

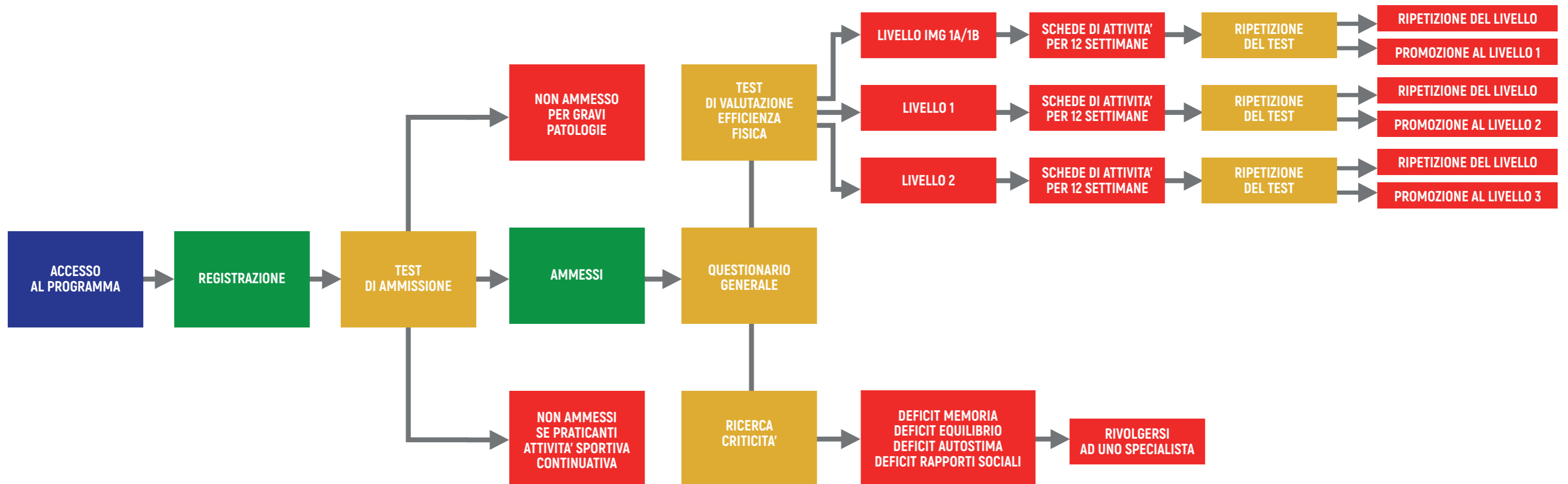
COME FUNZIONA IN SINTESI IL SAPOV65F2

- L'obiettivo primario è quello di individuare il livello di condizione psicofisica del soggetto e assegnare un programma di attività adeguato.
- Sono esclusi dalla valutazione soggetti con gravi patologie e i praticanti di attività sportiva continuativa.
- Una volta effettuata la registrazione al soggetto vengono richieste una serie di informazioni attraverso circa 40 domande, derivanti da test validati, e un sondaggio sulle proprie condizioni rispetto alla memoria, all'equilibrio, all'autostima e ai rapporti sociali.
- In automatico il sistema assegna al soggetto un livello di inizio di attività fisiche da seguire per due cicli di 6 settimane cadauno, al termine delle quali, ripetendo il test, al soggetto verrà o riconfermato il livello, che dovrà ripetere, o se i miglioramenti lo permetteranno, il livello successivo.
- I livelli di partenza sono tre + uno, quest'ultimo definito Livello 3 rappresenterà l'attività di mantenimento.
- Se emergessero delle criticità sulla memoria, l'equilibrio, l'autostima e la situazione sociale il sistema inviterà il soggetto a rivolgersi ad uno specialista del settore.
- All'interno del sistema è presente una pagina dove registrare tutte le attività svolte e i dati fisiologici richiesti.
- All'interno del sistema sono consultabili tutti i tutorial necessari per effettuare le attività psicofisiche indicate nelle schede di allenamento.
- Attraverso la finestra contattaci è possibile un consulto diretto con lo staff di controllo.
- Il link per l'accesso al sistema è **www.aoniover65.org**

METODOLOGIA DI STANDARDIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ PSICOFISICA PER GLI OVER 65 FASE 2



SAPOV65F2



- Risposte automatiche fornite dal sistema
- Le richieste di passaggio di livello si possono richiedere ogni 4 mesi
- All'interno del sistema è presente una scheda di registrazione delle attività svolte
- All'interno del sistema sono presenti tutti i tutorial necessari allo svolgimento delle attività