

## 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.

	Attività	Organizzazione	Materiale
10'	<p><b>4 Camminare – Resistenza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <p><b>Alternativa</b></p> <p><b>3 Cyclette – Resistenza</b> <a href="#">→ Filmato</a></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensità: ritmo da moderato a rapido, senza interruzioni.</li> <li>• Intensità: sulla cyclette, velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt.</li> </ul>	Cyclette
3'	<p><b>27 Lancio del giavellotto – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, accanto a una parete.</li> <li>• 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.</li> <li>• Varianti: Tendere il braccio verticalmente verso l'alto o verso il basso. Toccare la parete con il palmo della mano.</li> </ul>	<ul 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>	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p><b>31 Sollevare le spalle – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti sul cassone, piedi a terra. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.</li> <li>• Sollevare lentamente le spalle fino alle orecchie.</li> <li>• Riabbassare lentamente le spalle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: da 15 a 20</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: 3</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto</li> </ul>	Cassone
3'	<p><b>33 Allungamento laterale – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte.</li> </ul>	<ul 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
3'	<p><b>35 Piegarsi di lato – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta.</li> <li>• Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco scende di lato. Mantenere la posizione.</li> <li>• Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto.</li> </ul>	<ul 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>	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="640 268 958 295"><b>40 Affondo in avanti – Mobilità</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="640 531 1637 675" 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="1659 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>	Tappetino
5'	<p data-bbox="640 694 936 721"><b>42 Giocolare – Coordinazione</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul data-bbox="640 954 969 1034" style="list-style-type: none"> <li>• Seduti su un cassone, piedi a terra.</li> <li>• Giocolare con diverse palline.</li> <li>• Movimento continuo.</li> </ul>	<ul data-bbox="1659 694 1944 869" style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: fino a quando le palline cadono a terra</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: da 3 a 5</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): nessuna</li> </ul>	Cassone, 3 palline per giocare

	Attività	Organizzazione	Materiale
5'	<p><b>48</b> <b>Sonnambulo (facile) – Coordinazione</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• In piedi sui talloni. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Schiena eretta.</li> <li>• Spostare l'appoggio dai talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede.</li> <li>• Fare il movimento in senso contrario poi ripeterlo in modo continuo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni: 30</li> <li>• Ritmo: movimento continuo</li> <li>• Serie: da 3 a 5</li> <li>• Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi</li> </ul>	
3'	<p><b>53</b> <b>Massaggio ai piedi – Rilassamento</b> <a href="#">→ Filmato</a></p>  <ul 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 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