

STRETCHING

anche a casa

Lo stiracchiamento, aiuta a muoversi meglio, a concentrarsi e a stare bene

- ⇒ Fai gli esercizi di stretching anche a casa, coinvolgendo gli amici, i genitori, i nonni e gli zii: cerca una musica adatta per fare gli esercizi tutti assieme.
- ⇒ Se i tuoi genitori, e chi è a tavola con te, ha una posizione scorretta (non sta dritto, fa la gobba, tiene una spalla più bassa dell'altra) ricorda loro le regole dello "stretching" ed invitali ad assumere la posizione corretta.
- ⇒ Gli esercizi devono essere fatti lentamente, mantenendo l'attenzione alla posizione del corpo e al tuo respiro.



Ognuno di noi ha delle caratteristiche e delle abilità personali che possono essere allenate e che aiutano a vivere più felici. Quando fai attività fisica impari a conoscerti meglio, a riconoscere e gestire lo stress e le tue emozioni.

STIRACCHIARSI È BELLISSIMO!



Un gioco da fare a casa quando fai lo stretching prova a rispondere ad una di queste domande:

- Quali parti del mio corpo sono più tese in questo momento?
- Ero più rilassata/o prima o dopo lo stretching?
- Che cosa ti ha fatto decidere di fare gli esercizi oggi?

STRETCHING

in classe

Nel pieghevole troverai indicazioni sul progetto "Stretching in classe" ed altre informazioni che possono essere utili a te e ai tuoi genitori: all'interno anche il poster di **Stretching** (una riduzione di quello che hai a scuola) per poter fare gli esercizi anche a casa tutti insieme.



MUOVERSI

(fare attività fisica tutti i giorni)

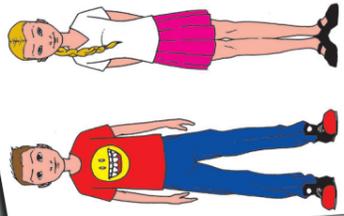
- ⇒ Il movimento fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche all'umore e all'attenzione!
- ⇒ Vai a scuola a piedi o in bicicletta così potrai arrivare tra i banchi più sveglio!
- ⇒ L'attività fisica è gioco e divertimento e deve far parte delle abitudini di tutti i giorni. Dovresti fare almeno un'ora di movimento al giorno e ricordare ai tuoi genitori che l'attività fisica fa bene anche a loro.

MANGIAR SANO E BENE

- ⇒ E' importante fare sempre una buona colazione prima di cominciare la giornata.
- ⇒ A tavola impara a mangiare sempre cose diverse e a scegliere i prodotti freschi e di stagione. Devi sapere che noi essere umani siamo "onnivori": chiedi alla maestra il significato di questa parola.
- ⇒ Dolce e colorata la frutta, fresca e gustosa la verdura: mangiane almeno 5 porzioni al giorno!
- ⇒ Utilizza poco sale e condisci con l'olio extra vergine di oliva.
- ⇒ Evita bevande zuccherate e bevi l'acqua quando hai sete.
- ⇒ Ricorda che "mangiare a cena tutti insieme" (con fratelli, genitori, parenti e conviventi, ospiti) è un momento molto importante della giornata.



i protagonisti:
Marco e Silvia

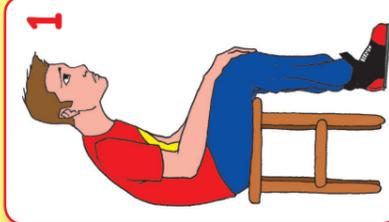


“La pratica dello sport è componente essenziale nel processo educativo”
Art. 5 Carta Etica dello Sport

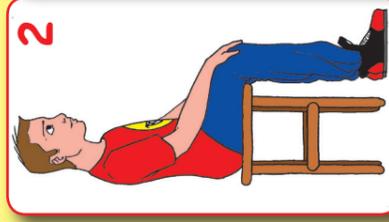
STRETCHING

in classe

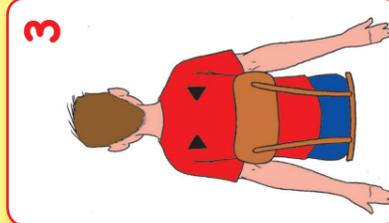
Esercizi per una corretta educazione posturale per gli alunni della scuola primaria e secondaria



1



2



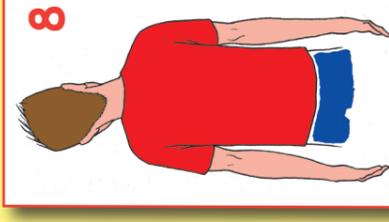
3

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.



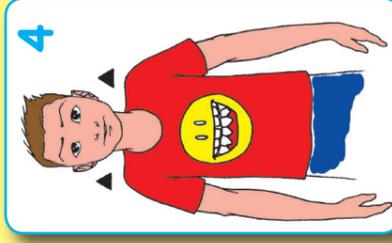
8

ESERCIZIO N° 8

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, busto eretto, braccia 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.



4

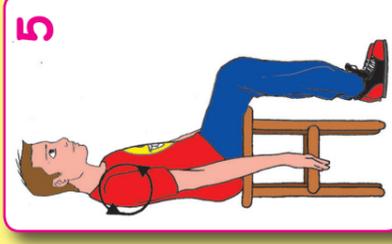
ESERCIZIO N° 4

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.



5

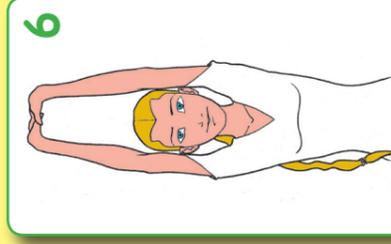
ESERCIZIO N° 5

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.



6

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.



7

ESERCIZIO N° 7

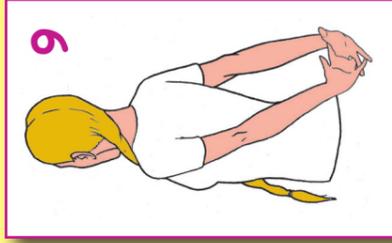
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o

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.



9

ESERCIZIO N° 9

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o

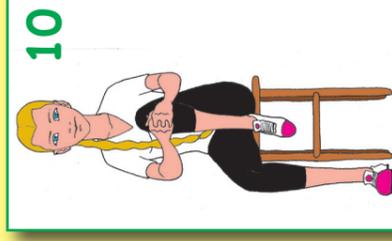
in piedi, mani intrecciate dietro la schiena con il polmo rivolto all'esterno e i pollici verso l'alto

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.



10

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,

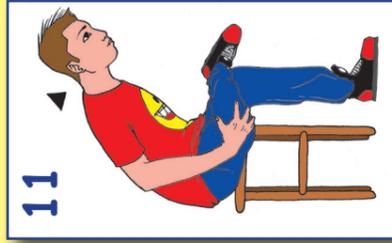
avvicinare il più possibile la

coscia al petto

INDICAZIONI: Mantenere la posizione per

20 sec., poi ripetere con

l'altra gamba.



11

ESERCIZIO N° 11

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti,

accavallare la gamba appoggiando la caviglia sul

ginocchio opposto

ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti mantenendo

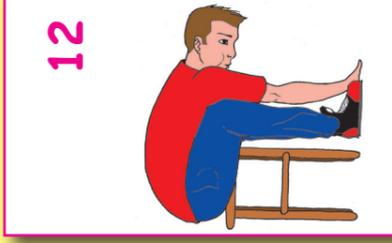
il capo in linea con la

colonna vertebrale

INDICAZIONI: Mantenere la posizione per

20 sec., ripetere dalla parte

opposta.



12

ESERCIZIO N° 12

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti,

flexione totale del busto

in avanti

ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti accentuando

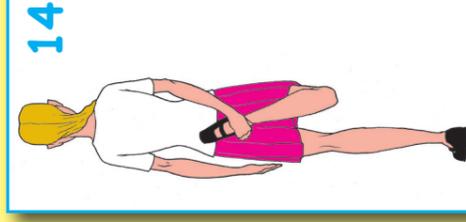
la cifosi dorsale

(arrotondando la colonna

vertebrale)

INDICAZIONI: Mantenere la posizione per

20 secondi.



14

ESERCIZIO N° 14

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi,

busto eretto

ESECUZIONE: Afferrare il

pie' con la mano

corrispondente, flettere la

gamba sulla coscia

avvicinando il tallone al

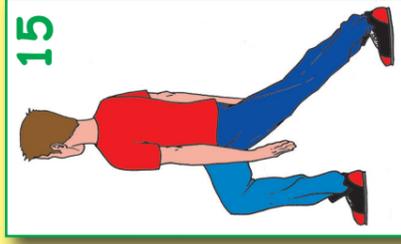
gluteo

INDICAZIONI: Mantenere la

posizione per

20 sec. Ripetere con l'arto

opposto.



15

ESERCIZIO N° 15

POSIZIONE DI PARTENZA: In

pie'di, busto eretto, piedi leggermente

sforzati (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.



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

pie'de

INDICAZIONI: Ripetere

più volte ruotando

in un senso e nell'altro,

ripetere con l'arto opposto.

DA RICORDARE

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

SE POSSIBILE LAVORARE CON UNA
MUSICA DOLCE DI SOTTOFONDO

E' IMPORTANTE FARE UN PO' DI STRETCHING ANCHE A CASA, SE POSSIBILE PIU' VOLTE AL GIORNO

REGIONE
TOSCANA



Nel libro "Il cervello. Istruzioni per l'uso" 2010, John Medina afferma che

"Muoversi, fare educazione fisica, migliora la salute ed anche il rendimento scolastico."

guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari