



ISTITUTO
COMPENSIVO
ALTA VALLAGARINA



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*

SU CON LA SCHIENA

PAUSE IN MOVIMENTO A SCUOLA

Realizzato dal Prof. Giulio Vianello.



A cura e diffusione di **Agenzia Sport Vallagarina**
www.agenziasportvallagarina.com - 0464 030 800



Premessa

Con questo lavoro si vuole fornire, agli insegnanti della scuola primaria e secondaria di primo grado, un semplice strumento operativo per lo svolgimento di brevi pause giornaliere dedicate al movimento.



Gli obiettivi principali del lavoro riguardano:

- MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA (consapevolezza)
- PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE DEL RACHIDE (colonna vertebrale come patrimonio da salvaguardare)
- MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO (corretti allineamenti e baricentro corporeo)
- MIGLIORAMENTO E RIPRISTINO DELL'ATTENZIONE IN CLASSE (brevi momenti di "stacco" per migliorare la concentrazione)



ALCUNI CONSIGLI PER LO SVOLGIMENTO CORRETTO DEGLI ESERCIZI

- Ambiente areato
- Corretta distribuzione di banchi e sedie
- Eventuale sottofondo musicale (facilitazione emozionale)
- Silenzio e introspezione nell'esecuzione degli esercizi
- Stimolare il mantenimento della corretta postura durante l'esecuzione degli esercizi e anche nel corso del mattino a scuola
- Individuare tra gli alunni 1 o 2 responsabili, a turnazione bi-settimanale, per la somministrazione degli esercizi in classe.
- Individuare tra gli alunni 1 o 2 responsabili che possano insegnare gli esercizi ad alunni di classi inferiori (le quinte insegnano alle quarte e alle terze...)
- Coinvolgere il maggior numero di insegnanti delle varie discipline per evitare che gli esercizi vengano svolti sempre nel corso delle stesse materie.



LUNEDÌ

Esercizi di MOBILIZZAZIONE/ATTIVAZIONE articolare svolti in posizione seduta:
Colonna vertebrale - Spalla - Polso e mani

LETTERA I & C



10
VOLTE

Seduti sulla parte anteriore della sedia, mani sulle ginocchia, braccia tese: mobilizzare la colonna in flessione e in estensione. 10 ripetizioni eseguite lentamente.

ALBERI AL VENTO



10
PER
LATO

Seduti sulla parte anteriore della sedia, 1 braccio ben teso in alto e l'altro rilassato lungo il fianco: inclinare il busto lateralmente senza muovere il bacino. 10 ripetizioni per lato eseguite lentamente.

INCHINO AL RE



10
VOLTE

Seduti sulla parte anteriore della sedia, braccia ben tese in alto: eseguire una mobilizzazione della colonna in completa estensione e in completa flessione andando a prendere le caviglie e guardando sotto la sedia. 10 ripetizioni eseguite lentamente.

SVITA e AVVITA



10
VOLTE

Seduti sulla parte anteriore della sedia, 1 braccio teso avanti con mano appoggiata sul banco, l'altro braccio dietro in presa sullo schienale: ruotare busto e testa invertendo lentamente la posizione delle braccia. **NB** - Il bacino rimane fermo. 10 ripetizioni eseguite lentamente.

CIAO CIAO



10
VOLTE

Seduti sulla sedia, schiena verticale, braccia tese in alto: aprire e chiudere completamente le mani ad un buon ritmo esecutivo. 20 ripetizioni.

MARTEDÌ

Esercizi di MOBILIZZAZIONE/ATTIVAZIONE articolare svolti in posizione eretta:
Colonna vertebrale - Cingolo pelvico (anca e bacino) - Cingolo scapolo/omerale

HULA HOP



5
ORARIO

5
ANTI
ORARIO

Stazione eretta, mani ai fianchi: eseguire una circonduzione del bacino facendo finta di far girare l'Hula hop. 10 movimenti in senso orario e 10 movimenti in senso antiorario.

ABBRACCIA LA SCHIENA



10
VOLTE

Distendere le braccia in fuori/dietro mantenendo la posizione per 2", quindi, auto-abbracciarsi scivolando con le mani verso le scapole. 10 ripetizioni invertendo ogni volta la posizione delle braccia.

