

11 | 2014

Tema del mese – Sommario

Metodologia	2
Consigli d'utilizzazione	3
Lezioni	
• Arti inferiori	4
• Arti superiori	7
• Tronco	11
• Mal di testa	14
• Dolori mestruali	17
• Mal di schiena non specifico	21
• Raffreddamento senza febbre	25
• Allergie	29
• Sensazione di malessere	32
Informazioni	36
Allegato	

Categorie

- Età: 10-12 anni
- Livello: principianti e avanzati

Sport malgrado una dispensa



Anche dopo un lieve infortunio o in presenza di alcuni sintomi legati a malessere o a malattie leggere i bambini e i giovani possono partecipare alle lezioni, basta apportare i giusti adeguamenti. Il presente tema del mese mostra come procedere.

Gli spazi destinati ai bambini per fare movimento e praticare attività sportive continuano a diminuire. Anche a scuola, l'educazione fisica è sempre più confrontata con la necessità di risparmiare e di conseguenza le offerte e le possibilità si riducono. Bambini e giovani sono sempre meno attivi e praticano sempre meno sport. E tutto ciò avviene in un'età in cui si manifestano cambiamenti decisivi a livello di crescita, di maturità muscolare, scheletrica e del sistema nervoso che influiscono sul loro sviluppo.

Subito dopo un infortunio o in presenza di sintomi legati a malattie leggere, gli adolescenti diventano passivi. Spesso queste occasioni si trasformano in pretesti per farsi dispensare ed evitare di partecipare alle lezioni di educazione fisica. Ma è proprio nei periodi in cui ci si ammala o ci si infortuna che lo sport scolastico, e le attività ad esso legate, potrebbero assumere grande importanza. Un esonero completo dalle attività sportive in presenza di una malattia, di un infortunio o di una disabilità in molti casi contraddice le attuali conoscenze ed esperienze raccolte in ambito di medicina dello sport (v. [bibliografia](#)).

Muoversi malgrado una dispensa sportiva

Questo tema del mese è un complemento al progetto «Bewegen trotz Sportdispens» (in italiano: «muoversi malgrado una dispensa sportiva»), nato da una collaborazione fra la rete svizzera della riabilitazione SART, l'Associazione svizzera di educazione fisica a scuola (ASEF) e l'Ospedale universitario pediatrico di Basilea (UKBB). L'obiettivo è di offrire ai medici la possibilità di permettere a bambini e giovani ammalati o infortunati di prendere parte attivamente come prima alle lezioni di educazione fisica grazie a certificati parziali chiaramente definiti.

Gli insegnanti dispongono invece di uno strumento che permette loro di integrare gli allievi parzialmente dispensati dalle lezioni di educazione fisica proponendo loro delle attività adattate.

In questo fascicolo sono presentate nove lezioni realizzate in base ai contenuti del sito del progetto www.activdispens.ch, disponibile solo in tedesco e in francese. Queste lezioni sono composte di numerosi esercizi suddivisi in nove categorie, collegati direttamente con i filmati presenti sul sito in questione, per garantire un corretto svolgimento dei movimenti

Metodologia

Le proposte formulate in questo tema del mese sono tratte dalla raccolta di esercizi del progetto activdispens.ch. Di seguito alcune spiegazioni utili per la lettura e l'uso del sito.

Le tre prime lezioni contengono degli esercizi che possono essere eseguiti durante un infortunio con le parti del corpo non infortunate:

- Arti inferiori
- Arti superiori
- Tronco

Le altre sei lezioni mostrano gli esercizi consigliati in presenza dei sintomi o dei dolori seguenti:

- Mal di testa
- Dolori mestruali
- Mal di schiena non specifico
- Raffreddamento senza febbre
- Allergie
- Sensazione di malessere

Inoltre, ogni esercizio è classificato in base a determinati fattori legati alla condizione, alla coordinazione e al rilassamento, contrassegnati con colori diversi:

-  Blu: resistenza
-  Rosso: forza
-  Giallo: mobilità
-  Verde: coordinazione
-  Rosa: rilassamento

Per riuscire a svolgere gli esercizi in modo mirato, a ognuno è associata una variabile di carico. Gli esercizi sono eseguiti sempre allo stesso ritmo e, a seconda delle possibilità, da entrambi i lati. Per reperirli meglio, ciascuno dispone di un numero.

Utilizzo con accesso a internet

Il sito internet è comparabile ai supporti cartacei. Quando l'allievo dispensato o parzialmente dispensato entra nel sito può consultare direttamente on line gli esercizi che può svolgere ed eseguirli con l'aiuto dei filmati.

Utilizzo senza accesso a internet

Tutti gli esercizi sono disponibili on line sotto forma di documenti pdf (v. sottomenu «Materialien – Materiali») e possono essere stampati per categoria o per sotto categoria. Si consiglia poi di inserire i documenti pdf in un classificatore o in uno schedario per poterli utilizzare al meglio.

Grazie al poster in formato A1 si possono catalogare gli esercizi consigliati.

→ [Ordinare il poster](#)

Consigli d'utilizzazione

Di seguito qualche consiglio su come sfruttare al meglio il sito activdispens.ch e gli aiuti proposti.

Quando gli allievi sono confrontati per la prima volta con la raccolta di esercizi è buona regola informarli sulle possibilità che offre «Muoversi malgrado una dispensa sportiva» e su come si può usare il sito. Si consiglia di presentare il sito e le sue funzionalità a tutta la classe.

A chi intendesse utilizzarlo con alunni del livello secondario I, si consiglia di stampare gli esercizi, plastificarli e distribuirli affinché i ragazzi possano lavorare con l'ausilio di schede. Lasciare che i giovani maneggino da soli computer portatili o tablet potrebbe distrarli notevolmente.

