

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 	