LA GIRANDOLA



10
PER
BRACCIO

In piedi ben dritti, sguardo sempre in avanti: eseguire con il braccio un'ampia circonduzione per avanti-alto-dietro-basso. Ripetere con l'altro braccio. 10 ripetizioni per lato.

ABBRACCIA LA GAMBA



5
PER
GAMBA

Solleverare un ginocchio, abbracciare e trazionare per qualche istante la gamba al petto. **NB** - mantenere lo sguardo avanti con la schiena e la gamba a terra diritte. Ripetere con la gamba opposta. 5 ripetizioni per gamba

SLANCI DIETRO-FUORI



10
PER
LATO

In piedi, schiena ben dritta, mani in presa sullo schienale della sedia: svolgere degli slanci lenti da dietro disteso a fuori flesso. 10 ripetizioni per gamba.

MERCOLEDÌ

Esercizi di MOBILIZZAZIONE/ATTIVAZIONE articolare svolti in posizione seduta:
Tratto cervicale - Cingolo scapolo/omerale

L'ASCENSORE delle SPALLE



10
VOLTE

Seduti, schiena ben dritta, braccia rilassate lungo il corpo: elevare ed abbassare le spalle con la massima escursione articolare. 10 ripetizioni eseguite lentamente.

METTI LA PRIMA e RETRO



10
VOLTE

Seduti, schiena ben dritta, braccia rilassate lungo il corpo: portare le spalle avanti e indietro, senza elevarle. 10 ripetizioni eseguite lentamente.

LO STIRACCHIAMENTO



5
VOLTE

**PER 5
SECONDI**

Seduti sulla sedia con la schiena in appoggio o in piedi, braccia dietro con mani unite e dita intrecciate: portare in dietro le spalle, estendere ed elevare le braccia. 10 ripetizioni eseguite lentamente.

IL TERGICRISTALLO



10
VOLTE

Seduti, schiena ben dritta, braccia rilassate lungo il corpo: inclinare il capo a destra e a sinistra mantenendo lo sguardo avanti e le spalle ferme. 10 ripetizioni eseguite lentamente.

IL GRANDE NO



10
VOLTE

Seduti, schiena ben dritta, braccia rilassate lungo il corpo: ruotare la testa a destra e sinistra guardando dietro. Spalle ferme 10 ripetizioni eseguite lentamente.

TESTA CHE CIONDOLA



5
PER
LATO

Seduti, schiena ben dritta, braccia rilassate lungo il corpo, spalle ferme: circondurre il capo lentamente. 5 ripetizioni per senso di rotazione.



GIOVEDÌ

Esercizi di RAFFORZAMENTO svolti in posizione eretta e seduta
Tronco - Arti inferiori - Arti superiori

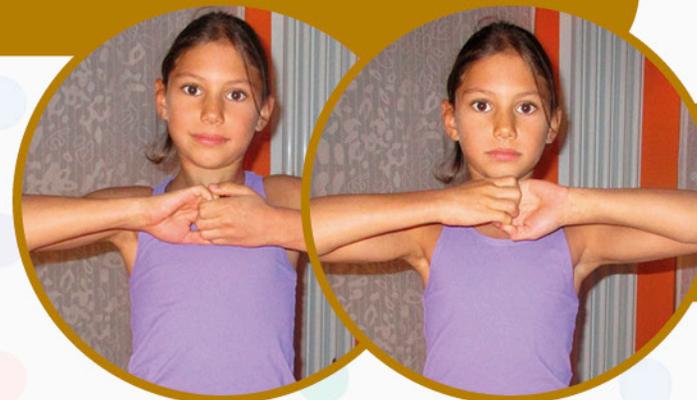
SONO PIÙ ALTO IO



20
VOLTE

In piedi, davanti al banco, mani appoggiate: salire e scendere lentamente sugli avampiedi.
15 ripetizioni.

