

BREVE GUIDA DI GINNASTICA FRA I BANCHI ad uso dei docenti che hanno partecipato al percorso formativo

PAUSE DI SALUTE

A cura di:

prof. Stefano Lazzer - dott. Claudio Bardini

dott.ssa Eleonora Presacco - dott. Francesco Rosso

dott.ssa Giulia Graci - dott.ssa Ester Miotto - dott.ssa Marianna Meroni - dott.ssa Elisa Bidoli

Realizzazione di azioni didattiche e organizzative finalizzate a promuovere in classe il movimento, per migliorare il benessere psicofisico, sostenere un apprendimento efficace, ridurre i rischi legati alla sedentarietà e incentivare nei nostri studenti sani stili di vita.



Disegno realizzato da Berenice Lamaa (allieva del Liceo Classico (J. Stellini di Udine)

Arieggiare l'aula in quanto l'aria fa bene alla salute e all'apprendimento. "L'aria pura è il primo alimento ed il primo medicamento" (Ippocrate).

Svolgere i movimenti proposti in condizioni di sicurezza e abbinando la respirazione (inspirazione e espirazione molto lenta).

INDICE

- INTRODUZIONE

- ESERCIZI DA SVOLGERE DA SEDUTI 1
 - ESERCIZI DI MOBILITÀ 1

 - ESERCIZI DI TONIFICAZIONE MUSCOLARE 8

- ESERCIZI DA SVOLGERE IN PIEDI 13
 - ESERCIZI DI MOBILITÀ 13

 - ESERCIZI DI EQUILIBRIO 23

 - ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE 26

- ESERCIZI CON STRUMENTI AUSILIARI 33

- **ESERCIZI DA SVOLGERE DA SEDUTI “IN MOVIMENTO”**
Esercizi di mobilità

FLESSO-ESTENSIONE DEL CAPO: portare la testa all'indietro inspirando e poi portare il mento vicino al petto molto lentamente espirando.

Ripetere l'esercizio per 10 volte.



ROTAZIONE DEL CAPO: ruotare il capo a destra e a sinistra molto lentamente. Mantenere le spalle rilassate. Ripetere l'esercizio per 10 volte.



INCLINAZIONE LATERALE DEL CAPO: inclinare il capo a destra e a sinistra molto lentamente e mantenere le spalle rilassate. Ripetere l'esercizio per 10 volte.



SEMI-CIRCONDUZIONI DEL CAPO: eseguire 5 circonduzioni del capo verso destra e 5 verso sinistra molto lentamente. Senza andare dietro, da una spalla all'altra.



“SPALLUCCIA”: alzare le spalle inspirando e abbassare le spalle espirando lentamente per 10 volte.



CIRCONDUZIONE SPALLE AVANTI E INDIETRO: posizione seduta con le mani sulle spalle: eseguire 5 circonduzioni avanti e 5 indietro (alto-avanti-giù-indietro; alto-indietro-giù-avanti).



ALLUNGAMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI IN AVANTI: intrecciare le dita e spingere in avanti le spalle con le braccia tese e con i palmi rivolti in avanti. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



ALLUNGAMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI IN ALTO: intrecciare le dita e spingere verso l'alto con le braccia tese e i palmi rivolti verso l'alto. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



“CANDELABRO”: aprire le braccia (inspirando) andando a formare con il gomito un angolo di 90° tra braccio e avambraccio, successivamente mantenendo l’angolo avvicinare i due gomiti in avanti (espirando) e tornare alla posizione di partenza.
Ripetere l’esercizio 10 volte.



“CANDELABRO ROVESCiato”:
aprire le braccia andando a formare con il gomito un angolo di 90° tra braccio e avambraccio, successivamente distendere in avanti le braccia e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l’esercizio 10 volte.



“CIAO CIAO”:
aprire e chiudere le mani per 10 volte. Allargare bene tutte e 10 le dita.



“L’UCCELLINO”: toccare il pollice con tutte le altre dita con velocità crescente. Eseguire l’esercizio per 10 volte. Opzione: con una mano parto dall’indice, con l’altra dal mignolo.



“OKAY”: formare un cerchio unendo indice e pollice, agganciare i due cerchi formati e tirare verso l’esterno. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



CIRCONDUZIONE DELLA CAVIGLIA: sollevare una gamba tesa e svolgere delle circonduzioni con la caviglia. Eseguire 10 circonduzioni per ogni lato



ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DELL'AVAMBRACCIO: stendere un braccio in avanti e con la mano opposta piegare il polso verso il basso con il palmo rivolto verso il pavimento. Mantenere la posizione per 10 secondi con ogni avambraccio.



ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DELL'AVAMBRACCIO: stendere un braccio in avanti e con la mano opposta piegare il polso verso il basso con il palmo rivolto verso il l'alto. Mantenere la posizione per 10 secondi con ogniavambraccio.



CIRCONDUZIONI DEL POLSO: eseguire 10 circonduzioni dei polsi per ogni lato.



Esercizi di tonificazione muscolare

TONIFICAZIONE DELLE BRACCIA E DEI PETTORALI: unire i palmi delle mani spingendoli uno contro l'altro. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



TONIFICAZIONE ISOMETRICA DELLE BRACCIA E DEI PETTORALI: agganciare le dita delle mani stringendo forte e tirare, con i gomiti aperti, verso l'esterno. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



TONIFICAZIONE ISOMETRICA: in posizione seduta con le gambe semi-divaricate fare pressione con le mani appoggiate all'interno delle ginocchia verso l'esterno. Contemporaneamente le ginocchia fanno pressione verso l'interno per mantenere la posizione. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



TONIFICAZIONE ISOMETRICA: in posizione seduta con le gambe semi-divaricate fare pressione con le mani appoggiate all'esterno delle ginocchia verso l'interno. Contemporaneamente le ginocchia fanno pressione verso l'esterno per mantenere la posizione. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



ARTI INFERIORI DISTESI IN AVANTI: in posizione seduta tenersi saldi alla sedia con le mani e alzare le gambe da terra mantenendole tese. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



MUOVERE GLI ARTI INFERIORI A «FORBICE»: in posizione seduta tenersi saldi alla sedia con le mani e alzare le gambe da terra mantenendole tese; aprire e chiudere le gambe per 10 volte e ripetere per 2 serie. Nella pausa tra le serie, sciogliere la muscolatura delle gambe.



“SFORBICIAE” ARTI INFERIORI: in posizione seduta tenersi saldi alla sedia con le mani e alzare le gambe da terra mantenendole tese; fare delle piccole "sforbiciatine" alternate. Eseguire l'esercizio per 10 volte e ripetere 2 serie. Nella pausa tra le serie sciogliere la muscolatura delle gambe.



CAMMINATA DA SEDUTI: simulare una camminata alzando 10 volte ciascun ginocchio; alternare l'azione delle braccia.



SQUADRA: con le gambe flesse e le mani appoggiate alla sedia cercare di sollevarsi. Eseguire 2 serie da 10 secondi.



ESERCIZI DA SVOLGERE DA IN PIEDI

Esercizi di mobilità

PASSAGGIO DALLA POSIZIONE SEDUTA ALLA POSIZIONE ERETTA: da seduti, appoggiare le mani sulle ginocchia e premere. Alzarsi dunque tenendo la schiena dritta. Ripetere l'esercizio 10 volte.



FLESSO-ESTENSIONE DEL CAPO: portare la testa all'indietro inspirando e poi portare il mento vicino al petto espirando molto lentamente. Ripetere l'esercizio per 10 volte.



ROTAZIONE DEL CAPO: ruotare il capo a destra e a sinistra molto lentamente. Ripetere l'esercizio per 10 volte.



SEMI-CIRCONDUZIONI DEL CAPO: eseguire 5 circonduzioni del capo verso destra e 5 verso sinistra (senza andare dietro da una spalla all'altra).



INCLINAZIONE LATERALE DEL CAPO: inclinare il capo a destra e a sinistra molto lentamente. Ripetere l'esercizio per 10 volte.



“SPALLUCCIA”: elevazione delle spalle e abbassare le spalle lentamente per 10 volte.



“CIAO CIAO”: stendere le braccia in avanti e aprire e chiudere le mani per 10 volte.
Allargare bene tutte e 10 le dita.



“L’UCCELLINO”: stendere le braccia in avanti, toccare il pollice con tutte le altre dita con velocità crescente. Eseguire l’esercizio per 10 volte.



“OKAY”: formare un cerchio unendo indice e pollice, agganciare i due cerchi formati e tirare verso l’esterno. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



“CANDELABRO”: aprire le braccia andando a formare con il gomito un angolo di 90° tra braccio e avambraccio, successivamente mantenendo l'angolo avvicinare i due gomiti in avanti e ritornare poi alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte.