Se gli alunni sono già sufficientemente autonomi, è possibile lasciarli lavorare da soli anche con apparecchi che dispongono di un accesso a internet.

Gli allievi non si sentiranno abbandonati e dimenticati se si procede di tanto in tanto ad un controllo. In questo modo, il docente è anche sicuro che gli esercizi vengano svolti veramente.

Se, al contrario, gli allievi non sono autonomi si consiglia di separarli perché la vicinanza potrebbe rivelarsi un grosso fattore di distrazione.

Stipulare un piccolo contratto con gli allievi indisposti può aiutare a sviluppare l'autonomia. Si potrebbe ad esempio redigere la frase seguente: «Quando sono indisposto eseguo gli esercizi scelti dal mio insegnante in base all'infortunio o alla malattia di cui soffro. Li svolgo separato dal resto della classe, in modo corretto e autonomo e secondo le direttive che ho ricevuto.»

Materiale

Per tutti gli esercizi è necessario il materiale seguente:

- 2 palloncini
- 3 palline di stoffa
- 3 palline per giocolare
- 2 bottiglie PET (0,5-1,0 l)
- Nastro elastico (diverse resistenze)
- 2 palloni da volley
- 1 pallone da basket
- 1 palla da ginnastica
- 1 pallina da tennis
- 1 panchina
- 1 cassone
- 1-3 tappetini
- 1 asticella
- 1 corda per saltare
- 1 cyclette (se disponibile)
- Pertica o spalliere
- 1 cerchio

Dove

Gli esercizi possono essere svolti in vari luoghi:

- Nel deposito degli attrezzi
- Sullo spiazzo antistante la palestra
- Nell'ingresso
- Altro

Lezioni

Arti inferiori

In questa lezione l'accento è posto sull'attivazione degli arti inferiori con coinvolgimento del tronco (nel caso in cui l'infortunio riguardasse gli arti inferiori).

Condizioni quadro

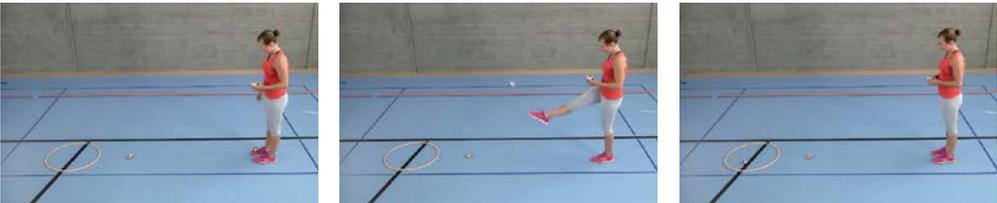
- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo.
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n° 4) dura 20 minuti, i 4 successivi (14, 16, 17, 19) sono svolti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 41, 47 e 51.

	Attività	Organizzazione	Materiale
10'	<p>4 Camminare – Resistenza → Filmato</p>  <p>Alternativa</p> <p>3 Cyclette – Resistenza → Filmato</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensità: ritmo da moderato a rapido, senza interruzioni. • Intensità: sulla cyclette, velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt. 	Cyclette
4'	<p>14 Flessione delle ginocchia – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, piedi divaricati alla larghezza del bacino. Schiena sempre eretta. Braccia incrociate davanti al petto. • Spostare il fondoschiena all'indietro e verso il basso piegando le ginocchia fino a circa 90°. Dirigere il peso sui talloni. • Tendere le gambe lentamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="645 268 846 292">16 Telemark – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 531 1615 675" style="list-style-type: none"> • Affondo, piede anteriore ben piantato per terra, gamba leggermente flessa. Piede posteriore sulle punte, gamba quasi del tutto tesa. • Piegarlo il ginocchio anteriore e quello posteriore finché quest'ultimo sfiori il suolo. La parte alta del corpo si abbassa rimanendo sempre eretta. • Rialzare lentamente il busto. Mai tendere completamente il ginocchio anteriore. 	<ul data-bbox="1664 268 1939 411" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	
4'	<p data-bbox="645 694 958 718">17 Abduzione dell'anca – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 956 1615 1099" style="list-style-type: none"> • Il peso è sulla gamba vicino alla parete. Attaccare il nastro elastico all'altra gamba e attorno alla pertica. Schiena eretta. Tenersi alla pertica. • Sollevare la gamba verso l'esterno. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo però il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto. • Riportare lentamente la gamba nella posizione iniziale. In seguito cambiare lato. 	<ul data-bbox="1664 694 1939 837" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Nastro elastico, pertica o spalliere
4'	<p data-bbox="645 1120 958 1144">19 Adduzione dell'anca – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 1382 1615 1525" style="list-style-type: none"> • In piedi con appoggio sulla gamba più lontana dalla parete. Attaccare il nastro elastico all'altra gamba e attorno alla pertica. Schiena eretta. Afferrare la pertica con una mano. • Muovere la gamba verso l'esterno passando davanti alla gamba d'appoggio. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto. • Riportare lentamente la gamba nella posizione iniziale. In seguito cambiare lato. 	<ul data-bbox="1664 1120 1939 1264" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Nastro elastico, pertica o spalliere

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p>41 Allungare la parte anteriore della coscia – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • In piedi su una gamba. • Tenere l'altra gamba fra la caviglia e il dorso del piede e tirarla verso il fondoschiena. Spostare in avanti il bacino finché si avverte un leggero allungamento nella parte anteriore della gamba flessa. • Lasciare lentamente la gamba e cambiare lato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	
4'	<p>47 Equilibrio – Coordinazione (equilibrio) → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • In piedi su una gamba. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Sollevare orizzontalmente in avanti l'altra gamba. • Tendere la gamba all'indietro e, nel contempo, portare tutta la parte superiore del corpo in avanti e allungare le braccia di lato. • Ritornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere il movimento. In seguito cambiare lato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo • Ritmo: statico • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna 	
5'	<p>51 Lancio – Coordinazione (equilibrio) → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • In piedi. • Collocare una palla di stoffa sul dorso del piede e tentare di lanciarla nel cerchio. • Diverse ripetizioni. In seguito cambiare piede. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 10 a 20 • Ritmo: movimento continuo • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna 	3 palline di stoffa, un cerchio

Arti superiori

Durante questa lezione si tratta di attivare gli arti superiori coinvolgendo il tronco (nel caso in cui l'infortunio riguardasse gli arti inferiori).

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo.
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n° 1) dura 10 minuti, i 5 successivi (dal 5 al 9) sono svolti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 25, 26 e 44.

	Attività	Organizzazione	Materiale
6'	<p>1 Trazione – Resistenza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico al di sopra della testa. Allungare le braccia verso l'alto. • Tendere il nastro elastico verso il basso lungo il corpo. Piegare leggermente i gomiti. • Sollevare nuovamente le braccia verso l'alto lentamente. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 35 a 40 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere
4'	<p>5 Sollevamento pesi – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta. Tenere delle bottiglie PET piene all'altezza delle orecchie, ai due lati della testa. I gomiti sono rivolti verso l'esterno. • Sollevare le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno. • Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, due bottiglie PET
4'	<p>6 Distensioni su panca – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati sulla schiena su una panchina. I piedi sono posati a terra da una parte e dall'altra. Testa rilassata. Tenere le bottiglie PET piene di lato, all'altezza delle spalle. I gomiti sono rivolti verso l'esterno. • Sollevare le bottiglie verticalmente. • Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani sono all'altezza delle spalle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Panchina, due bottiglie PET

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="640 268 857 293">7 Proiezione – Forza</p> <p data-bbox="1532 268 1630 293">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="640 531 1626 675" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone. Piedi a terra, schiena eretta. Lo sguardo è rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico dietro di sé, all'altezza delle spalle/della testa. • Tendere il nastro elastico da dietro la testa in avanti e in alto finché le mani entrano nel campo visivo. • Riportare lentamente le braccia dietro la testa. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato. 	<ul data-bbox="1657 268 1939 411" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere
4'	<p data-bbox="640 694 1120 719">8 Rotazione del braccio verso l'interno – Forza</p> <p data-bbox="1532 694 1630 719">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="640 957 1608 1129" style="list-style-type: none"> • Seduti di lato su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta. Attaccare il nastro elastico di lato, all'altezza del gomito. Tenere un'estremità del nastro con la mano opposta. Il gomito piegato a 90° all'altezza del petto. • Tendere il nastro verso l'addome con un movimento laterale dell'avambraccio. • Riportare lentamente l'avambraccio verso l'esterno. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato. 	<ul data-bbox="1657 694 1939 837" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="645 268 1122 295">9 Rotazione del braccio verso l'esterno – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 531 1624 678" style="list-style-type: none"> • Seduti di lato su un cassone. Piedi a terra e schiena eretta. Attaccare il nastro elastico di lato all'altezza del gomito. Afferrarlo con la mano che si trova più vicina alla parete. Gomito piegato a 90° all'altezza del petto. • Tendere il nastro verso l'esterno con un movimento laterale dell'avambraccio. • Riportare lentamente l'avambraccio verso l'interno. Il nastro non deve mai essere completamente allentato. 	<ul data-bbox="1659 268 1944 414" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere
4'	<p data-bbox="645 694 869 721">25 Rotolare – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 956 1377 1040" style="list-style-type: none"> • Seduti su una panchina con i piedi posati per terra da ogni lato. Schiena eretta. • Far rotolare una palla sulla panchina in avanti. • In seguito farla rotolare all'indietro. 	<ul data-bbox="1659 694 1944 841" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 15 a 20 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Panchina, palla

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="629 268 835 293">26 Spalle – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="629 533 1597 644" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi a terra e schiena eretta. Tenere il bastone alle sue estremità. • Senza lasciare la presa e con le braccia tese al massimo, passare il bastone dietro la schiena, poi riportarlo davanti. • Movimento circolare continuo. 	<ul data-bbox="1641 268 1921 411" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 15 a 20 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, bastone
4'	<p data-bbox="629 662 1234 687">44 Rimbalzi con due palle identiche – Coordinazione (ritmo) → Filmato</p>  <ul data-bbox="629 927 1305 975" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi a terra. • Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra. 	<ul data-bbox="1641 662 1921 837" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: 30 o finché si perde la palla • Ritmo: movimento continuo • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna 	Cassone, 2 palle da volley

Tronco

L'attivazione del tronco in caso di infortunio degli arti inferiori e superiori è al centro di questa lezione.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo.
- A seconda del tipo di infortunio, l'arto colpito non deve essere coinvolto.
- In una doppia lezione (90 min.) i primi tre esercizi (da 11 a 13) vanno eseguiti due volte e in seguito due volte anche i 6 successivi (32, 33, 34, 35, 36 e 52).

