Lezione

Arti inferiori

In questa lezione l'accento è posto sull'attivazione degli arti inferiori con coinvolgimento del 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

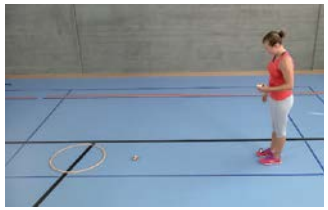
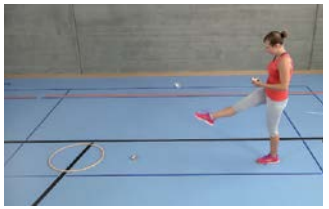
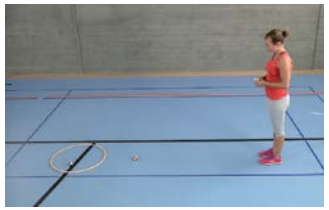
- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo.
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n° 4) dura 20 minuti, i 4 successivi (14, 16, 17, 19) sono svolti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 41, 47 e 51.

Fattori

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

	Attività	Organizzazione	Materiale
10'	**4 Camminare – Resistenza** → Filmato **Alternativa** **3 Cyclette – Resistenza** → Filmato 	• Intensità: ritmo da moderato a rapido, senza interruzioni. • Intensità: sulla cyclette, velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt.	Cyclette
4'	**14 Flessione delle ginocchia – Forza** → Filmato • In piedi, piedi divaricati alla larghezza del bacino. Schiena sempre eretta. Braccia incrociate davanti al petto. • Spostare il fondoschiena all'indietro e verso il basso piegando le ginocchia fino a circa 90°. Dirigere il peso sui talloni. • Tendere le gambe lentamente.	• Ripetizioni: da 8 a15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto	

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	**16 Telemark – Forza** ➜ Filmato • Affondo, piede anteriore ben piantato per terra, gamba leggermente flessa. Piede posteriore sulle punte, gamba quasi del tutto tesa. • Piegare il ginocchio anteriore e quello posteriore finché quest'ultimo sfiori il suolo. La parte alta del corpo si abbassa rimanendo sempre eretta. • Rialzare lentamente il busto. Mai tendere completamente il ginocchio anteriore.	• Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto	
4'	**17 Abduzione dell'anca – Forza** ➜ Filmato • Il peso è sulla gamba vicino alla parete. Attaccare il nastro elastico all'altra gamba e attorno alla pertica. Schiena eretta. Tenersi alla pertica. • Sollevare la gamba verso l'esterno. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo però il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto. • Riportare lentamente la gamba nella posizione iniziale. In seguito cambiare lato.	• Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto	Nastro elastico, pertica o spalliere
4'	**19 Adduzione dell'anca – Forza** ➜ Filmato • In piedi con appoggio sulla gamba più lontana dalla parete. Attaccare il nastro elastico all'altra gamba e attorno alla pertica. Schiena eretta. Afferrare la pertica con una mano. • Muovere la gamba verso l'esterno passando davanti alla gamba d'appoggio. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto. • Riportare lentamente la gamba nella posizione iniziale. In seguito cambiare lato.	• Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto	Nastro elastico, pertica o spalliere

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	**41 Allungare la parte anteriore della coscia – Mobilità** → Filmato • In piedi su una gamba. • Tenere l'altra gamba fra la caviglia e il dorso del piede e tirarla verso il fondoschiena. Spostare in avanti il bacino finché si avverte un leggero allungamento nella parte anteriore della gamba flessa. • Lasciare lentamente la gamba e cambiare lato.	• Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto	
4'	**47 Equilibrio – Coordinazione (equilibrio)** → Filmato • In piedi su una gamba. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Sollevare orizzontalmente in avanti l'altra gamba. • Tendere la gamba all'indietro e, nel contempo, portare tutta la parte superiore del corpo in avanti e allungare le braccia di lato. • Ritornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere il movimento. In seguito cambiare lato.	• 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	
5'	**51 Lancio – Coordinazione (equilibrio)** → Filmato    • In piedi. • Collocare una palla di stoffa sul dorso del piede e tentare di lanciarla nel cerchio. • Diverse ripetizioni. In seguito cambiare piede.	• Ripetizioni: da 10 a 20 • Ritmo: movimento continuo • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna	3 palline di stoffa, un cerchio