

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.

	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
5'	<p>2 Remare – Resistenza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Con i gomiti piegati, tendere il nastro elastico all'indietro, vicino al petto, e continuare così finché si ritrovano all'altezza del tronco. • Riportare lentamente le braccia in avanti. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 35 a 40 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="645 268 940 295">5 Sollevamento pesi – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 531 1637 678" style="list-style-type: none"> • 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. • Sollevare le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno. • Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie. 	<ul data-bbox="1659 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 	Cassone, due bottiglie PET
4'	<p data-bbox="645 694 1003 721">14 Flessione delle ginocchia – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 954 1637 1074" 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. Dirigere il peso sui talloni. Piegare le ginocchia fino a circa 90°. • Tendere le gambe lentamente. 	<ul data-bbox="1659 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 	
4'	<p data-bbox="645 1090 1059 1117">21 Sollevare l'anca (leggermente) – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 1350 1637 1436" style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena, gambe flesse. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. • Sollevare il bacino in modo da formare una linea diritta che va dalle ginocchia fino alle spalle. • Riabbassare il bacino lentamente verso il tappetino senza però toccarlo. 	<ul data-bbox="1659 1090 1944 1233" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 272 1099 296">32 Allungamenti del fondoschiena – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 533 1608 647" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra. Schiena eretta. • Arrotondare la schiena, braccia a penzolini in avanti e verso il basso. Il bacino può seguire il movimento. Mantenere la posizione. • Srotolare lentamente la schiena per ritrovare una posizione verticale. 	<ul data-bbox="1664 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 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 667 1010 691">33 Allungamento laterale – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 927 1608 1070" 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 data-bbox="1664 667 1951 810" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 272 931 296">35 Piegarsi di lato – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 536 1637 647" 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 data-bbox="1664 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 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 671 931 695">54 Cowboy – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 927 1637 975" style="list-style-type: none"> • Seduti su un pallone da ginnastica. Piedi a terra, schiena eretta. Braccia incrociate davanti al petto. • Saltellare leggermente sul pallone. 	<ul data-bbox="1664 671 1951 799" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 5 a 10 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Palla da ginnastica