

## ESERCIZIO N° 1 - 2 - 3

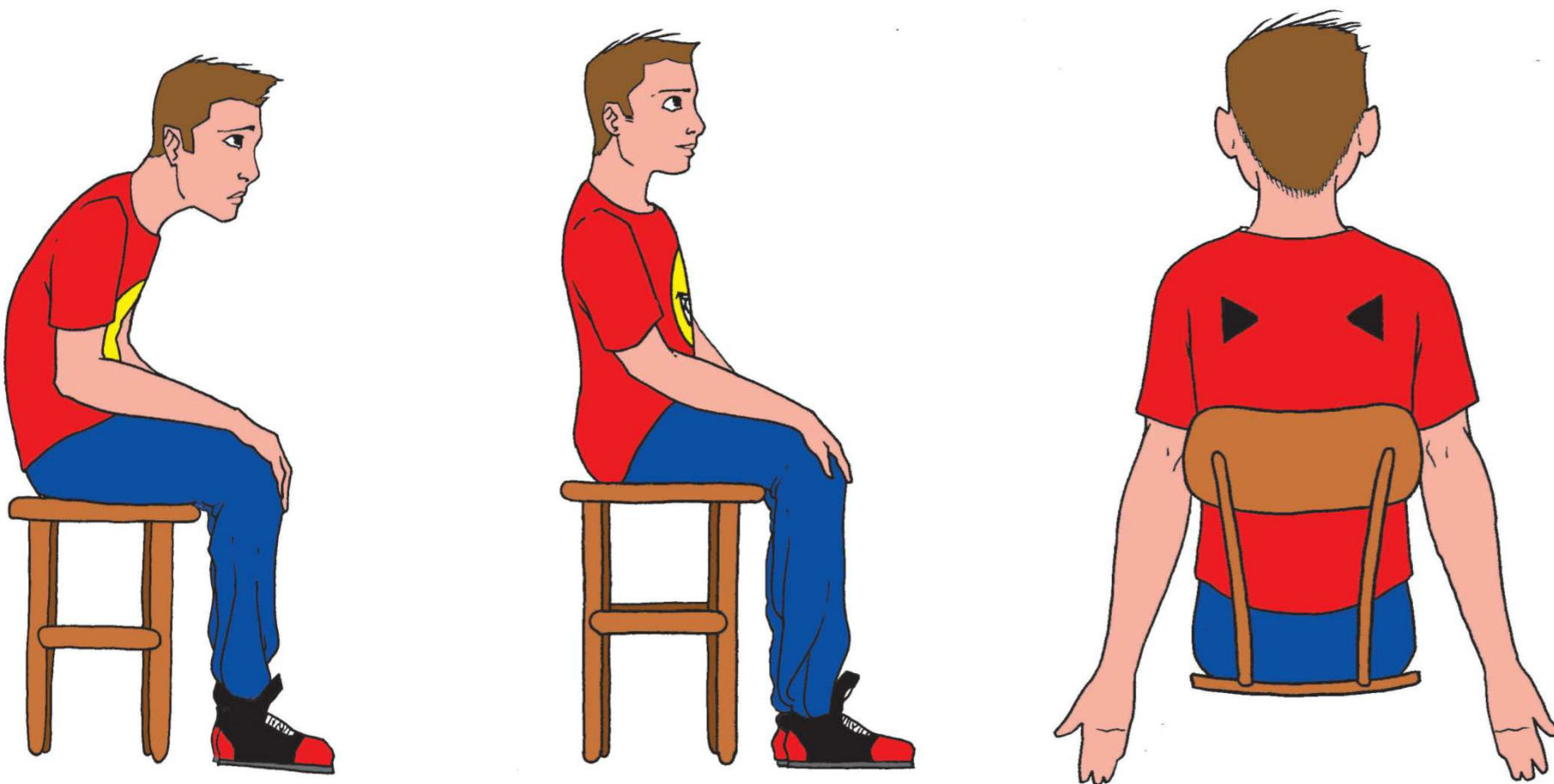
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate

**ESECUZIONE:** 1 e 2 curvare e distendere alternativamente la schiena avanti e indietro

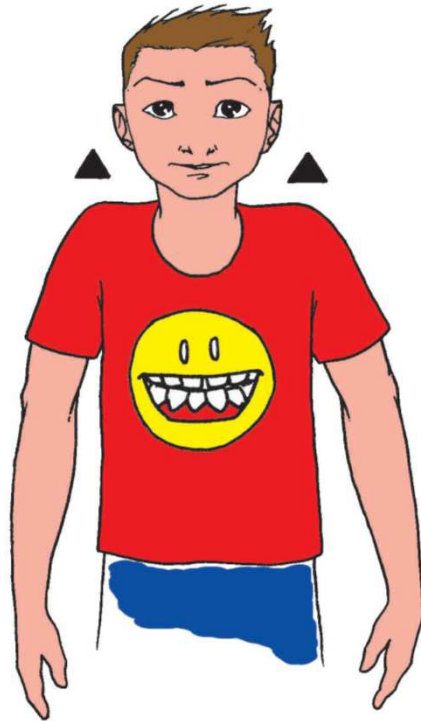
3 avvicinare le scapole, tenere la posizione

**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° 4



**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti o in piedi busto eretto, collo dritto in linea con la colonna vertebrale, spalle larghe, braccia rilassate lungo il corpo

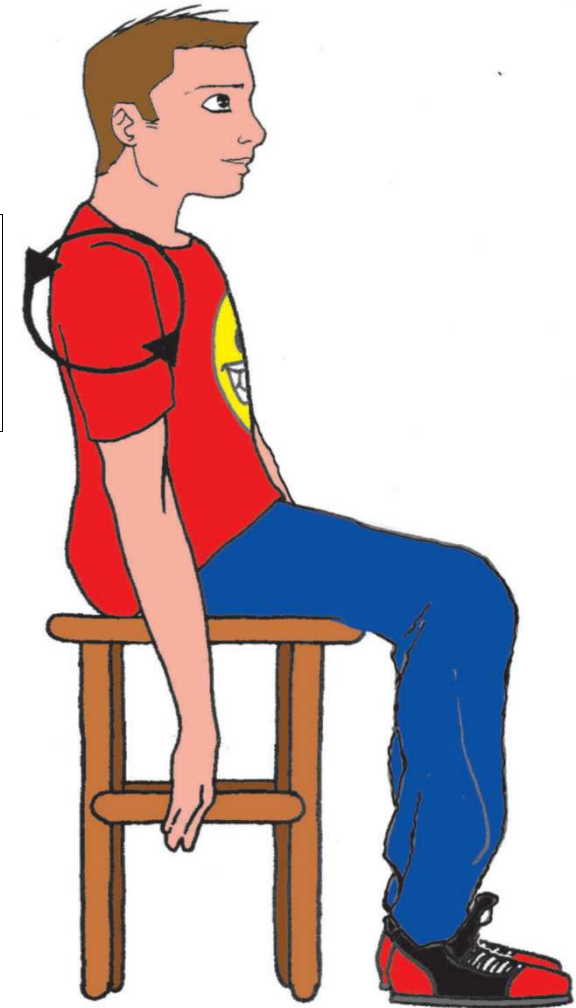
**ESECUZIONE:** Sollevare e abbassare le spalle

**INDICAZIONI:** Ripetere più volte, lentamente, mantenendo la posizione alcuni secondi.

## ESERCIZIO N° 5

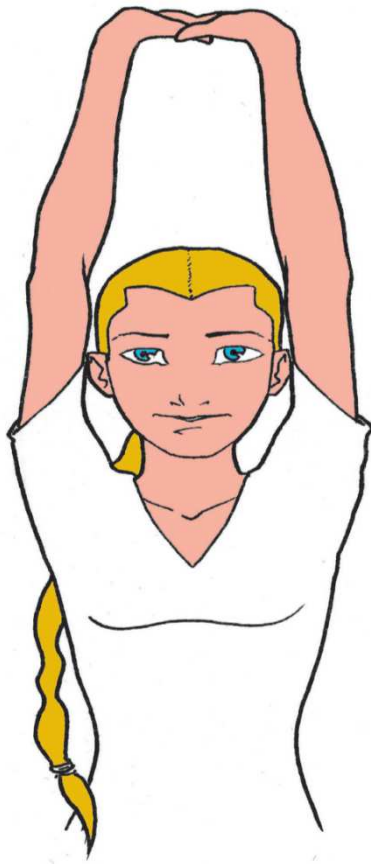
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate, busto eretto spalle rilassate.

**ESECUZIONE:** Disegnare piccoli cerchi indietro con le spalle, circonduzioni.



**INDICAZIONI:** Ripetere più volte, esecuzione lenta.

## ESERCIZIO N° 6



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

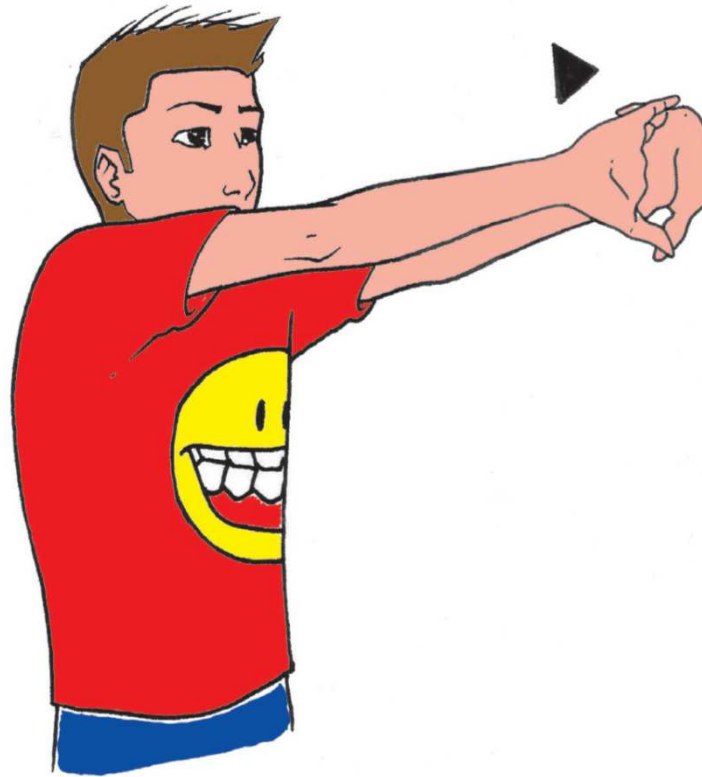
**ESECUZIONE:** Spingere le braccia verso l'alto, massimo allungamento, schiena dritta.

**INDICAZIONI:**

Mantenere la posizione per 15 secondi, rilassare le braccia.

Porre attenzione a non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione.

## ESERCIZIO N° 7



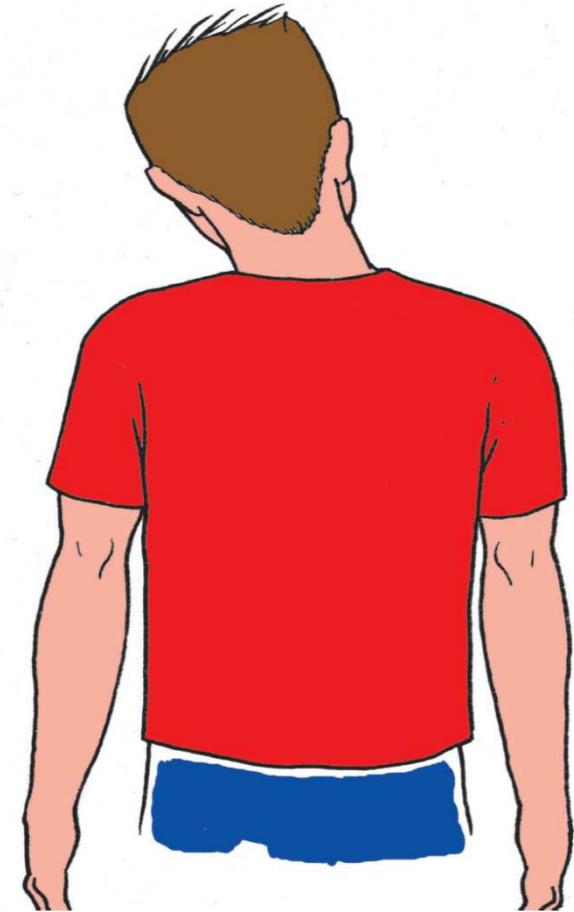
**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti o in piedi, braccia distese in avanti mani intrecciate davanti al petto con il palmo all'esterno e i pollici in basso.

**ESECUZIONE:** Spingere le braccia in avanti flettendo la testa avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotondando la colonna vertebrale).

**INDICAZIONI:**

Mantenere la posizione per 12 sec. poi rilassarsi, ripetere più volte.

## ESERCIZIO N° 8

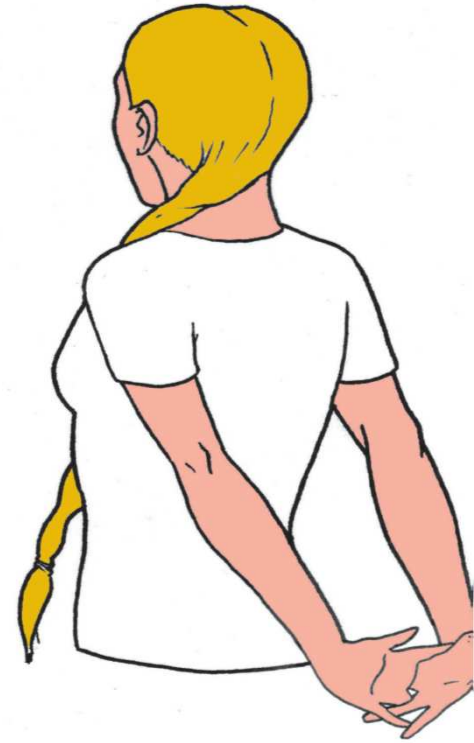


**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti o in piedi, busto eretto, braccia lungo il corpo, spalle rilassate.

**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° 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 lombari. Mantenere la posizione per 20 sec. Poi rilassare la braccia.

## ESERCIZIO N° 10



**POSIZIONE DI PARTENZA:** Da seduti, afferrare la gamba all'altezza del ginocchio e portarla flessa al petto.

**ESECUZIONE:** Facendo pressione sul ginocchio, avvicinare il più possibile la coscia al petto.

**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 20 sec, poi ripetere con l'altra gamba.



## 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.

## 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.

## ESERCIZIO N° 13

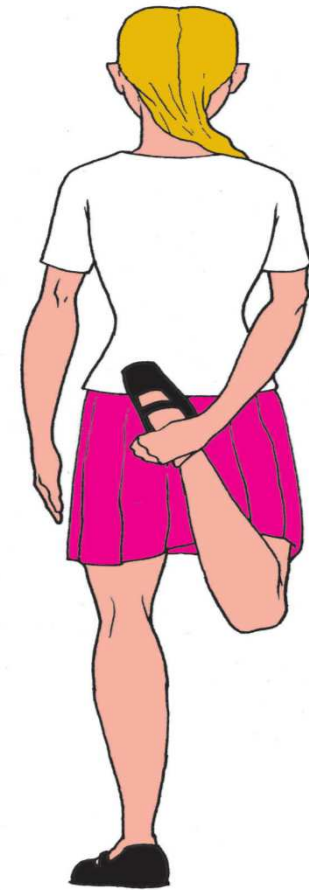


**POSIZIONE DI PARTENZA:** In piedi, mano in appoggio, busto eretto.

**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.

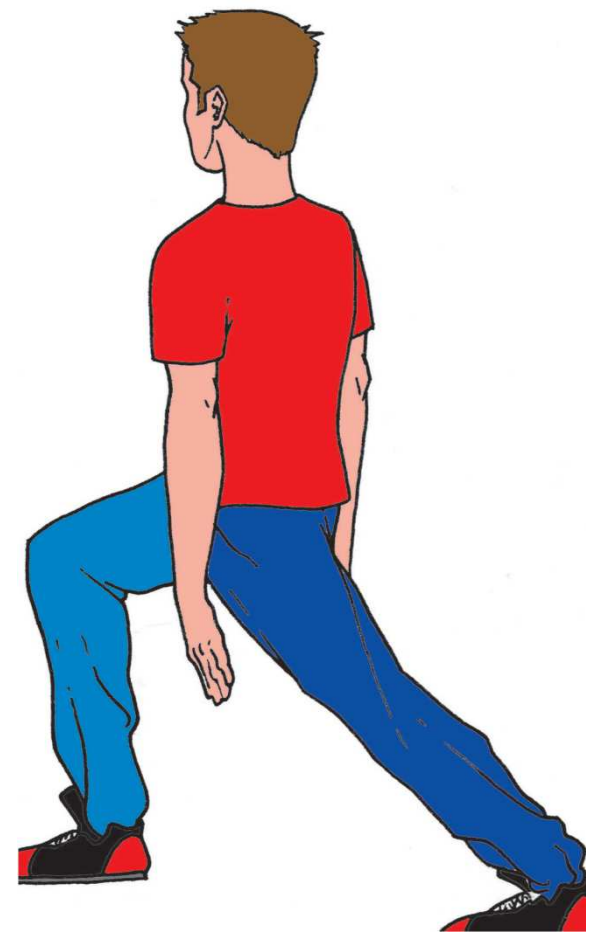
## ESERCIZIO N° 14



**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.

## 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

# Regole per un buon stretching a scuola

1. **Condividere il progetto con il dirigente scolastico il corpo docente interessato e avviare la formazione sugli esercizi;**
2. **Illustrare il progetto ai rappresentanti dei genitori;**
3. **Appendere il poster "stretching in classe" in una posizione visibile da tutti;**
4. **Gli insegnanti stabiliranno il momento in cui si fa lo stretching e se possibile, in accordo con la scuola, utilizzare la campanella per definire il periodo degli esercizi in classe;**
5. **Nella prima giornata d'inizio delle attività in classe, l'insegnante illustra il progetto e gli obiettivi agli studenti e mostra gli esercizi del poster e la loro esecuzione;**
6. **Ogni giorno dovrebbero essere praticati gli esercizi almeno una volta per 10 minuti. Chiedere agli studenti di alternarsi volontariamente nell'esecuzione degli esercizi davanti ai compagni e anche l'insegnante dovrebbe eseguire gli esercizi insieme ai ragazzi;**
7. **Si raccomanda un controllo respiratorio adeguato, utile per migliorare la qualità del movimento. Possibilmente utilizzare una musica dolce e rilassante di sottofondo;**
8. **E' importante fare stretching anche a casa coinvolgendo le famiglie.**

# Perché fa bene fare stretching a scuola

- a) migliora il rendimento, l'attenzione e il buon umore della classe;
- b) rafforza l'idea che il movimento è importante per stare bene;
- c) facilita le relazioni in classe e aiuta a gestire lo stress da prestazione;
- d) stimola lo sviluppo di alcune "skills" (abilità utili alla vita): il senso critico, la gestione delle emozioni, empatia, ecc;
- e) favorisce l'adesione da parte della scuola ad altri progetti sul movimento e l'attività fisica;
- f) gli esercizi praticati quotidianamente incidono positivamente su problemi dovuti ad una prolungata posizione, spesso scorretta, nei banchi, e anche indirettamente sull'alimentazione salutare;

# **Mentre facciamo movimento, impariamo anche a mangiare bene...**

- **Fare sempre una buona prima colazione;**
- **A tavola variare il più possibile le scelte;**
- **Consumare 2-3 frutti e 2 porzioni di verdura ogni giorno;**
- **Consumare ogni giorno i cereali (pane, pasta, riso,...);**
- **Mangiare almeno 2 volte a settimana legumi freschi o secchi;**
- **Mangiare spesso pesce;**
- **Utilizzare poco sale, meglio se iodato;**



# **Mentre facciamo movimento, impariamo anche a mangiare bene...**

- **Evitare bevande zuccherate e preferire l'acqua quando si ha sete;**
- **Non saltare i pasti, dato che il nostro organismo tenderà a rifarsi al pasto successivo;**
- **I nutrizionisti raccomandano di fare 3 pasti al giorno: colazione, pranzo, cena. A questi si può aggiungere uno spuntino;**
- **Riunirsi con familiari o amici per un pasto, mette nella condizione di apprezzare maggiormente ciò che mangiamo.**

**Grazie**

**a tutti per l'attenzione. . .e buon  
lavoro!!!**



