

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

|    | Attività   | Organizzazione  | Materiale                  |
|----|--|---|----------------------------|
| 4' | <p data-bbox="640 268 1182 293"><b>20 Sollevare la gamba (con appoggio laterale) – Forza</b></p> <p data-bbox="1532 268 1630 293">→ <a href="#">Filmato</a></p>  <ul data-bbox="640 533 1621 644" style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Sollevare leggermente la gamba inferiore dietro la gamba flessa. Attenzione: il piede deve rimanere dritto.</li> <li>• Riportare lentamente la gamba inferiore verso il tappetino senza però toccarlo. In seguito cambiare lato.</li> </ul> | <ul data-bbox="1659 268 1939 411" style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: da 8 a 15</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: 3</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto</li> </ul>  | Tappetino, nastro elastico |
| 4' | <p data-bbox="640 662 999 687"><b>27 Lancio del giavellotto – Mobilità</b></p> <p data-bbox="1532 662 1630 687">→ <a href="#">Filmato</a></p>  <ul data-bbox="640 927 1615 1070" style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, accanto a una parete.</li> <li>• 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.</li> <li>• Varianti: Tendere il braccio verticalmente verso l'alto o verso il basso. Toccare la parete con il palmo della mano.</li> </ul>   | <ul data-bbox="1659 662 1939 805" style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 15 secondi</li> <li>• Ritmo: allungamento costante</li> <li>• Serie: 3</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto</li> </ul>   | Cassone                    |
| 4' | <p data-bbox="640 1086 1010 1112"><b>30 Allungamenti del collo – Mobilità</b></p> <p data-bbox="1532 1086 1630 1112">→ <a href="#">Filmato</a></p>  <ul data-bbox="640 1351 1592 1463" style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, piedi per terra. Spalle abbassate.</li> <li>• 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.</li> <li>• Cambiare lato.</li> </ul>  | <ul data-bbox="1659 1086 1939 1230" style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 15 secondi</li> <li>• Ritmo: allungamento costante</li> <li>• Serie: 3</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto</li> </ul> | Cassone                    |

|    | Attività  | Organizzazione   | Materiale                    |
|----|---|--|------------------------------|
| 4' | <p data-bbox="645 268 965 292"><b>31 Sollevare le spalle – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="645 531 1429 616" style="list-style-type: none"> <li>• Seduti sul cassone, piedi a terra. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.</li> <li>• Sollevare lentamente le spalle fino alle orecchie.</li> <li>• Riabbassare lentamente le spalle.</li> </ul>   | <ul data-bbox="1659 268 1939 411" style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: da 15 a 20</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: 3</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto</li> </ul>  | Cassone                      |
| 5' | <p data-bbox="645 630 1048 654"><b>48 Sonnambulo (facile) – Coordinazione</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="645 893 1462 978" style="list-style-type: none"> <li>• In piedi sui talloni. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Schiena eretta.</li> <li>• Spostare l'appoggio dai talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede.</li> <li>• Fare il movimento in senso contrario poi ripeterlo in modo continuo.</li> </ul> | <ul data-bbox="1659 630 1939 774" style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: 30</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: da 3 a 5</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi</li> </ul> |                              |
| 3' | <p data-bbox="645 992 1021 1016"><b>53 Massaggio ai piedi – Rilassamento</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="645 1256 1637 1374" style="list-style-type: none"> <li>• Sulla schiena, gambe flesse.</li> <li>• Collocare un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede.</li> <li>• In seguito cambiare lato.</li> </ul>  | <ul data-bbox="1659 992 1939 1136" style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 30 secondi</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: 3</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi</li> </ul>    | Tappetino, pallina da tennis |