di cominciare

Controlla che la persona non abbia dolore acuto né capogiri e che indossi scarpe chiuse. Ferma l'attività se compaiono dolore, capogiri o fiato corto.

Modello di seduta

Un foglio per ogni seduta. Stampalo tutte le volte che ti serve.

Persona o gruppo	Data	Durata

Obiettivo della seduta

Blocco	N. scheda	Titolo	Livello	Serie o tempo	Fatto

Osservazioni e aggiustamenti per la prossima volta

Modello di seduta di gruppo

Pensato per RSA, centri diurni e laboratori.

Gruppo	Data	Partecipanti	A cura di

Blocco	N. scheda	Titolo	Adattamento per il livello 1	Materiale

PERCHÉ NESSUNO RESTI ESCLUSO

- Porta sempre la versione da seduti di ogni scheda, anche se il gruppo lavora in piedi.
- Metti chi ha meno mobilità vicino a te e con le spalle al muro.
- Chiudi con un giro: ogni persona dice come si sente oggi.

Piano settimanale

Distribuisci gli obiettivi nella settimana ed evita di ripetere sempre le stesse cose.

Settimana del	Obiettivo principale

Giorno	Obiettivo del giorno	Schede	Durata	Fatto

UNA DISTRIBUZIONE CHE FUNZIONA

Giorno	Su cosa lavorare
Lunedì	Mobilità generale e riscaldamento lungo
Mercoledì	Forza funzionale e oggetti di casa
Venerdì	Vita quotidiana ed elastico
Tutti i giorni	5 minuti di defaticamento

Programma di 4 settimane

Una progressione semplice: stessa struttura, un po' di più ogni settimana.

Settimana	Come progredire
1	Conoscere gli esercizi. Livello comodo, poche ripetizioni.
2	Stessa selezione, una serie in più o 5 secondi in più di tenuta.
3	Alzare il livello delle schede che riescono già facili.
4	Aggiungere una scheda di vita quotidiana e rivalutare.

Settimana	Schede scelte	Livello	Aggiustamenti

Registro delle presenze

Per i gruppi: segna con una crocetta ogni incontro.

[illegible]

Dove trovare ogni scheda

Le sezioni del Volume 1 e il loro intervallo di numeri, per costruire le sedute senza sfogliare.

Sezione	Schede	A cosa serve
Riscaldamento	1-14	Iniziare la seduta e attivare il corpo
Mobilità · Collo	15-24	Sciogliere il collo e migliorare la postura
Mobilità · Spalle	25-38	Guadagnare ampiezza per vestirsi e prendere le cose
Mobilità · Gomiti, polsi e mani	39-58	Destrezza, presa e lavoro fine
Mobilità · Busto	59-68	Rotazione, postura e schiena
Mobilità · Anca	69-76	Preparare il cammino
Mobilità · Ginocchia	77-82	Ginocchia più libere e forti
Mobilità · Caviglie e piedi	83-90	Base d'appoggio e meno inciampi
Forza funzionale senza attrezzi	91-102	Forza con il proprio corpo
Con oggetti di casa	103-118	Bottiglia, asciugamano, palla e sedia
Con l'elastico	119-130	Aggiungere resistenza progressiva
Attività della vita quotidiana	131-144	Alzarsi, prendere, chinarsi, girarsi
Defaticamento	145-150	Chiudere e far scendere le pulsazioni



Come si leggono i livelli

Ogni scheda contiene le tre versioni dello stesso esercizio: 1 da seduti, 2 con appoggio e 3 in autonomia. Segna sul modello il livello di ogni persona e sali di livello solo quando quello attuale le risulta facile per due settimane.