

## Raffreddamento senza febbre




Se un allievo è raffreddato ma non accusa febbre può eseguire senza problemi gli esercizi seguenti.



### 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!
- Eseguire gli esercizi nella forma adattata.
- In una doppia lezione (90 min.) i primi quattro esercizi (1, 10, 12 e 15) sono eseguiti due volte, e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 38, 39, 40, 46 e 53.

	Attività	Organizzazione	Materiale
6'	<p><b>1 Trazione – Resistenza</b> <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 palestra. Attaccare il nastro elastico al di sopra della testa. Allungare le braccia verso l'alto.</li> <li>• Tendere il nastro elastico verso il basso lungo il corpo. Piegarlo leggermente i gomiti.</li> <li>• Sollevare nuovamente le braccia verso l'alto lentamente. 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>	<p>Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere</p>
4'	<p><b>10 Farfalla – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti lateralmente su un cassone. Piedi a terra e schiena eretta. Sguardo rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico dietro di sé, all'altezza delle spalle e tenerlo piegando leggermente i gomiti.</li> <li>• Portare entrambe le braccia davanti a sé descrivendo un semicerchio. I gomiti possono essere leggermente piegati.</li> <li>• Riportare lentamente le braccia all'indietro. Interrompere il movimento se si avverte un leggero stiramento a livello del busto.</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>	<p>Cassone, nastro elastico, pertica o spalliere</p>
4'	<p><b>12 Cobra – Forza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sdraiarsi sulla pancia. Tendere le braccia di lato.</li> <li>• Sollevare la testa e il busto. Far rotolare una pallina da tennis da destra a sinistra davanti al petto.</li> <li>• Riabbassare il busto a terra. La testa rimane sempre sollevata.</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>	<p>Tappetino, pallina da tennis</p>

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="645 268 947 295"><b>15</b> Maratona pedestre – Forza <a href="#">→ Filmato</a></p>  <p data-bbox="645 531 958 555">Camminare a terra in diversi modi:</p> <ul data-bbox="645 563 1153 675" style="list-style-type: none"> <li>• Sulla parte esterna del piede, sollevare la parte interna</li> <li>• Sulla parte interna del piede, sollevare la parte esterna</li> <li>• Sui talloni, sollevare la parte anteriore del piede</li> <li>• Sulla punta dei piedi, mantenere i talloni sollevati</li> </ul>	<ul data-bbox="1659 268 1939 507" 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> <li>• Percorso: ca. 5 metri</li> <li>• Per ogni tipo di andatura: 2 x 5 metri</li> </ul>	
3'	<p data-bbox="645 694 999 721"><b>38</b> Allungare il polpaccio – Mobilità <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="645 957 1624 1104" style="list-style-type: none"> <li>• In piedi di fronte a una parete. Appoggiare leggermente le mani contro la parete. Il ginocchio della gamba anteriore è leggermente flesso, la gamba posteriore invece è tesa all'indietro e i piedi sono rivolti in avanti.</li> <li>• Collocare la gamba posteriore in modo da percepire un leggero allungamento nel polpaccio e nella piega del ginocchio. Appoggiare i talloni a terra, mantenere la posizione.</li> <li>• Abbandonare lentamente la posizione e rifare l'esercizio con l'altra gamba dietro.</li> </ul>	<ul data-bbox="1659 694 1944 837" 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>	

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="640 268 949 293"><b>39 Affondo laterale – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="640 531 1621 676" style="list-style-type: none"> <li>• Piedi divaricati, schiena eretta. Allungare una gamba lateralmente, in posizione di affondo laterale. Piegare l'altra gamba con una flessione del ginocchio.</li> <li>• Posizionare il baricentro da un lato. Una gamba resta tesa mentre l'altra viene piegata. Continuare il movimento finché non si percepisce un leggero allungamento nella gamba tesa. Mantenere la posizione.</li> <li>• Ritornare nella posizione iniziale, piedi divaricati, e poi cambiare lato.</li> </ul>	<ul data-bbox="1657 268 1944 411" 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>	
3'	<p data-bbox="640 694 960 719"><b>40 Affondo in avanti – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="640 954 1637 1099" style="list-style-type: none"> <li>• In ginocchio. Piegare una gamba in avanti, piede a terra. Quella posteriore è allungata all'indietro (ginocchio e piede a contatto con il suolo).</li> <li>• Avanzare il bacino finché si percepisce un leggero allungamento nella gamba posteriore, anche nella parte anteriore. Mantenere la posizione.</li> <li>• Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare gamba.</li> </ul>	<ul data-bbox="1657 694 1944 837" 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
5'	<p data-bbox="640 268 1189 295"><b>46</b> In equilibrio su superficie instabile – Coordinazione <span style="float: right;"><a href="#">→ Filmato</a></span></p>  <ul data-bbox="640 531 1621 646" style="list-style-type: none"> <li>• In piedi su una gamba su un tappeto piegato a metà. Schiena eretta. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.</li> <li>• Sollevare orizzontalmente l'altra gamba, cercando di rimanere stabili il più a lungo possibile.</li> <li>• Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare lato.</li> </ul>	<ul data-bbox="1659 268 1944 475" style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo</li> <li>• Ritmo: statico</li> <li>• Serie: da 3 a 5</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna</li> </ul>	Tappetino
3'	<p data-bbox="640 662 1021 689"><b>53</b> Massaggio ai piedi – Rilassamento <span style="float: right;"><a href="#">→ Filmato</a></span></p>  <ul data-bbox="640 925 1621 1040" style="list-style-type: none"> <li>• Sulla schiena, gambe piegate.</li> <li>• Mettere un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede.</li> <li>• In seguito cambiare lato.</li> </ul>	<ul data-bbox="1659 662 1944 805" style="list-style-type: none"> <li>• Durata: 30 secondi</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: 3</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi</li> </ul>	Tappetino, pallina da tennis