

# Lezione

## Mal di schiena non specifico

Se un allievo soffre di un mal di schiena non specifico può eseguire gli esercizi di questa lezione senza alcun problema.

### 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.) i primi due esercizi (4 e 2) durano 26 minuti, i 3 successivi (5, 14 e 21) vanno eseguiti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 32, 33, 35.

### 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
5'	<p><b>2</b> Remare – Resistenza <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la parete. Attaccare il nastro elastico all'altezza dei gomiti. Piegare leggermente i gomiti.</li> <li>• Con i gomiti piegati, tendere il nastro elastico all'indietro, vicino al petto, e continuare così finché si ritrovano all'altezza del tronco.</li> <li>• Riportare lentamente le braccia in avanti. 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

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p><b>5 Sollevamento pesi – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></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
4'	<p><b>14 Flessione delle ginocchia – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• In piedi, piedi divaricati alla larghezza del bacino. Schiena sempre eretta. Braccia incrociate davanti al petto.</li> <li>• Spostare il fondoschiena all'indietro e verso il basso piegando le ginocchia. Dirigere il peso sui talloni. Piegare le ginocchia fino a circa 90°.</li> <li>• Tendere le gambe lentamente.</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>	
4'	<p><b>21 Sollevare l'anca (leggermente) – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sdraiarsi sulla schiena, gambe flesse. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.</li> <li>• Sollevare il bacino in modo da formare una linea diritta che va dalle ginocchia fino alle spalle.</li> <li>• Riabbassare il bacino lentamente verso il tappetino senza però toccarlo.</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

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="629 276 1084 304"><b>32 Allungamenti del fondoschiena – Mobilità</b></p> <p data-bbox="1518 276 1619 300" style="text-align: right;"><a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="629 539 1592 655" style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, piedi per terra. Schiena eretta.</li> <li>• Arrotondare la schiena, braccia a penzoloni in avanti e verso il basso. Il bacino può seguire il movimento. Mantenere la posizione.</li> <li>• Srotolare lentamente la schiena per ritrovare una posizione verticale.</li> </ul>	<ul data-bbox="1641 276 1933 424" 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 data-bbox="629 675 994 703"><b>33 Allungamento laterale – Mobilità</b></p> <p data-bbox="1518 675 1619 699" style="text-align: right;"><a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="629 935 1592 1082" 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 data-bbox="1641 675 1933 823" 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 Piegarsi di lato – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></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>54 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