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p>11 Addominali laterali – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati sulla schiena, piegare le gambe. Tendere entrambe le braccia da un lato. • Sollevare le braccia e metterle accanto a una gamba. Il tronco segue il movimento delle braccia. • Riabbassare lentamente le braccia lungo la gamba. Anche il tronco si abbassa lentamente senza mai toccare completamente terra. In seguito cambiare lato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino
4'	<p>12 Cobra – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla pancia. Tendere le braccia di lato. • Sollevare la testa e il busto. Far rotolare una pallina da tennis da destra a sinistra davanti al petto. • Riabbassare il busto a terra. La testa rimane sempre sollevata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, pallina da tennis
4'	<p>13 Rana – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena. Braccia tese verso l'alto e gambe tese a terra. Testa a terra. • Portare le braccia verso il centro del corpo cominciando dai gomiti. Piegare e sollevare le gambe avvicinando i talloni al fondoschiena. La testa segue il movimento delle braccia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 268 1104 292">32 Allungamento del fondoschiena – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 531 1608 643" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra. Schiena eretta. • Arrotondare la schiena, braccia a penzoloni in avanti e verso il basso. Il bacino può seguire il movimento. Mantenere la posizione. • Srotolare lentamente la schiena per ritrovare una posizione verticale. 	<ul data-bbox="1659 268 1946 411" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 662 1010 686">33 Allungamento laterale – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 925 1608 1069" style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese. • Tendere il braccio destro in alto verso destra. Tendere il braccio sinistro sopra il petto in alto e verso destra. Gamba sinistra per terra, mettere la gamba destra piegata sopra la gamba sinistra. Mantenere la posizione. • Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte. 	<ul data-bbox="1659 662 1946 805" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino
3'	<p data-bbox="645 1086 992 1110">34 Rotazione del tronco – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 1350 1626 1461" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Portare entrambe le braccia all'indietro (dalla stessa parte), all'altezza delle spalle. Anche la parte superiore del corpo ruota ma il bacino resta stabile. Mantenere la posizione. • Riportare lentamente le braccia in avanti ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte. 	<ul data-bbox="1659 1086 1946 1230" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 268 931 292">35 Piegarsi di lato – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 531 1630 643" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco scende di lato. Mantenere la posizione. • Ripartire lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto. 	<ul data-bbox="1659 268 1944 411" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 662 1010 686">36 Arrotondare la schiena – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 925 1603 1069" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Chinarsi lentamente in avanti per arrotondare la schiena, tirare finché il mento tocca lo sterno. Rientrare il bacino. Mantenere la posizione. • Srotolare lentamente la schiena partendo dal basso. Riportare la testa leggermente all'indietro. Riportare in avanti il bacino e inarcare leggermente la schiena. Mantenere la posizione. 	<ul data-bbox="1659 662 1944 805" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 1086 1070 1110">52 Esercizio di respirazione – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 1350 1619 1493" style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate. Mettere una mano sull'ombelico e tenere un palloncino con l'altra. Variante: tenere il palloncino con entrambe le mani. • Inspirare profondamente dal naso, espirare dalla bocca per mantenere in aria il palloncino. Espirare il più a lungo e il più lentamente possibile. • Non ripetere l'esercizio troppo spesso senza interruzione. Cinque volte al massimo, poi fare una pausa. 	<ul data-bbox="1659 1086 1939 1230" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 5 a 10 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, palloncino

Mal di testa

Questa lezione serve ad attivare nel caso in cui un allievo soffrisse di mal di testa.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo.
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n° 4) dura 20 minuti, i due successivi (da 18 a 20) vanno eseguiti due volte, così come gli esercizi 27, 30, 31, 48 e 53.

	Attività	Organizzazione	Materiale
10'	<p>4 Camminare – Resistenza → Filmato</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensità: ritmo da moderato a rapido, senza interruzioni. 	
	<p>Alternativa</p> <p>3 Cyclette – Resistenza → Filmato</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensità: sulla cyclette, velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt. 	Cyclette
4'	<p>18 Sollevare la gamba (con appoggio laterale) – Forza → Filmato</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, nastro elastico

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p>20 Sollevare la gamba (con appoggio laterale) – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi di lato su un tappetino. La gamba superiore è flessa davanti a quella inferiore. Attaccare il nastro elastico attorno alla gamba superiore e alla gamba inferiore. • Sollevare leggermente la gamba inferiore dietro la gamba flessa. Attenzione: il piede deve rimanere diritto. • Riportare lentamente la gamba inferiore verso il tappetino senza però toccarlo. In seguito cambiare lato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, nastro elastico
4'	<p>27 Lancio del giavellotto – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, accanto a una parete. • Tendere il braccio all'indietro, orizzontalmente, lungo la parete. Toccare la parete con il dorso della mano. Leggero allungamento percepibile nel braccio. Mantenere la posizione. Poi cambiare lato. • Varianti: Tendere il braccio verticalmente verso l'alto o verso il basso. Toccare la parete con il palmo della mano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
4'	<p>30 Allungamenti del collo – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra. Spalle abbassate. • Inclinare la testa di lato e tirare dolcemente con la mano opposta finché si avverte una leggera trazione dei muscoli del collo. Mantenere la posizione. • Cambiare lato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="640 268 965 292">31 Sollevare le spalle – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 531 1429 616" style="list-style-type: none"> • Seduti sul cassone, piedi a terra. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. • Sollevare lentamente le spalle fino alle orecchie. • Riabbassare lentamente le spalle. 	<ul data-bbox="1659 268 1939 411" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 15 a 20 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
5'	<p data-bbox="640 630 1048 654">48 Sonnambulo (facile) – Coordinazione → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 893 1462 978" style="list-style-type: none"> • In piedi sui talloni. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Schiena eretta. • Spostare l'appoggio dai talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede. • Fare il movimento in senso contrario poi ripeterlo in modo continuo. 	<ul data-bbox="1659 630 1939 774" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: 30 • Ritmo: movimento continuo • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi 	
3'	<p data-bbox="640 992 1021 1016">53 Massaggio ai piedi – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 1256 1632 1374" style="list-style-type: none"> • Sulla schiena, gambe flesse. • Collocare un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede. • In seguito cambiare lato. 	<ul data-bbox="1659 992 1939 1136" style="list-style-type: none"> • Durata: 30 secondi • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi 	Tappetino, pallina da tennis

Dolori mestruali

Un'allieva che soffre di dolori mestruali può eseguire numerosi esercizi che aiutano ad attivare in modo dolce.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo!
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n° 4) dura 20 minuti, i 3 successivi (15, 18 e 23) vanno eseguiti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 33, 35, 36, 53 e 54.

