

# Lezione

## Dolori mestruali

Un'allieva che soffre di dolori mestruali può eseguire numerosi esercizi che aiutano ad 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!
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n° 4) dura 20 minuti, i 3 successivi (15, 18 e 23) vanno eseguiti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 33, 35, 36, 53 e 54.



### Fattori

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

	Attività	Organizzazione	Materiale
10'	<p><b>4</b> Camminare – Resistenza <a href="#">→ Filmato</a></p>  <p><b>Alternativa</b></p> <p><b>3</b> Cyclette – Resistenza <a href="#">→ Filmato</a></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensità: ritmo da moderato a rapido, senza interruzioni.</li> <li>• Intensità: sulla cyclette, velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt.</li> </ul>	Cyclette
4'	<p><b>15</b> Maratona pedestre – Forza <a href="#">→ Filmato</a></p>  <p>Camminare a terra in diversi modi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulla parte esterna del piede, sollevare la parte interna</li> <li>• Sulla parte interna del piede, sollevare la parte esterna</li> <li>• Sui talloni, sollevare la parte anteriore del piede</li> <li>• Sulla punta dei piedi, mantenere i talloni sollevati</li> </ul>	<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> <li>• Percorso: ca. 5 metri</li> <li>• Per ogni tipo di andatura: 2 x 5 metri</li> </ul>	

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p><b>18 Sollevare la gamba (con appoggio laterale) – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Abbassare lentamente la gamba superiore fino alla posizione orizzontale. In seguito cambiare lato.</li> </ul>	<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
4'	<p><b>23 Sulla punta dei piedi (entrambe le gambe) – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• In piedi su un cassone, in equilibrio sulla parte anteriore di entrambi i piedi. I talloni non toccano il cassone. Aiutarsi appoggiando lievemente una mano di lato o davanti (parete o altro).</li> <li>• Abbassare lentamente i talloni finché la parte anteriore del piede è caricata con poco peso.</li> <li>• Risollevarli lentamente i talloni il più in alto possibile.</li> </ul>	<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>	Cassone
3'	<p><b>33 Allungamento laterale – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese.</li> <li>• Tendere il braccio destro in alto verso destra. Tendere il braccio sinistro sopra il petto in alto e verso destra. Gamba sinistra per terra, mettere la gamba destra piegata sopra la gamba sinistra. Mantenere la posizione.</li> <li>• Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte.</li> </ul>	<ul 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>	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p><b>35</b> <b>Piegarsi di lato – Mobilità</b> <span style="float: right;">→ <a href="#">Filmato</a></span></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta.</li> <li>• Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco scende di lato. Mantenere la posizione.</li> <li>• Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto.</li> </ul>	<ul 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
3'	<p><b>36</b> <b>Arrotondare la schiena – Mobilità</b> <span style="float: right;">→ <a href="#">Filmato</a></span></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta.</li> <li>• Chinarsi lentamente in avanti per arrotondare la schiena, tirare finché il mento tocca lo sterno. Rientrare il bacino. Mantenere la posizione.</li> <li>• Srotolare lentamente la schiena partendo dal basso. Riportare la testa leggermente all'indietro. Riportare in avanti il bacino e inarcare leggermente la schiena. Mantenere la posizione.</li> </ul>	<ul 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
3'	<p><b>53</b> <b>Massaggio ai piedi – Rilassamento</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulla schiena, gambe piegate.</li> <li>• Mettere 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 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
3'	<p><b>54</b> <b>Cowboy – Rilassamento</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un pallone da ginnastica. Piedi a terra, schiena eretta. Braccia incrociate davanti al petto.</li> <li>• Saltellare leggermente sul pallone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: da 5 a 10</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: 3</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto</li> </ul>	Palla da ginnastica