

Lezione

Sensazione di malessere

Quando un allievo accusa una sensazione di malessere generale, gli si possono proporre i seguenti esercizi.

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!
- Anche in presenza di nausea, ma senza vomito!
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n°4) dura 16 minuti, gli 8 successivi (27, 31, 33, 35, 40, 42, 48 e 53) vanno eseguiti due volte.

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
3'	<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

	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
3'	<p>33 Allungamento laterale – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese. • 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. • Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino
3'	<p>35 Piegarsì di lato – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco scende di lato. Mantenere la posizione. • Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto. 	<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
3'	<p>40 Affondo in avanti – Mobilità → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • In ginocchio. Piegare una gamba in avanti, piede a terra. Quella posteriore è allungata all'indietro (ginocchio e piede a contatto con il suolo). • Avanzare il bacino finché si percepisce un leggero allungamento nella gamba posteriore, anche nella parte anteriore. Mantenere la posizione. • Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare gamba. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino
5'	<p>42 Giocolare – Coordinazione → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi a terra. • Giocolare con diverse palline. • Movimento continuo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: fino a quando le palline cadono a terra • Ritmo: movimento continuo • Serie: da 3 a 5 • Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna 	Cassone, 3 palline per giocare

	Attività	Organizzazione	Materiale
5'	<p data-bbox="629 277 1030 304">48 Sonnambulo (facile) – Coordinazione → Filmato</p>  <ul data-bbox="629 539 1444 624" 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 data-bbox="1644 277 1926 422" 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 data-bbox="629 639 1003 667">53 Massaggio ai piedi – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="629 901 1601 1018" style="list-style-type: none"> • Sulla schiena, gambe piegate. • Mettere un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede. • In seguito cambiare lato. 	<ul data-bbox="1644 639 1926 785" 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