

Giulio Di Prima

Osteopata e Chinesiologo

Bra

Esperienza

Studio Kinesis

Osteopata - Chinesiolo

ottobre 2015 - Present (6 anni 2 mesi)

Piemonte, Bra (Ca)

Lavoratore autonomo in quanto proprietario dell'attività

Trattamenti Manipolativi Osteopatici

Valutazione funzionale

Ginnastica posturale

Attività motoria adattata

Attività motoria preventiva

Riatlettizzazione post infortunio

Allungamento muscolare

Ginnastica per la terza età

Riequilibrio muscolare e propriocezione

Azienda Sanitaria Locale Bra (Centro di Igiene Mentale)

Istruttore di Attività Fisica Adattata

febbraio 2016 - dicembre 2016 (11 mesi)

Piemonte, Bra (Ch)

L'attività al Centro di Igiene Mentale era suddivisa su tre giorni a settimana:

- Il lunedì ed il venerdì attività motoria
- il martedì attività di rilassamento

FINALITA' DELL' ATTIVITA' DEL LUNEDI' E DEL VENERDI'

L'attività è stata svolta cercando di variare sempre gli esercizi finalizzati al raggiungimento di due obiettivi.

Il primo obiettivo è stato quello di rendere gli utenti più abili nello svolgere le attività di tutti i giorni. Sono stati proposti dunque esercizi di coordinazione, equilibrio e tonificazione con lo scopo di migliorare l'atto motorio della deambulazione. Sono stati proposti percorsi a stazioni per migliorare il Range articolare (soprattutto di arti inferiori e colonna lombare) e la capacità di organizzare un determinato gesto motorio in un tempo e spazio ben definiti.

Il secondo obiettivo è stato quello di aumentare la capacità di concentrazione degli utenti proponendo esercizi che li obbligassero a focalizzarsi su qualcosa di reale e tangibile. Sono dunque stati proposti esercizi di psicocinetica ma anche esercizi che richiedevano la capacità di associare la componente mnemonica e linguistica all'esecuzione tecnica dell'esercizio.

FINALITA' DELL'ATTIVITA' DEL MARTEDI

L'obiettivo principale dell'attività di Relax è stato quello di dare la possibilità agli utenti, seppur momentanea, di distaccarsi dai propri pensieri. Consapevole dell'enorme difficoltà di tale finalità ho proposto esercizi guidati in cui ogni articolazione veniva mobilizzata nei suoi assi di movimento tramite piccoli movimenti abbinati ad atti respiratori lenti e profondi. L'abbinamento fase concentrica/espiazione e fase eccentrica/inspirazione dava, a mio avviso, la possibilità di rimanere concentrati su qualcosa di reale.

Azienda Sanitaria Locale di Bra (Centro diurno per disabili "Il Girasole")

Istruttore di Attività Fisica Adattata

settembre 2014 - settembre 2016 (2 anni 1 mese)

Piemonte, Narzole (Cn)

Attività fisica adattata indirizzata a persone diversamente abili.

Scopo dell'attività è stato quello di sviluppare lezioni sulla base delle qualità psico-motorie dei partecipanti. Tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi e di esercitazioni a gruppo si è provato a lavorare sull'equilibrio, sugli schemi motori di base e sulla psicocinetica con l'obiettivo sia di creare un momento di gioco ma anche di rendere i partecipanti più abili nello svolgimento delle loro attività quotidiane.

UISP

Istruttore Fitness

novembre 2011 - ottobre 2015 (4 anni)

Piemonte, Bra (Cn)

Oltre al ruolo di Istruttore di sala pesi ho collaborato con una mia collega nella gestione del personale e del settore amministrativo.

A.C. Bra Calcio

Preparatore Atletico Allievi Nazionali

agosto 2013 - maggio 2014 (10 mesi)

Piemonte, Bra (Cn)

Formazione

Scuola Superiore di Osteopatia Italiana - Torino

Diploma in osteopatia , Medicina osteopatica/Osteopatia · (ottobre 2013 - ottobre 2019)

Università degli Studi di Torino

Laurea triennale in Scienze Motorie, Scienze Motorie · (2010 - 2013)

L'attività motoria di base, tenendo conto delle caratteristiche di ogni bambino, deve avere come obiettivo un corretto sviluppo psicomotorio.

Affinchè ciò avvenga è fondamentale che l'approccio sia multilaterale tenendo sempre presente le cosiddette "fasi sensibili", ossia quel particolare periodo temporale ideale per lo sviluppo degli schemi motori, delle capacità coordinative e condizionali.

Tramite il gioco ed esercitazioni psicomotorie (alcune di queste legate a risvolti pratici logico- matematici) si cercherà di sviluppare le capacità coordinative, di stimolare la flessibilità, di creare solide basi motorie e di migliorare la percezione corporea.

Nello specifico, verranno proposte esercitazioni mirate allo sviluppo degli schemi motori di base ed in modo particolare: camminare, rotolare, correre, lanciare e saltare. Dopo aver consolidato gli schemi motori di base si potrà procedere ad esercitazioni sempre più complesse che prendano in considerazione anche le capacità condizionali: si potrà dunque lavorare sulla capacità di reazione, di equilibrio, di combinazione, di differenziazione cinestetica, di orientamento spazio/temporale ecc ecc.

Non conoscendo nello specifico le condizioni fisiche di ogni bambino, preferirei non insistere troppo sulle capacità condizionali (forza, resistenza e rapidità).

Verranno anche proposte esercitazioni di psicocinetica che stimoleranno la capacità di associare la componente mnemonica e linguistica all'esecuzione motoria.

Non è richiesta attrezzatura specifica se non materiale base come funi, cerchi, palle e tappetoni.

