

# Lezione

## 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

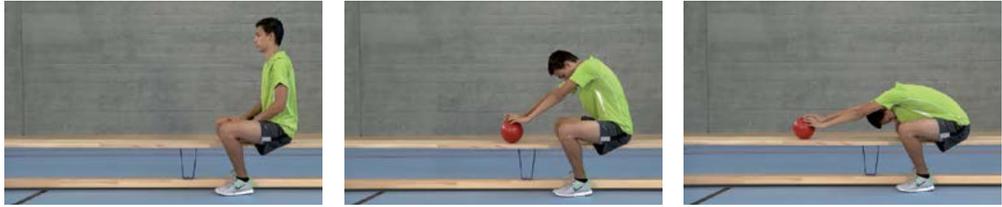
- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo.
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n° 1) dura 10 minuti, i 5 successivi (dal 5 al 9) sono svolti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 25, 26 e 44.

### Fattori

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

	Attività	Organizzazione	Materiale
6'	<p><b>1 Trazione – Resistenza</b> <span style="float: right;">→ <a href="#">Filmato</a></span></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Tendere il nastro elastico verso il basso lungo il corpo. Piegare leggermente i gomiti.</li> <li>• Sollevare nuovamente le braccia verso l'alto lentamente. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: da 35 a 40</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: 3</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto</li> </ul>	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere
4'	<p><b>5 Sollevamento pesi – Forza</b> <span style="float: right;">→ <a href="#">Filmato</a></span></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Sollevare le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno.</li> <li>• Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie.</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, due bottiglie PET

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p><b>6 Distensioni su panca – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Sollevare le bottiglie verticalmente.</li> <li>• Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani sono all'altezza delle spalle.</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>	<p>Panchina, due bottiglie PET</p>
4'	<p><b>7 Proiezione – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Tendere il nastro elastico da dietro la testa in avanti e in alto finché le mani entrano nel campo visivo.</li> <li>• Riportare lentamente le braccia dietro la testa. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.</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>	<p>Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere</p>
4'	<p><b>8 Rotazione del braccio verso l'interno – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Tendere il nastro verso l'addome con un movimento laterale dell'avambraccio.</li> <li>• Riportare lentamente l'avambraccio verso l'esterno. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.</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>	<p>Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere</p>

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p><b>9 Rotazione del braccio verso l'esterno – Forza</b> <span style="float: right;">→ <a href="#">Filmato</a></span></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Tendere il nastro verso l'esterno con un movimento laterale dell'avambraccio.</li> <li>• Riportare lentamente l'avambraccio verso l'interno. Il nastro non deve mai essere completamente allentato.</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, nastro elastico, pertica o spalliere
4'	<p><b>25 Rotolare – Mobilità</b> <span style="float: right;">→ <a href="#">Filmato</a></span></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su una panchina con i piedi posati per terra da ogni lato. Schiena eretta.</li> <li>• Far rotolare una palla sulla panchina in avanti.</li> <li>• In seguito farla rotolare all'indietro.</li> </ul>	<ul 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>	Panchina, palla

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="629 276 831 304"><b>26 Spalle – Mobilità</b></p> <p data-bbox="1514 276 1615 300" style="text-align: right;"><a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="622 539 1597 654" style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, piedi a terra e schiena eretta. Tenere il bastone alle sue estremità.</li> <li>• Senza lasciare la presa e con le braccia tese al massimo, passare il bastone dietro la schiena, poi riportarlo davanti.</li> <li>• Movimento circolare continuo.</li> </ul>	<ul data-bbox="1641 276 1921 422" 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, bastone
4'	<p data-bbox="629 675 1229 703"><b>44 Rimbalzi con due palle identiche – Coordinazione (ritmo)</b></p> <p data-bbox="1514 675 1615 699" style="text-align: right;"><a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="622 933 1301 986" style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, piedi a terra.</li> <li>• Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.</li> </ul>	<ul data-bbox="1641 675 1921 847" style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: 30 o finché si perde la palla</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: da 3 a 5</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna</li> </ul>	Cassone, 2 palle da volley