

# ESERCITAZIONI PER CASA

**I protagonisti:**  
Marco e Silvia

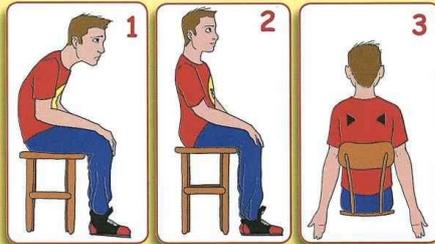


“La pratica dello sport è componente essenziale nel processo educativo”  
Art. 5 Carta Etica dello Sport

# STRETCHING

in classe

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



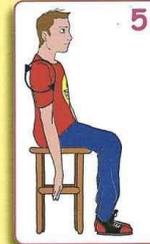
### ESERCIZIO N° 1 - 2 - 3

**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° 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.



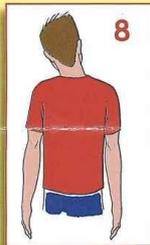
### ESERCIZIO N° 6

**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.



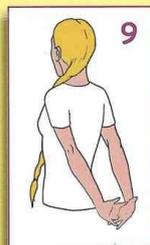
### ESERCIZIO N° 7

**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 si spinge verso il basso  
**INDICAZIONI:** Mantenere la posizione per 20 sec. poi ripetere dalla parte opposta.



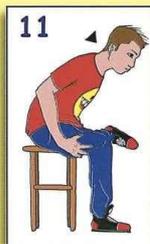
### ESERCIZIO N° 9

**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 perlopiù lombare. 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 caviglia 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.



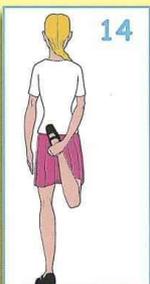
### ESERCIZIO N° 12

**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.



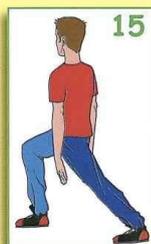
### ESERCIZIO N° 13

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



### 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 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

Nel libro "Il cervello. