

Lezioni

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.

	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
4'	<p>14 Flessione delle ginocchia – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="645 268 846 292">16 Telemark – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 531 1615 675" style="list-style-type: none"> • Affondo, piede anteriore ben piantato per terra, gamba leggermente flessa. Piede posteriore sulle punte, gamba quasi del tutto tesa. • Piegarlo 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. 	<ul data-bbox="1664 268 1944 411" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	
4'	<p data-bbox="645 694 958 718">17 Abduzione dell'anca – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 954 1615 1098" style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul data-bbox="1664 694 1944 837" style="list-style-type: none"> • 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'	<p data-bbox="645 1120 958 1144">19 Adduzione dell'anca – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 1380 1615 1524" style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul data-bbox="1664 1120 1944 1264" style="list-style-type: none"> • 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'	<p data-bbox="636 272 1178 296">41 Allungare la parte anteriore della coscia – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 533 1637 651" style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul data-bbox="1650 272 1951 416" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	
4'	<p data-bbox="636 667 1055 691">47 Equilibrio – Coordinazione (equilibrio) → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 927 1637 1074" style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul data-bbox="1650 667 1951 874" style="list-style-type: none"> • 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'	<p data-bbox="636 1090 1021 1114">51 Lancio – Coordinazione (equilibrio) → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 1350 1637 1436" style="list-style-type: none"> • In piedi. • Collocare una palla di stoffa sul dorso del piede e tentare di lanciarla nel cerchio. • Diverse ripetizioni. In seguito cambiare piede. 	<ul data-bbox="1650 1090 1951 1233" style="list-style-type: none"> • 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