“CANDELABRO ROVESCiato”: aprire le braccia andando a formare con il gomito un angolo di 90° tra braccio e avambraccio, successivamente distendere in avanti le braccia e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte.



ESTENSIONE BRACCIA: toccare con le mani le spalle tenendo i gomiti alti, per poi allungare le braccia in avanti tese e con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Ripetere l'esercizio 10 volte.



ESTENSIONE BRACCIA IN FUORI: toccare con le mani le spalle tenendo i gomiti alti, per poi allungare le braccia in fuori tese e con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Ripetere l'esercizio 10 volte.



ESTENSIONE BRACCIA ALTERNATE: partenza con le mani che toccano le spalle e i gomiti alti, estendere un braccio verso l'alto e l'altro braccio in avanti, parallelo al pavimento. Tornare quindi alla posizione di partenza ed eseguire nuovamente l'esercizio invertendo le braccia. Ripetere l'esercizio 10 volte.



ESTENSIONE BRACCIA ALTERNATE: partenza con le mani che toccano le spalle e i gomiti alti, estendere un braccio verso l'alto e l'altro braccio in fuori, parallelo al pavimento. Tornare quindi alla posizione di partenza ed eseguire nuovamente l'esercizio invertendo le braccia. Ripetere l'esercizio 10 volte.



ALLUNGAMENTO DELLE BRACCIA IN AVANTI: intrecciare le dita e spingere in avanti le spalle con le braccia tese e con i palmi rivolti in avanti. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



ALLUNGAMENTO DELLE BRACCIA IN ALTO: intrecciare le dita e spingere verso l'alto con le braccia tese e i palmi rivolti verso l'alto. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



“PUGILATO”: piegare e stendere successivamente le braccia in avanti con i pugni chiusi, mantenendo le braccia parallele al pavimento. Ripetere l’esercizio 10 volte.



“PUGILATO LATERALE”: compiere una torsione con il busto di 90° per poi estendere un braccio alla volta verso l’alto con il pugno chiuso. Ripetere l’esercizio 5 volte per lato.



TORSIONI LATERALI: mobilitazione di tutta la catena cinetica muscolare, compiere una torsione laterale del busto, slanciando le braccia e con il coinvolgimento degli arti inferiori e dei piedi. Tenere un braccio teso e uno piegato. Ripetere l'esercizio 5 volte per lato.



SLANCI DELLE BRACCIA VERSO L'ALTO IN POSIZIONE LATERALE: aprire leggermente le gambe in senso sagittale, mantenendo il peso sul piede avanti e appoggiando la punta del piede dietro. Contemporaneamente, slanciare verso l'alto le braccia, tenendole tese. Compiere il movimento anche dal lato opposto. Ripetere l'esercizio 5 volte per lato.



CIRCONDUZIONI CON LE BRACCIA PIEGATE: toccare con le mani le spalle ed eseguire 5 circonduzioni in avanti e 5 circonduzioni all'indietro.



CIRCONDUZIONI DI BRACCIA: eseguire 5 circonduzioni in avanti e 5 all'indietro in maniera lenta.



INCLINAZIONE LATERALE DEL BUSTO: partendo da stazione eretta (ginocchia leggermente flesse), flettere lentamente il tronco, prima da un lato e poi dall'altro. Ripetere l'esercizio 5 volte per lato.



INCLINAZIONE LATERALE DEL BUSTO CON BRACCIO: partendo da stazione eretta, flettere lentamente il tronco, prima da un lato e poi dall'altro, alzando il braccio controlaterale all'inclinazione e portandolo verso l'alto. Ripetere l'esercizio 5 volte per lato.



FLESSIONE DEL TRONCO IN AVANTI: partendo da stazione eretta, flettere lentamente il tronco in avanti, mantenendo le gambe tese. Mantenere la posizione 10 secondi.



CIRCONDUZIONI DEL BACINO: ginocchia flesse effettuare delle circonduzioni del bacino mantenendo i piedi fermi e svolgendo l'esercizio in modo lento e controllato. Ripetere 5 circonduzioni da un lato e 5 dall'altro.



Esercizi di equilibrio

EQUILIBRIO SU UNA GAMBA: appoggiare una mano allo schienale della sedia e sollevare una gamba flessa mantenendo l'equilibrio. Una volta raggiunta una posizione stabile, inclinare la testa posteriormente in maniera lenta e controllata e mantenere la posizione 10 secondi.



EQUILIBRIO SU UNA GAMBA SENZA APPOGGIO E CON BRACCIA ALTERNATE: mantenere l'equilibrio su una gamba, portando il braccio opposto alla gamba che viene alzata teso in avanti e l'altro teso in alto. Trovare l'equilibrio e mantenerlo per 10 secondi, poi cambiare gamba.



EQUILIBRIO GAMBA AVANTI TESA: alzare una gamba tesa in avanti e restare in equilibrio su una gamba, tenendo una mano appoggiata allo schienale della sedia. Tenere questa posizione per 10 secondi per poi cambiare gamba.



EQUILIBRIO GAMBA TESA LATERALE: alzare una gamba tesa lateralmente e restare in equilibrio, tenendo una mano appoggiata allo schienale della sedia. Tenere questa posizione 10 secondi per poi cambiare gamba.



EQUILIBRIO GAMBA FLESSA LATERALE: alzare una gamba flessa lateralmente e mantenere l'equilibrio per 10 secondi, poi cambiare lato.



EQUILIBRIO GAMBA TESA DIETRO: alzare una gamba tesa indietro e restare in equilibrio, tenendo le mani appoggiate allo schienale della sedia. Tenere questa posizione 10 secondi per poi cambiare gamba.



Esercizi di potenziamento muscolare

TONIFICAZIONE DELLE BRACCIA E DEI PETTORALI: afferrarsi le dita delle due mani e tirare verso fuori con i gomiti alti. Tenere la posizione 10 secondi per 2 serie.



TONIFICAZIONE DELLE BRACCIA E DEI PETTORALI: unire i palmi delle mani spingendoli uno contro l'altro. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per 2 volte.



SALIRE SULLE PUNTE: partenza con le gambe unite tese e le mani appoggiate sullo schienale della sedia, andare sulle punte del piede in maniera lenta e scendere. Ripetere l'esercizio 10 volte.



SALIRE SUI TALLONI: partenza con le gambe unite tese e le mani appoggiate sullo schienale della sedia, andare sui talloni del piede in maniera lenta e scendere. Ripetere l'esercizio 10 volte.



SKIP SUL POSTO: eseguire il movimento dello skip in maniera lenta e controllata, prestando attenzione ad alternare le braccia in modo corretto. Ripetere l'esercizio 10 volte per 2 serie.



JUMPING JACK: partenza con i piedi uniti e le braccia lungo i fianchi, effettuare un salto e contemporaneamente portare le braccia per fuori in alto e atterrare con le gambe aperte. Quindi, effettuare un altro salto per tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte.



AFFONDI: eseguire un affondo in avanti, andando a creare angoli di 90° tra il piede e la gamba e tra la gamba e la coscia. Ripetere l'esercizio 5 volte con una gamba e 5 con l'altra.



AFFONDI TENENDO IL PIEDE DIETRO APPOGGIATO ALLA SEDIA: posizionarsi davanti alla sedia e appoggiarci sopra un piede, restando quindi in equilibrio sull'altro. Eseguire un affondo creando angoli di 90° tra il piede e la gamba e tra la gamba e la coscia. Ripetere l'esercizio 5 volte con una gamba e 5 con l'altra.



AFFONDI LATERALI: eseguire un passo laterale e piegare la gamba in modo da ottenere angoli di 90° tra il piede e la gamba e tra la gamba e la coscia. Ripetere l'esercizio 5 volte per gamba.



SQUAT: eseguire uno squat appoggiandosi allo schienale della sedia per mantenere l'equilibrio. Tenere la posizione 10 secondi.



SQUAT CON LE BRACCIA IN ALTO: eseguire uno squat tenendo le braccia tese in alto. Tenere la posizione 10 secondi.



SQUAT CON MOVIMENTO DI BRACCIA: eseguire uno squat e contemporaneamente eseguire un movimento di braccia, immaginando di tenere in mano delle corde e doverle scuotere.



“PIEGO-STENDO”: partenza con le gambe piegate e le mani appoggiate a terra. Cercare, lentamente, di stendere le gambe tenendo le mani appoggiate a terra. Mantenere la posizione 10 secondi.



ESERCIZI CON STRUMENTI AUSILIARI (astucci o bottigliette d'acqua)

“BICIPITI”: tenendo in mano un astuccio, partire con le braccia tese in avanti per poi fletterle chiudendo l'angolo tra braccio e avambraccio e tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte.



“TRICIPITI”: tenendo in mano un astuccio, partire con le braccia tese in alto per poi fletterle all'indietro chiudendo l'angolo tra braccio e avambraccio e tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte.



ALZATE FRONTALI: partendo con le braccia lungo i fianchi e tenendo in mano un astuccio, alzare le braccia portandole verso l'esterno fermandosi all'altezza delle spalle. quindi tornare alla posizione di partenza. Eseguire l'esercizio 10 volte.



“CANDELABRO”: aprire le braccia andando a formare con il gomito un angolo di 90° tra braccio e avambraccio, successivamente estendere le braccia in alto. Ripetere l’esercizio 10 volte.



“CANDELABRO ROVESCiato”: aprire le braccia andando a formare con il gomito un angolo di 90° tra braccio e avambraccio, successivamente estendere in avanti il braccio. Ripetere l’esercizio 10 volte.



BRACCIA ALTERNATE: partire con entrambe le braccia piegate; distendere poi un braccio alla volta alternandoli. Ripetere l’esercizio 10 volte per ogni braccio.



AFFONDI: eseguire affondi alternando le gambe; a ogni affondo distendere il braccio opposto alla gamba. Ripetere l'esercizio 10 volte per 2 serie.



SQUAT: a ogni squat portare le braccia tese in alto. Ripetere l'esercizio 10 volte per 2 serie.



SQUAT: a ogni squat portare le braccia tese in avanti. Ripetere l'esercizio 10 volte per 2 serie.



MOLLARE E RIPRENDERE L'OGGETTO: partire con il braccio teso in avanti, al via mollare l'astuccio e riprenderlo velocemente. Ripetere l'esercizio 5 volte per ogni braccio.



PRENDERE AL VOLO L'OGGETTO: partire con l'astuccio in mano, al via lanciarlo in alto e riprenderlo con la stessa mano. Eseguire l'esercizio 5 volte per ogni braccio.



ESERCIZIO A COPPIE: lanciare l'astuccio al compagno che lo deve prendere al volo con una mano. Ripetere l'esercizio 5 volte per ogni mano.



ESERCIZI A COPPIE: entrambi i componenti della coppia partono con in mano un astuccio; entrambi lanciano l'astuccio contemporaneamente e il compagno lo deve afferrare al volo. Ripetere l'esercizio per 10 volte.



ESERCIZI A COPPIE: si parte con un astuccio per mano, gli astucci vengono lanciati contemporaneamente al compagno, il quale li deve prendere al volo. Eseguire l'esercizio 5 volte a testa.





Progetto : “Pause di Salute”

Responsabili scientifici del Progetto:

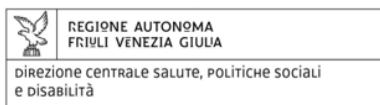
prof. Stefano Lazzer stefano.lazzer@uniud.it

dott. Claudio Bardini claudio.bardini@uniud.it

Corso di Laurea in Scienze Motorie – Dipartimento di Area Medica – Università degli Studi di Udine

Esperti: dott. Francesco Rosso - dott.ssa Eleonora Presacco

Tutor: dott.ssa Marianna Meroni - dott.ssa Giulia Graci - dott.ssa Elisa Bidoli - dott.ssa Ester Miotto



I referenti di scuole che promuovono salute

Per la Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia

dott.ssa Luana Sandrin titolare di posizione organizzativa promozione salute, referente regionale del programma “Scuole che promuovono salute” del Piano Regionale della Prevenzione 2021-25 luana.sandrin@regione.fvg.it Telefono 040.3775574

Azienda sanitaria universitaria Giuliana Isontina

Zona Trieste promozione.salute@asugi.sanita.fvg.it Telefono 040.3997534

dott.ssa Roberta Fedele - dott.ssa Emanuela Occoni

Zona Gorizia promozione.salute.isontina@asugi.sanita.fvg.it

dott.ssa Wally Culot Telefono 335 1521437 - dott.ssa Jetlira Begaj Telefono 328 3904563

Azienda sanitaria universitaria Friuli Centrale promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it

dott.ssa Danila Dosa Telefono 0432 989500

Azienda Sanitaria Friuli Occidentale promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it Telefono 0434 237826

dott.ssa Fabiola Stuto - dott.ssa Stefania Pilan - dott.ssa Jessica Giordari