	Attività	Organizzazione	Materiale
10'	<p>4 Camminare – Resistenza → Filmato</p>  <p>Alternativa</p> <p>3 Cyclette – Resistenza → Filmato</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensità: ritmo da moderato a rapido, senza interruzioni. • Intensità: sulla cyclette, velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt. 	Cyclette
4'	<p>15 Maratona pedestre – Forza → Filmato</p>  <p>Camminare a terra in diversi modi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sulla parte esterna del piede, sollevare la parte interna • Sulla parte interna del piede, sollevare la parte esterna • Sui talloni, sollevare la parte anteriore del piede • Sulla punta dei piedi, mantenere i talloni sollevati 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto • Percorso: ca. 5 metri • Per ogni tipo di andatura: 2x5 metri 	

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="638 268 1182 295">18 Sollevare la gamba (con appoggio laterale) – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="638 531 1612 678" style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi di lato su un tappetino. La gamba che sta sotto è leggermente flessa. Attaccare il nastro elastico attorno alla gamba inferiore e alla gamba superiore. • Sollevare leggermente la gamba superiore. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo però il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto. • Abbassare lentamente la gamba superiore fino alla posizione orizzontale. In seguito cambiare lato. 	<ul data-bbox="1657 268 1937 414" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, nastro elastico
4'	<p data-bbox="638 694 1176 721">23 Sulla punta dei piedi (entrambe le gambe) – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="638 954 1624 1072" style="list-style-type: none"> • In piedi su un cassone, in equilibrio sulla parte anteriore di entrambi i piedi. I talloni non toccano il cassone. Aiutarsi appoggiando lievemente una mano di lato o davanti (parete o altro). • Abbassare lentamente i talloni finché la parte anteriore del piede è caricata con poco peso. • Risollevarsi lentamente i talloni il più in alto possibile. 	<ul data-bbox="1657 694 1937 841" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="638 1088 1008 1115">33 Allungamento laterale – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="638 1348 1601 1495" style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese. • Tendere il braccio destro in alto verso destra. Tendere il braccio sinistro sopra il petto in alto e verso destra. Gamba sinistra per terra, mettere la gamba destra piegata sopra la gamba sinistra. Mantenere la posizione. • Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte. 	<ul data-bbox="1657 1088 1937 1235" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="638 268 929 295">35 Piegarsi di lato – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="638 531 1630 646" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco scende di lato. Mantenere la posizione. • Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto. 	<ul data-bbox="1653 268 1944 411" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="638 662 1008 689">36 Arrotondare la schiena – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="638 925 1630 1069" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Chinarsi lentamente in avanti per arrotondare la schiena, tirare finché il mento tocca lo sterno. Rientrare il bacino. Mantenere la posizione. • Srotolare lentamente la schiena partendo dal basso. Riportare la testa leggermente all'indietro. Riportare in avanti il bacino e inarcare leggermente la schiena. Mantenere la posizione. 	<ul data-bbox="1653 662 1944 805" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 268 1021 293">53 Massaggio ai piedi – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 533 1621 647" style="list-style-type: none"> • Sulla schiena, gambe piegate. • Mettere un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede. • In seguito cambiare lato. 	<ul data-bbox="1659 268 1939 416" style="list-style-type: none"> • Durata: 30 secondi • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi 	Tappetino, pallina da tennis
3'	<p data-bbox="645 667 920 692">54 Cowboy – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 927 1547 979" style="list-style-type: none"> • Seduti su un pallone da ginnastica. Piedi a terra, schiena eretta. Braccia incrociate davanti al petto. • Saltellare leggermente sul pallone. 	<ul data-bbox="1659 667 1939 807" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 5 a 10 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Palla da ginnastica

Mal di schiena non specifico

Se un allievo soffre di un mal di schiena non specifico può eseguire gli esercizi di questa lezione senza alcun problema.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo!
- In una doppia lezione (90 min.) i primi due esercizi (4 e 2) durano 26 minuti, i 3 successivi (5, 14 e 21) vanno eseguiti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 32, 33, 35.

