

Lezione

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.

Fattori

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

	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>18 Sollevare la gamba (con 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

	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 dritto. • 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>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
5'	<p>48 Sonnambulo (facile) – Coordinazione → Filmato</p>  <ul 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 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>53 Massaggio ai piedi – Rilassamento → Filmato</p>  <ul 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 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