**PROGRAMMA DIDATTICO ARTI MARZIALI NELLA TERZA ETA’**

**1° GIORNATA: 7/3/2021**

**8.30:** PRESENTAZIONI E SALUTI AI CONVENUTI, illustrazione degli obiettivi e strutturazione del corso.

**9.00:** Introduzione: letteratura scientifica sugli effetti delle arti marziali nella fisiologia dell’essere umano, il modello bio-psico-sociale dell’anziano: chi è l’anziano, quando si entra nella terza età, quali problematiche ci sono, quali aspetti occorre tenere in considerazione nel proporre arti marziali nell’anziano.

**9.30:** Atto motorio e funzioni nelle arti marziali: concetti di globalità, dinamicità, sinergia e coordinazione muscolare. Sollecitazioni articolari e lavoro muscolare nelle arti marziali.

**10.00: PAUSA**

**10.10:** Video dimostrativo su percezione e postura e spiegazione.

**11.00:** Percezione, propriocezione e postura. Equilibrio e coordinazione.

**11.45:** Interazione fra i partecipanti, domande libere.

**12.30:** Chiusura lavori

**2° GIORNATA 21/3/2021**

**8.30:** Apertura lavori, veloce ripetizione dei concetti esposti in prima giornata.

**9.00:** La Respirazione: vari tipi di respirazione, diaframma, respirazione nelle arti marziali, effetti della respirazione sugli apparati (gastroenterico, cardio-circolatorio, metabolismo cellulare).

**10.00: PAUSA**

**10.10:** Video dimostrativo su respirazione, equilibrio, coordinazione e spiegazione.

**11.00:** Relazione mente-corpo nelle arti marziali: dalla percezione corporea alla visualizzazione, area motoria cerebrale e aree cognitive (attenzione, memoria, linguaggio, calcolo, emozione). Asse dello stress e il sistema neurovegetativo (cortisolo, infiammazione e dolore e malattie croniche), regolazione energetica (il “qui” nell’anziano).

**11.45:** Interazione fra i partecipanti, domande libere.

**12.30:** Chiusura lavori

**3° GIORNATA 28/3/2021**

**8.30:** Apertura lavori, veloce ripetizione dei concetti esposti in seconda giornata.

**9.00:** Approccio terapeutico delle arti marziali nella terza età: riscaldamento specifico nell’anziano, allenamento individuale, adattato e graduale, red flag (raccomandazioni, controindicazioni, cosa fare e non fare).

**9.30:** Video dimostrativo su riscaldamento nell’anziano ed esempio di impostazione delle tecniche base.

**10.15:** PAUSA

**10.25:** Proposte pratiche per iniziare a lavorare con un gruppo di anziani (piccoli gruppi, divisione in classi di apprendimento, l’evoluzione individuale dell’allievo e il passaggio nella classe di apprendimento più elevata, questionario di accesso alle arti marziali nell’anziano che permetta di comprendere le problematiche individuali dell’allievo e di lavorare in sicurezza).

**11.00:** Interazione fra i partecipanti.

**11.30:** Test di valutazione e questionario di gradimento del corso.

**12.30:** Chiusura lavori

**MODALITA’ DIDATTICA:**

* Gli argomenti saranno trattati on line con l’ausilio di slide illustrative, in 12 ore suddivise in 3 giornate.
* Per ogni giornata saranno previste 1 pausa di 10 minuti per espletare bisogni fisiologici o per un veloce caffè casalingo.
* Saranno previsti foto e video dimostrativi con anziani su postura, respirazione, atto motorio, problematiche tipiche dell’anziano.
* Per ogni giorno di lezione, saranno previste piccole sessioni di discussione interattiva fra partecipanti dopo i video, da me condotta e moderata (utile a capire l’interessamento dei partecipanti e il grado di cultura rispetto agli argomenti trattati, in modo da regolare l’afflusso delle informazioni fornite nel percorso formativo).
* Al termine del corso è previsto un test di valutazione per i partecipanti (20 domande a risposta multipla) e un questionario di gradimento anonimo sul corso di formazione (par avere un feedback sulla didattica utilizzata).
* Saranno rilasciate dispense sugli argomenti trattati.
* Obiettivi del corso: formazione di insegnanti specializzati per l’approccio a persone della terza età, acquisizione aspetti sociali e culturali legati alla pratica di arti marziali nella terza età, contributo alla salute in termini di prevenzione, riduzione costi personali e sanitari legati alle problematiche nella terza età, miglioramento qualità della vita nella terza età.