	Attività	Organizzazione	Materiale
10'	<p>4 Camminare – Resistenza → Filmato</p>  <p>Alternativa</p> <p>3 Cyclette – Resistenza → Filmato</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensità: ritmo da moderato a rapido, senza interruzioni. • Intensità: sulla cyclette, velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt. 	Cyclette
5'	<p>2 Remare – Resistenza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la parete. Attaccare il nastro elastico all'altezza dei gomiti. Piegare leggermente i gomiti. • Con i gomiti piegati, tendere il nastro elastico all'indietro, vicino al petto, e continuare così finché si ritrovano all'altezza del tronco. • Riportare lentamente le braccia in avanti. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 35 a 40 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="645 268 940 295">5 Sollevamento pesi – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 531 1637 678" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta. Tenere delle bottiglie PET piene all'altezza delle orecchie, ai due lati della testa. I gomiti sono rivolti verso l'esterno. • Sollevare le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno. • Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie. 	<ul data-bbox="1659 268 1944 414" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, due bottiglie PET
4'	<p data-bbox="645 694 1003 721">14 Flessione delle ginocchia – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 954 1637 1074" style="list-style-type: none"> • In piedi, piedi divaricati alla larghezza del bacino. Schiena sempre eretta. Braccia incrociate davanti al petto. • Spostare il fondoschiena all'indietro e verso il basso piegando le ginocchia. Dirigere il peso sui talloni. Piegare le ginocchia fino a circa 90°. • Tendere le gambe lentamente. 	<ul data-bbox="1659 694 1944 841" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	
4'	<p data-bbox="645 1090 1059 1117">21 Sollevare l'anca (leggermente) – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 1350 1637 1436" style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena, gambe flesse. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. • Sollevare il bacino in modo da formare una linea dritta che va dalle ginocchia fino alle spalle. • Riabbassare il bacino lentamente verso il tappetino senza però toccarlo. 	<ul data-bbox="1659 1090 1944 1236" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 268 1099 293">32 Allungamenti del fondoschiena – Mobilità</p> <p data-bbox="1536 268 1637 293">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="645 533 1608 644" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra. Schiena eretta. • Arrotondare la schiena, braccia a penzolini in avanti e verso il basso. Il bacino può seguire il movimento. Mantenere la posizione. • Srotolare lentamente la schiena per ritrovare una posizione verticale. 	<ul data-bbox="1664 268 1951 411" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 662 1010 687">33 Allungamento laterale – Mobilità</p> <p data-bbox="1536 662 1637 687">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="645 927 1608 1070" style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese. • Tendere il braccio destro in alto verso destra. Tendere il braccio sinistro sopra il petto in alto e verso destra. Gamba sinistra per terra, mettere la gamba destra piegata sopra la gamba sinistra. Mantenere la posizione. • Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte. 	<ul data-bbox="1664 662 1951 805" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 268 931 293">35 Piegarsi di lato – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 533 1637 644" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco scende di lato. Mantenere la posizione. • Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto. 	<ul data-bbox="1659 268 1944 411" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 662 918 687">54 Cowboy – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 927 1547 975" style="list-style-type: none"> • Seduti su un pallone da ginnastica. Piedi a terra, schiena eretta. Braccia incrociate davanti al petto. • Saltellare leggermente sul pallone. 	<ul data-bbox="1659 662 1944 805" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 5 a 10 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Palla da ginnastica

Raffreddamento senza febbre

Se un allievo è raffreddato ma non accusa febbre può eseguire senza problemi gli esercizi seguenti.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo!
- Eseguire gli esercizi nella forma adattata.
- In una doppia lezione (90 min.) i primi quattro esercizi (1, 10, 12 e 15) sono eseguiti due volte, e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 38, 39, 40, 46 e 53.

	Attività	Organizzazione	Materiale
6'	<p>1 Trazione – Resistenza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico al di sopra della testa. Allungare le braccia verso l'alto. • Tendere il nastro elastico verso il basso lungo il corpo. Piegarlo leggermente i gomiti. • Sollevare nuovamente le braccia verso l'alto lentamente. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 35 a 40 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	<p>Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere</p>
4'	<p>10 Farfalla – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti lateralmente su un cassone. Piedi a terra e schiena eretta. Sguardo rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico dietro di sé, all'altezza delle spalle e tenerlo piegando leggermente i gomiti. • Portare entrambe le braccia davanti a sé descrivendo un semicerchio. I gomiti possono essere leggermente piegati. • Riportare lentamente le braccia all'indietro. Interrompere il movimento se si avverte un leggero stiramento a livello del busto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	<p>Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere</p>
4'	<p>12 Cobra – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla pancia. Tendere le braccia di lato. • Sollevare la testa e il busto. Far rotolare una pallina da tennis da destra a sinistra davanti al petto. • Riabbassare il busto a terra. La testa rimane sempre sollevata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	<p>Tappetino, pallina da tennis</p>

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="645 268 947 293">15 Maratona pedestre – Forza → Filmato</p>  <p data-bbox="645 531 958 555">Camminare a terra in diversi modi:</p> <ul data-bbox="645 563 1153 675" style="list-style-type: none"> • Sulla parte esterna del piede, sollevare la parte interna • Sulla parte interna del piede, sollevare la parte esterna • Sui talloni, sollevare la parte anteriore del piede • Sulla punta dei piedi, mantenere i talloni sollevati 	<ul data-bbox="1659 268 1939 507" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto • Percorso: ca. 5 metri • Per ogni tipo di andatura: 2 x 5 metri 	
3'	<p data-bbox="645 694 999 719">38 Allungare il polpaccio – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 957 1624 1104" style="list-style-type: none"> • In piedi di fronte a una parete. Appoggiare leggermente le mani contro la parete. Il ginocchio della gamba anteriore è leggermente flesso, la gamba posteriore invece è tesa all'indietro e i piedi sono rivolti in avanti. • Collocare la gamba posteriore in modo da percepire un leggero allungamento nel polpaccio e nella piega del ginocchio. Appoggiare i talloni a terra, mantenere la posizione. • Abbandonare lentamente la posizione e rifare l'esercizio con l'altra gamba dietro. 	<ul data-bbox="1659 694 1944 837" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="638 268 952 295">39 Affondo laterale – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="638 531 1624 678" style="list-style-type: none"> • Piedi divaricati, schiena eretta. Allungare una gamba lateralmente, in posizione di affondo laterale. Piegare l'altra gamba con una flessione del ginocchio. • Posizionare il baricentro da un lato. Una gamba resta tesa mentre l'altra viene piegata. Continuare il movimento finché non si percepisce un leggero allungamento nella gamba tesa. Mantenere la posizione. • Ritornare nella posizione iniziale, piedi divaricati, e poi cambiare lato. 	<ul data-bbox="1657 268 1948 414" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	
3'	<p data-bbox="638 694 952 721">40 Affondo in avanti – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="638 954 1646 1101" style="list-style-type: none"> • In ginocchio. Piegare una gamba in avanti, piede a terra. Quella posteriore è allungata all'indietro (ginocchio e piede a contatto con il suolo). • Avanzare il bacino finché si percepisce un leggero allungamento nella gamba posteriore, anche nella parte anteriore. Mantenere la posizione. • Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare gamba. 	<ul data-bbox="1657 694 1948 841" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
5'	<p data-bbox="640 268 1189 292">46 In equilibrio su superficie instabile – Coordinazione → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 528 1621 643" style="list-style-type: none"> • In piedi su una gamba su un tappeto piegato a metà. Schiena eretta. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. • Sollevare orizzontalmente l'altra gamba, cercando di rimanere stabili il più a lungo possibile. • Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare lato. 	<ul data-bbox="1659 268 1939 472" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo • Ritmo: statico • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna 	Tappetino
3'	<p data-bbox="640 662 1021 686">53 Massaggio ai piedi – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 919 1621 1034" style="list-style-type: none"> • Sulla schiena, gambe piegate. • Mettere un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede. • In seguito cambiare lato. 	<ul data-bbox="1659 662 1939 802" style="list-style-type: none"> • Durata: 30 secondi • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi 	Tappetino, pallina da tennis

Allergie

Il fatto di soffrire di allergie non è un motivo per rinunciare a fare sport. Gli esercizi presentati in questa lezione hanno l'obiettivo di attivare in modo dolce.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo!
- Non eseguire gli esercizi in presenza di allergeni o di fattori d'irritazione (ad es. attività all'aria aperta in caso di allergia ai pollini).
- In una doppia lezione (90 min.) i primi due esercizi (1 e 2) durano 20 minuti, i 3 successivi (13, 18 e 22) vanno eseguiti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 28, 29, 45 e 50.

	Attività	Organizzazione	Materiale
6'	<p>1 Trazione – Resistenza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico al di sopra della testa. Allungare il braccio verso l'alto. • Tendere il nastro elastico verso il basso lungo il corpo. Piegare leggermente i gomiti. • Sollevare nuovamente le braccia verso l'alto lentamente. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 35 a 40 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere
5'	<p>2 Remare – Resistenza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la parete. Attaccare il nastro elastico all'altezza dei gomiti. Piegare leggermente i gomiti. • Con i gomiti piegati, tendere il nastro elastico all'indietro, vicino al petto, e continuare così finché si ritrovano all'altezza del tronco. • Riportare lentamente le braccia in avanti. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 35 a 40 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere
4'	<p>13 Rana – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena. Braccia tese verso l'alto e gambe tese a terra. Testa a terra. • Portare le braccia verso il centro del corpo cominciando dai gomiti. Piegare e sollevare le gambe avvicinando i talloni al fondoschiena. La testa segue il movimento delle braccia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p>18 Sollevare la gamba (appoggio laterale) – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi di lato su un tappetino. La gamba che sta sotto è leggermente flessa. Attaccare il nastro elastico attorno alla gamba inferiore e alla gamba superiore. • Sollevare leggermente la gamba superiore. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo però il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto. • Abbassare lentamente la gamba superiore fino alla posizione orizzontale. In seguito cambiare lato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, nastro elastico
4'	<p>22 Sollevare il bacino – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena, piegare una gamba e sollevare l'altra tendendola. Braccia abbandonate morbida-mente lungo i fianchi. • Sollevare il bacino in modo da formare una linea dritta che parte dal ginocchio della gamba sollevata fino alle spalle. • Riabbassare il bacino lentamente verso il tappeto senza però toccarlo. In seguito cambiare lato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino
4'	<p>28 Doppio battito di mani – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi a terra. La parte alta del corpo è dritta con un'inclinazione in avanti di circa 45°. • Battere le mani davanti e dietro la schiena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 15 a 20 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p>29 Tirare il braccio – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone con i piedi per terra. Schiena eretta. • Collocare una mano dietro la testa tenendo un asciugamano. Con l'altra, afferrare l'asciugamano dal basso e allungare il braccio superiore. Mantenere la posizione. • Cambiare lato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, asciugamano o corda
5'	<p>45 Rimbalzi con due palle diverse – Coordinazione → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi a terra. • Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: 30 o finché si perde il possesso palla • Ritmo: movimento continuo • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna 	Cassone, un pallone da volley, un pallone da basket
5'	<p>50 Sonnambulo (difficile) – Coordinazione → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Un piede davanti all'altro. La gamba anteriore è sul tallone, quella posteriore sulla punta del piede. Le braccia sono uno davanti e l'altro dietro, inversamente alla posizione delle gambe. • Far ruotare il corpo di 180° e, nel contempo, cambiare l'appoggio di un piede dal tallone alla punta e l'appoggio dell'altro dalla punta al tallone. Invertire anche la posizione delle braccia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: 30 • Ritmo: movimento continuo • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi 	

Sensazione di malessere

Quando un allievo accusa una sensazione di malessere generale, gli si possono proporre i seguenti esercizi.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo!
- Anche in presenza di nausea, ma senza vomito!
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n°4) dura 16 minuti, gli 8 successivi (27, 31, 33, 35, 40, 42, 48 e 53) vanno eseguiti due volte.

