

Lezione

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.

Fattori

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

Attività	Organizzazione	Materiale
<p>6' 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
<p>4' 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 	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere
<p>4' 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

	Attività	Organizzazione	Materiale
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: 2 x 5 metri 	
3'	<p>38 Allungare il polpaccio – Mobilità → Filmato</p>  <ul 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 style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	
3'	<p>39 Affondo laterale – Mobilità → Filmato</p>  <ul 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 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>40 Affondo in avanti – Mobilità → Filmato</p>  <ul 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 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>46 In equilibrio su superficie instabile – Coordinazione → Filmato</p>  <ul 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 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>53 Massaggio ai piedi – Rilassamento → Filmato</p>  <ul 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 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