



*UFFICIO EDUCAZIONE FISICA e SPORTIVA UAT VIII  
a.s. 2019-2020*



# IL Riscaldamento

Consiste in una serie di esercitazioni e di attività che precedono la lezione di Educazione Fisica, l'allenamento o la competizione allo scopo di preparare l'organismo a sostenere con la massima efficacia le attività che seguiranno e di prevenire possibili infortuni



# IL Riscaldamento

- fa aumentare il flusso sanguigno al muscolo
- innalza la temperatura interna al muscolo
- migliora la sensibilità dei propriocettori muscolari facilitando la cooperazione fra muscoli agonisti e antagonisti

# IL Riscaldamento

procura benefici a tutti quei meccanismi di carattere biochimico che avvengono all'interno del muscolo e che gli permettono di lavorare:

- Miglior rifornimento di ossigeno al muscolo tramite una più veloce dissociazione dell'O<sub>2</sub> (ossigeno) dall'Hb (emoglobina)
- Miglior apporto energetico tramite una più veloce scissione dell'ATP
- Aumento di velocità della trasmissione dell'impulso nervoso al muscolo e quindi della contrazione
- Rapidità di contrazione e di rilasciamento del muscolo, il movimento risulta più facile e veloce



# IL Riscaldamento

Inoltre:

- prepara il fisico alla **corretta coordinazione del gesto tecnico**
- predispone ad una **maggior irrorazione sanguigna** grazie all'aumento della frequenza cardiaca
- previene e riduce il rischio di traumi** ai muscoli, ai tendini, ai legamenti e alle articolazioni



# IL Riscaldamento

deve essere caratterizzato da un lavoro progressivamente crescente in intensità e da una durata che varia da un minimo di 5'-15' ad un massimo di 20'-30' a seconda del tipo di attività che si svolgerà dopo.

Si può distinguere in :

***GENERALE e SPECIFICO***

# Riscaldamento GENERALE

occupa la prima parte del riscaldamento ed ha lo scopo di sollecitare le grandi funzioni dell'organismo:

- *sistema cardio-circolatorio*
- *sistema respiratorio*
- *sistema nervoso*
- *apparato muscolare*

E' caratterizzato dalla ***corsa lunga e uniforme***, che non deve costare fatica per una durata dai 3' ai 15', da una serie di ***esercizi di mobilità*** (indicato lo stretching) e di tonificazione generale pressoché uguale per i diversi sport

# Riscaldamento GENERALE

Elementi Fondamentali	Tipi di attività
Attività cardio-circolatoria 3'-5'	corsa lenta e continua con pulsazioni che non devono superare le 120 pulsazioni
Mobilizzazione articolare 3'-4'	Esercizi per le diverse articolazioni. Ripetere ogni esercizio 10-12 volte
Rinforzo muscolare generale 3'-4'	Esercizi generali per la muscolatura. Ripetere ogni esercizio 10-12 volte
Allungamento muscolare 3'-4'	Esercizio di allungamento (stretching) per i muscoli maggiormente coinvolti nelle attività. Le posizioni vanno mantenute per almeno 10''





# Riscaldamento SPECIFICO

comprende esercitazioni relative al tema o alla disciplina che verrà affrontata nella lezione o alla specialità praticata, es:

esercizi con la palla per i giochi sportivi,  
esercizi di agilità ed equilibrio per la  
ginnastica artistica/attrezzistica.

# Riscaldamento SPECIFICO

Elementi Fondamentali	Esempi di attività
Esercizi specifici riferiti al tema o alla disciplina che verrà affrontata nella lezione 5'	<ul style="list-style-type: none"><li>- Per i giochi sportivi si insisterà sui fondamentali individuali con attrezzi</li><li>- Per la Ginnastica Artistica su esercizi di agilità e di equilibrio senza e con attrezzi</li></ul>