	Attività	Organizzazione	Materiale
10'	<p>4 Camminare – Resistenza → Filmato</p>  <p>Alternativa</p> <p>3 Cyclette – Resistenza → Filmato</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensità: ritmo da moderato a rapido, senza interruzioni. • Intensità: sulla cyclette, velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt. 	Cyclette
3'	<p>27 Lancio del giavellotto – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, accanto a una parete. • Tendere il braccio all'indietro, orizzontalmente, lungo la parete. Toccare la parete con il dorso della mano. Leggero allungamento percepibile nel braccio. Mantenere la posizione. Poi cambiare lato. • Varianti: Tendere il braccio verticalmente verso l'alto o verso il basso. Toccare la parete con il palmo della mano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p>31 Sollevare le spalle – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti sul cassone, piedi a terra. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. • Sollevare lentamente le spalle fino alle orecchie. • Riabbassare lentamente le spalle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 15 a 20 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p>33 Allungamento laterale – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese. • Tendere il braccio destro in alto verso destra. Tendere il braccio sinistro sopra il petto in alto e verso destra. Gamba sinistra per terra, mettere la gamba destra piegata sopra la gamba sinistra. Mantenere la posizione. • Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino
3'	<p>35 Piegarsi di lato – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco scende di lato. Mantenere la posizione. • Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="640 272 958 296">40 Affondo in avanti – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 531 1637 675" style="list-style-type: none"> • In ginocchio. Piegare una gamba in avanti, piede a terra. Quella posteriore è allungata all'indietro (ginocchio e piede a contatto con il suolo). • Avanzare il bacino finché si percepisce un leggero allungamento nella gamba posteriore, anche nella parte anteriore. Mantenere la posizione. • Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare gamba. 	<ul data-bbox="1659 272 1946 416" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino
5'	<p data-bbox="640 699 936 722">42 Giocolare – Coordinazione → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 957 972 1037" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi a terra. • Giocolare con diverse palline. • Movimento continuo. 	<ul data-bbox="1659 699 1939 874" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: fino a quando le palline cadono a terra • Ritmo: movimento continuo • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna 	Cassone, 3 palline per giocare

	Attività	Organizzazione	Materiale
5'	<p data-bbox="638 264 1048 296">48 Sonnambulo (facile) – Coordinazione → Filmato</p>  <ul data-bbox="638 531 1458 619" style="list-style-type: none"> • In piedi sui talloni. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Schiena eretta. • Spostare l'appoggio dai talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede. • Fare il movimento in senso contrario poi ripeterlo in modo continuo. 	<ul data-bbox="1653 264 1955 416" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: 30 • Ritmo: movimento continuo • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi 	
3'	<p data-bbox="638 627 1021 659">53 Massaggio ai piedi – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="638 893 1619 1011" style="list-style-type: none"> • Sulla schiena, gambe piegate. • Mettere un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede. • In seguito cambiare lato. 	<ul data-bbox="1653 627 1955 778" style="list-style-type: none"> • Durata: 30 secondi • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi 	Tappetino, pallina da tennis

Informazioni

Da scaricare

- [Resistenza](#) (pdf)
- [Forza](#) (pdf)
- [Mobilità](#) (pdf)
- [Coordinazione](#) (pdf)
- [Rilassamento](#) (pdf)

- [1 Arti inferiori](#) (pdf)
- [2 Arti superiori](#) (pdf)
- [3 Tronco](#) (pdf)
- [4 Mal di testa](#) (pdf)
- [5 Dolori mestruali](#) (pdf)
- [6 Mal di schiena non specifico](#) (pdf)
- [7 Raffreddamento senza febbre](#) (pdf)
- [8 Allergie](#) (pdf)
- [9 Sensazione di malessere](#) (pdf)
- [Tutti gli esercizi](#) (pdf)
- [Ordinare il poster](#)

Studio

Hebestreit H. et al (2002): [Kinder- und Jugendsportmedizin. Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie](#). Stoccarda, Thieme

Link

- [SART, SART Sekretariat](#)
c/o Merian Iselin Klinik für Orthopädie, casella postale, 4009 Basilea
- [ASEF, SVSS – Geschäftsstelle](#)
Walsermätteli 13, 6463 Bürglen
- [UKBB – Ospedale universitario pediatrico di Basilea](#)
Spitalstrasse 33, 4056 Basilea

Partner	Impressum
 <p>ASEF</p> <p>Per questo tema del mese:</p> 	<p>Editore Ufficio federale dello sport UFSP 2532 Macolin</p> <p>Autori Claudia Diriwächter, fisioterapista presso MSc Sportsphysiotherapy, collaboratrice scientifica ciclo di studi in fisioterapia BZG Münchenstein. Christoph Wechsler, insegnante di educazione fisica, responsabile della formazione continua dell'ASEF</p> <p>Redazione mobilesport.ch</p> <p>Foto di copertina Peter Battanta, Robi Rissi</p> <p>Filmati Balancedmovies</p> <p>Layout Media didattici SUFSM</p>

Dispensa dalle lezioni di educazione fisica a scuola

Cognome

Dispensa completa per le lezioni di educazione fisica a scuola

Nome

Dispensa parziale per le lezioni di educazione fisica a scuola

Data di nascita

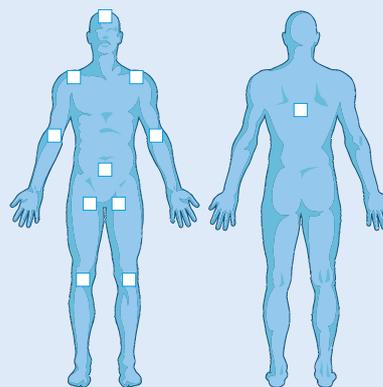
Dispensa dal al

Indirizzo

La visita di controllo è prevista il

N° di telefono

**Le seguenti parti del corpo
NON DEVONO essere sollecitate:**



Osservazioni importanti per gli sport/le attività seguenti :

SONO AUTORIZZATI

- i giochi di squadra / gli sport di contatto
- la ginnastica agli attrezzi / la ginnastica al suolo
- le attività che sollecitano le articolazioni / i salti
- gli esercizi fisici di resistenza, l'allenamento cardiovascolare
- l'allenamento della muscolazione
- le attività in acqua / il nuoto

Esposizione agli agenti allergenici / al fattore d'irritazione

**L'allievo può praticare le attività e i movimenti indicati nella lista
degli esercizi di activdispens.ch**

- Arti superiori
- Arti inferiori
- Tronco e arti superiori
- Tronco e arti inferiori

Ulteriori consigli e raccomandazioni:

Si prega di consultare o consultare nuovamente

- Il medico
- Il fisioterapista

Nome dell'istituto scolastico:

Data:

Docente di educazione fisica:

Timbro e firma del medico: