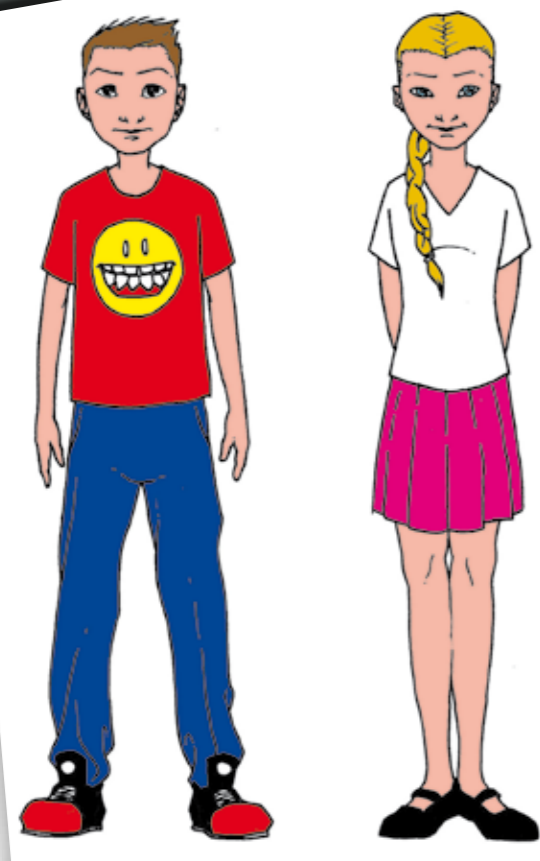


i protagonisti:
Marco e Silvia

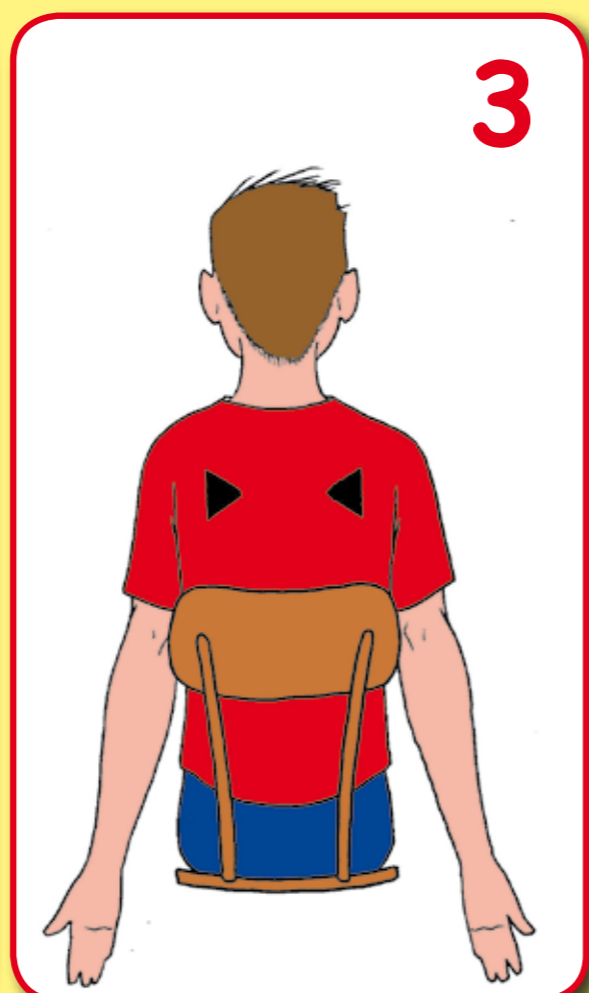
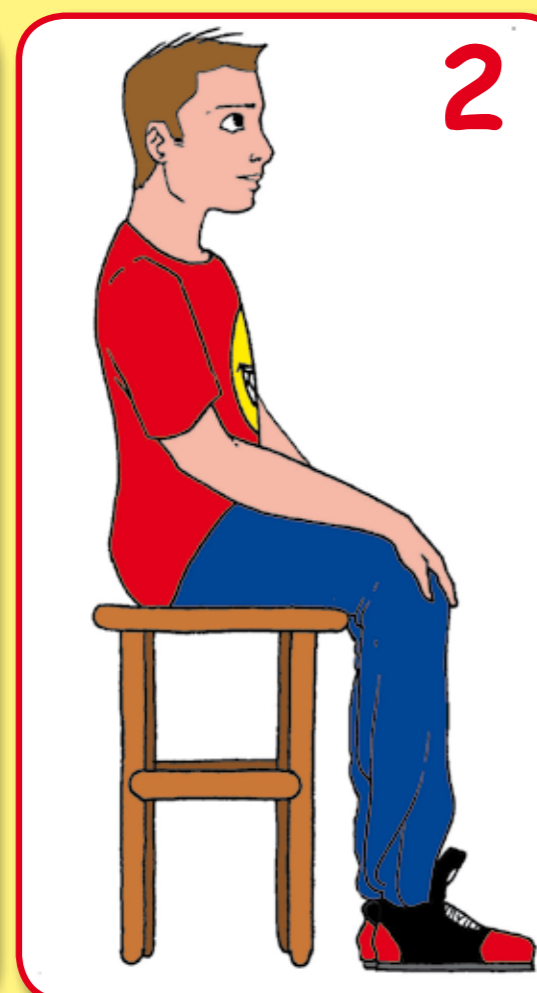


“La pratica dello sport è componente essenziale nel processo educativo”
Art. 5 Carta Etica dello Sport

STRETCHING

in classe

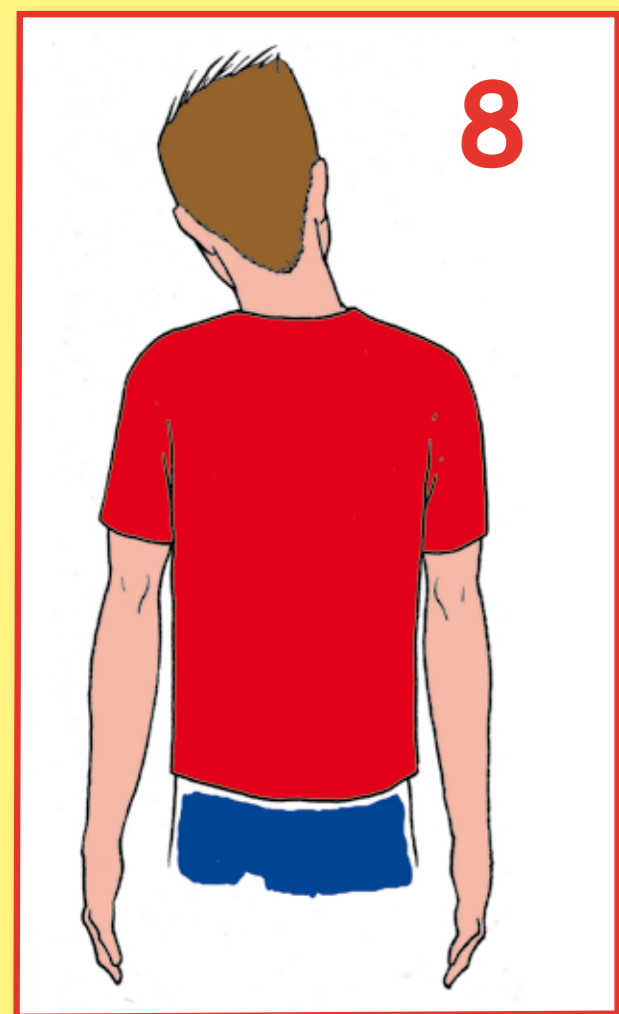
Esercizi per una corretta educazione posturale per gli alunni della scuola primaria e secondaria



ESERCIZIO N° 1 - 2 - 3

POSIZIONE DI PARTENZA: Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate
ESECUZIONE: 1 e 2 curvare e distendere alternativamente la schiena avanti e indietro

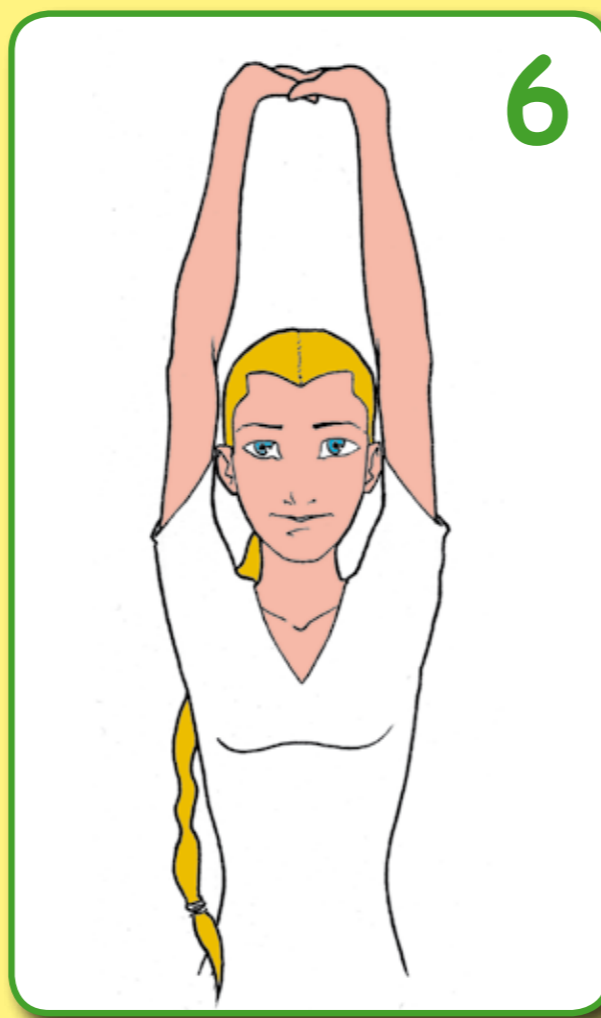
3 avvicinare le scapole, tenere la posizione
INDICAZIONI: 1 e 2 ripetere più volte mantenendo allineamento capo colonna vertebrale, sguardo avanti, spalle basse, movimenti lenti accompagnati da corretta respirazione
3 ripetere 3 volte mantenendo la posizione per 5 secondi



ESERCIZIO N° 8

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, busto eretto, braccia lungo il corpo, spalle rilassate

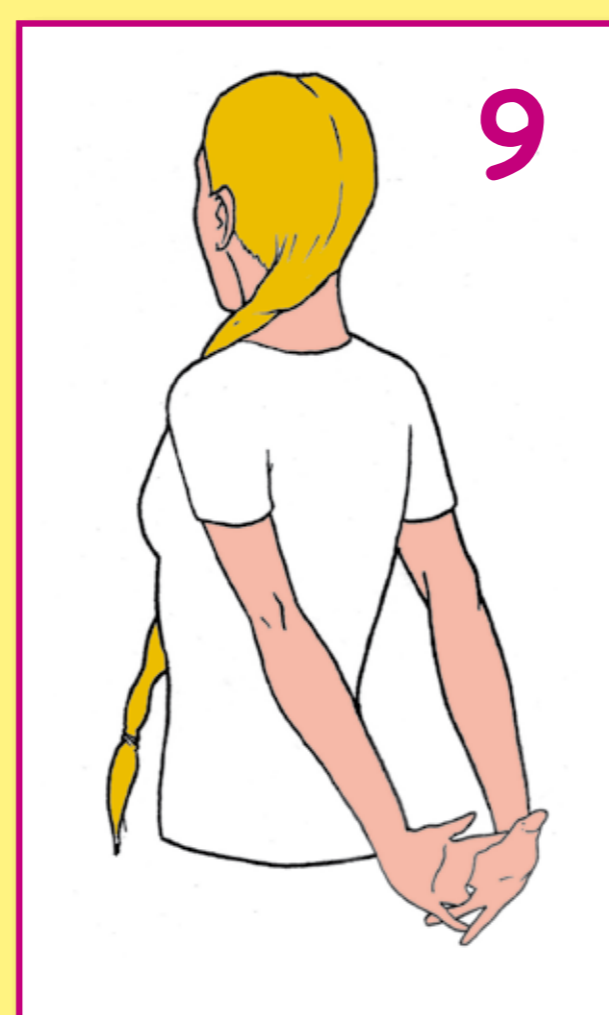
ESECUZIONE: Flettere la testa a sx mentre il braccio dx spinge verso il basso
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. poi ripetere dalla parte opposta



ESERCIZIO N° 6

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, braccia distese in alto, mani intrecciate

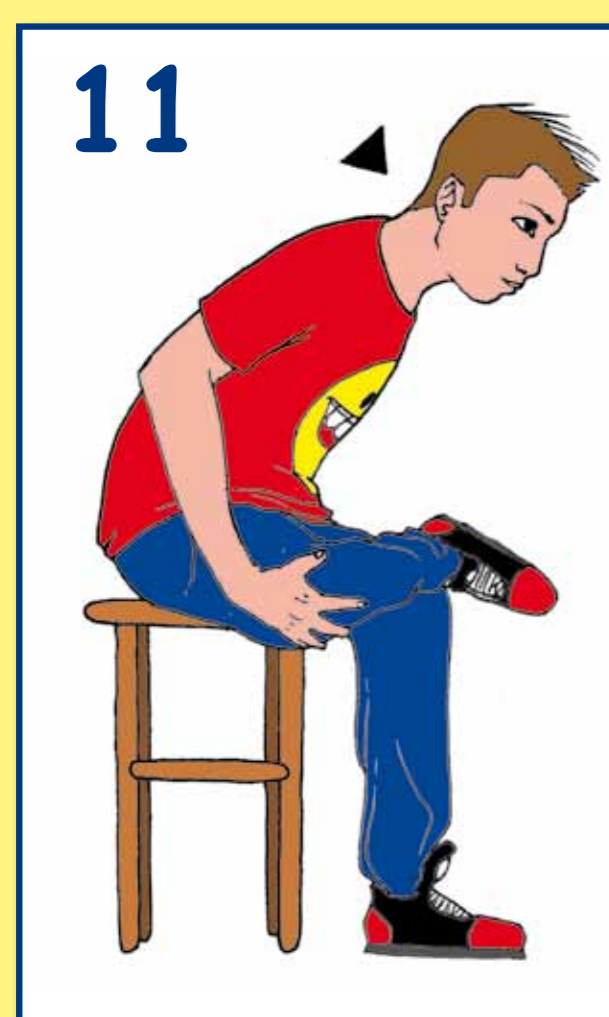
ESECUZIONE: Spingere le braccia verso l'alto, massimo allungamento, schiena dritta
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 15 secondi, rilassare le braccia. Porre attenzione a non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione



ESERCIZIO N° 9

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, mani intrecciate dietro la schiena con il palmo rivolto all'esterno e i pollici verso l'alto

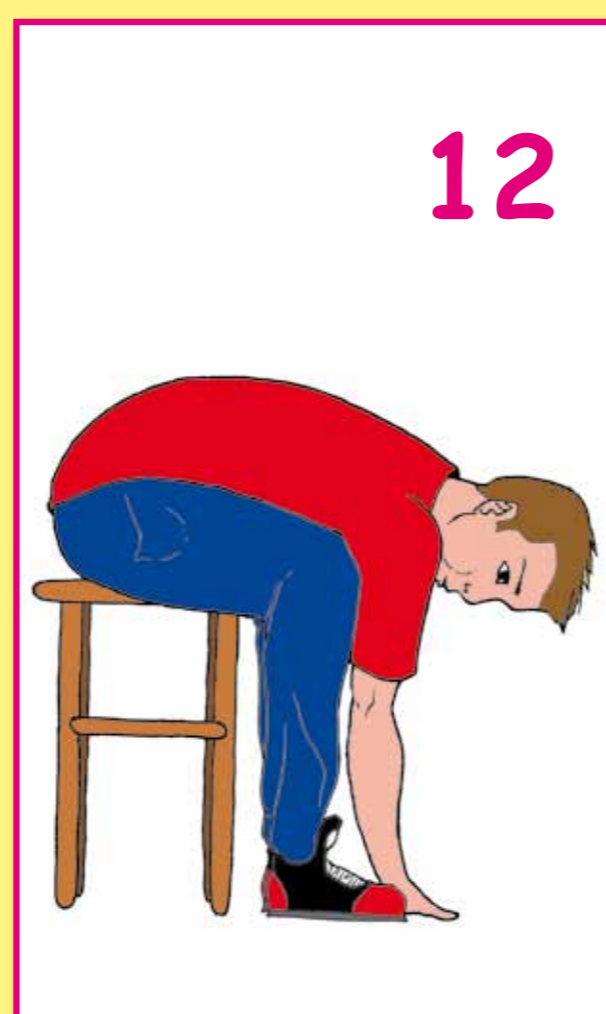
ESECUZIONE: Allungare le braccia dietro la linea del bacino, mantenendo la schiena dritta
INDICAZIONI: Porre attenzione a non compensare l'uso delle braccia con iperlordosi lombare. Mantenere la posizione per 20 sec. poi rilassare la braccia



ESERCIZIO N° 11

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, accavallare la gamba appoggiando la caviglia sul ginocchio opposto

ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti mantenendo il capo in linea con la colonna vertebrale
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. ripetere dalla parte opposta



12

ESERCIZIO N° 12

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, flessione totale del busto in avanti

ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotondando la colonna vertebrale)
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 secondi

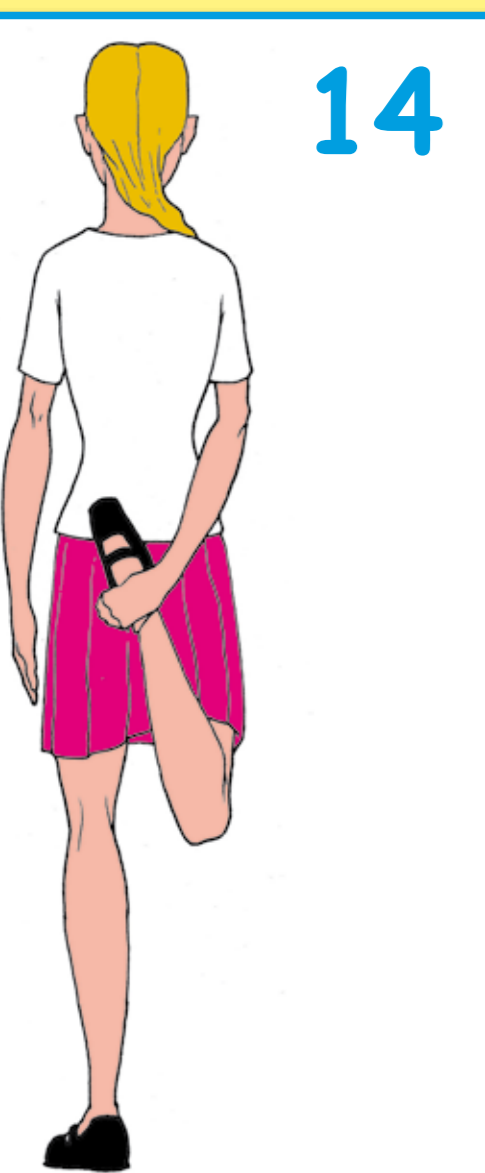


13

ESERCIZIO N° 13

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, mano in appoggio, busto eretto

ESECUZIONE: Sollevando la gamba esterna rispetto all'appoggio, descrivere piccoli cerchi ruotando il piede
INDICAZIONI: Ripetere più volte ruotando in un senso e nell'altro, ripetere con l'arto opposto



14

ESERCIZIO N° 14

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto

ESECUZIONE: Afferrare il piede con la mano corrispondente, flettere la gamba sulla coscia avvicinando il tallone al gluteo

INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'arto opposto



15

ESERCIZIO N° 15

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto, piedi leggermente sfalsati (sulla stessa linea) gamba avanti semipiegata, gamba dietro distesa, entrambi i talloni ben appoggiati a terra

ESECUZIONE: Flettendo la gamba davanti, spostare il peso sull'arto anteriore con una spinta avanti del bacino, senza sollevare il tallone della gamba dietro

INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'altro arto

DA RICORDARE

SI RACCOMANDA UN CONTROLLO RESPIRATORIO ADEGUATO, UTILE PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL MOVIMENTO

SE POSSIBILE LAVORARE CON UNA MUSICA DOLCE DI SOTTOFONDO

E' IMPORTANTE FARE UN PÒ DI STRETCHING ANCHE A CASA, SE POSSIBILE PIÙ VOLTE AL GIORNO".

IL NUMERO DELLE RIPETIZIONI E LA TENUTA SONO SOLO INDICATIVI, E RESTANO A DISCREZIONE DEL DOCENTE.

REGIONE
TOSCANA



guadagnare salute



Servizio Sanitario della Toscana Servizio Sanitario della Toscana Servizio Sanitario della Toscana

U.O. Medicina dello Sport e Educazione alla Salute