

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="640 272 857 296">7 Proiezione – Forza</p> <p data-bbox="1532 272 1630 296">→ 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 272 1939 416" 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="640 699 1120 722">8 Rotazione del braccio verso l'interno – Forza</p> <p data-bbox="1532 699 1630 722">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="640 957 1608 1133" 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 699 1939 842" 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="645 272 1122 296">9 Rotazione del braccio verso l'esterno – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 533 1621 676" 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 272 1939 416" 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 data-bbox="1973 272 2130 352">Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere</p>
4'	<p data-bbox="645 699 869 722">25 Rotolare – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 959 1375 1038" 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 699 1939 842" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 15 a 20 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	<p data-bbox="1973 699 2107 722">Panchina, palla</p>

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="629 272 831 296">26 Spalle – Mobilità</p> <p data-bbox="1518 272 1615 296">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="629 536 1599 647" 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 272 1928 416" 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="629 667 1234 691">44 Rimbalzi con due palle identiche – Coordinazione (ritmo)</p> <p data-bbox="1518 667 1615 691">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="629 930 1308 978" 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 667 1928 842" 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