IL GANCIO



5
PER
LATO

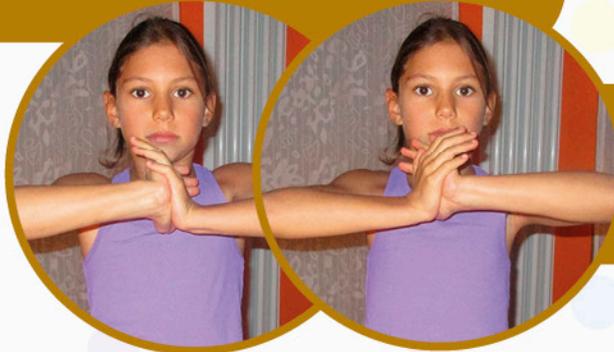
PER 5
SECONDI

Mani con dita agganciate, gomiti ad altezza spalle: esercitare una trazione verso l'esterno della durata di 5". Invertire la modalità di aggancio. Ripetere per 6 volte.



l'Arcobaleno Factory

LA PRESSA



5
PER
LATO

PER 5
SECONDI

Palmi delle mani appoggiati uno contro l'altro, gomiti ad altezza spalle: esercitare una forte pressione della durata di 5". Invertire la modalità di appoggio delle mani. Ripetere per 6 volte.

UN LIBRO PESANTISSIMO



15
VOLTE

In piedi con gambe leggermente divaricate. Un libro in mano preso ai lati con braccia distese in alto: portare il libro vicino al pavimento facendolo scorrere lungo il corpo. **NB** - Non flettere la schiena. Sguardo sempre avanti. 15 ripetizioni.

SPINGI GIÙ IL BANCO



**NB: PIEDI
SOLLEVATI DI
1 cm DA TERRA**

6
VOLTE

PER 5
SECONDI

Seduti, braccia tese avanti, palmi delle mani poggiate sul banco, piedi appena sollevati da terra: Esercitare una spinta verso il basso immaginando di voler far sprofondare il banco nel pavimento. 5" di spinta. Ripetere per 6 volte.

TIRA LA LEVA



20
SECONDI
PER MANO

Seduti sulla sedia con busto verticale, braccio teso avanti con palmo della mano aperto dita rivolte in basso: con l'altra mano prendere le dita e tirarle delicatamente verso di sé. Mantenere l'allungamento per 10". Ripetere con l'altro braccio. Ripetere per 2 volte.



VENERDÌ

Esercizi di MOBILIZZAZIONE/ATTIVAZIONE/STIMOLAZIONE
Piede/Caviglia - Esercizi di EQUILIBRIO STATICO - Bipodalico/monopodalico

CAVIGLIE IN FORMA



10
VOLTE
OGNUNO

In piedi, mani appoggiate sullo schienale della sedia: flettere ed estendere la caviglia al massimo della sua escursione.

10 ripetizioni

"TIP TAP"



20
VOLTE

Seduti, braccia tese avanti, palmi delle mani poggiati sul banco. Un piede in appoggio sulla punta e l'altro sul tallone: eseguire un cambio alternato e ritmico dell'appoggio.
20 ripetizioni (eventualmente ripetute)



l'Arcobaleno Factory

UN GRANDE EQUILIBRIO



10
VOLTE

In appoggio sugli avampiedi con gambe leggermente divaricate e un libro in mano preso ai lati: portare il libro lentamente da braccia distese in basso a sopra la testa e ritorno.

NB - mantenere sempre le braccia distese. 10 ripetizioni lente con corpo sempre allineato.

PIEDI FORTI



3
PER
LATO

**PER 10
SECONDI**

In piedi, braccia tese fuori: flettere una coscia al petto mantenendo l'equilibrio su un solo piede per 10 secondi. 6 ripetizioni alternate. (variante...mani dietro la nuca)

**ALLA
PROSSIMA
SETTIMANA!**



POSSIBILI SVILUPPI EXTRA-SCOLASTICI DI QUESTO TIPO DI ATTIVITÀ'



- Portare l'esperienza a casa: fare gli esercizi con la mamma, il papà, i nonni (dare uno stampato degli esercizi fatti a scuola).
- Redigere un diario degli esercizi svolti giornalmente a scuola e a casa.
- Dare dei piccoli compiti motori da svolgere a casa programmando delle brevi pause durante i compiti delle altre materie. (Gatto / Cobra / Tartaruga / Scorpione / Dondolo, ...ecc).



l'Arcobaleno Factory