

Allenamento per la prevenzione delle cadute: Danza: Attività multitasking cognitiva

La mente viene sollecitata a vari livelli: camminare a un determinato ritmo, combinato con una prestazione cognitiva e con l'elaborazione di un movimento supplementare. Questa combinazione aiuta a muoversi con sicurezza nelle attività più complesse della quotidianità, ad es. usare i trasporti pubblici e curare i bambini piccoli.

Camminare a ritmo ricordando i nomi



Camminare liberamente a un ritmo veloce, veloce, lento (Q, Q, S). Quando si incrocia un'altra persona, pronunciare il suo nome, quando la persona che conduce il gioco batte le mani eseguire i passi (Q, Q, S) sul posto e ricordarsi almeno due nomi, al prossimo battito di mani riprendere a camminare.

Varianti

- Come l'esercizio di base, ma trovare il nome di una pianta o un fiore con la stessa iniziale della persona incrociata (ad es. Teresa: Tulipano).
- Come la variante 1, ma al battito di mani della persona che guida eseguire i passi sul posto e voltarsi verso di lei; pronunciare i nomi delle piante o dei fiori per le tre persone incrociate subito prima del battito di mani.
- Come la variante 2, ma camminando sul posto copiare i movimenti di spalle e braccia eseguiti da chi guida il gioco.

Più facile

- Invece dei nomi di piante e fiori, pronunciare i nomi delle persone
- Camminare a un ritmo più semplice, ad es. Q, Q, Q, Q.

Più difficile

- Camminando sul posto, ricordarsi di tutti i nomi nell'ordine in cui sono state incrociate le persone.
- Anziché camminare sul posto, eseguire dei passi in sequenza; piede sinistro avanti (Q), piede destro si avvicina (Q), piede destro appoggiato (S), lo stesso con il piede destro, ripetere sempre scambiando il piede.

Osservazione: Musica: tempo di 4/4, 128 bpm, ad es. salsa

Fonte: Barbara Vanza, team formazione Fitgym Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO