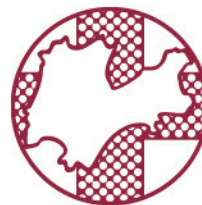




ISTITUTO  
COMPENSIVO  
ALTA VALLAGARINA



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

# SU CON LA SCHIENA

**PAUSE IN MOVIMENTO A SCUOLA**

Realizzato dal Prof. Giulio Vianello.

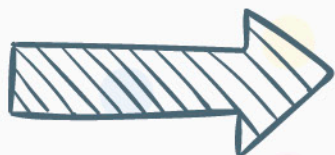


A cura e diffusione di **Agenzia Sport Vallagarina**  
[www.agenziasportvallagarina.com](http://www.agenziasportvallagarina.com) - 0464 030 800



## 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**

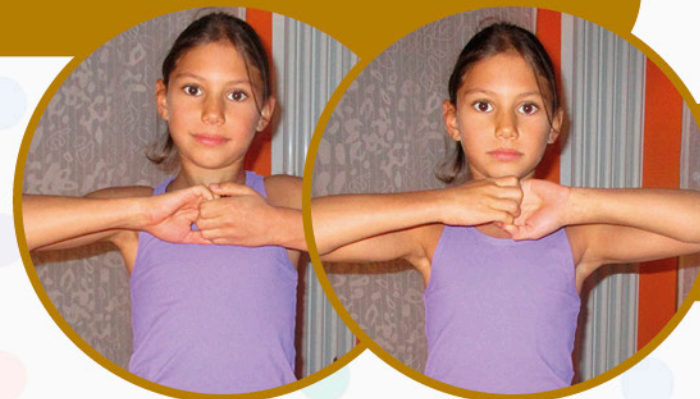
## SONO PIÙ ALTO IO



**20**  
VOLTE

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

## IL GANCIO



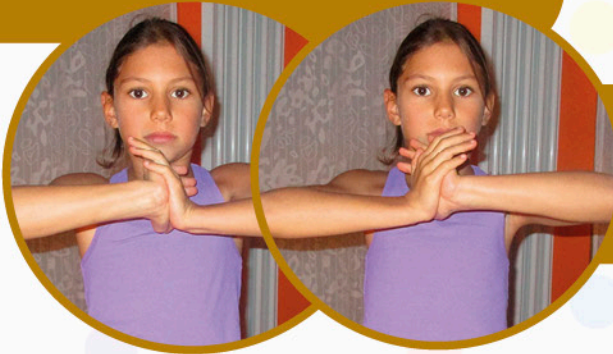
**5**  
PER  
LATO

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.



## 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 poggiati 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

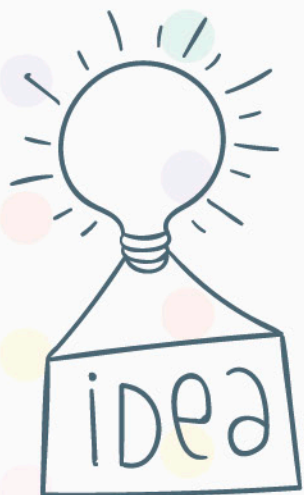
**PER 10  
SECONDI**

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)

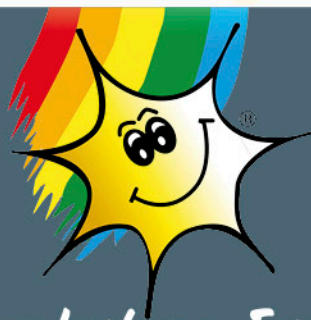
**ALLA  
PROSSIMA  
SETTIMANA!**



## 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***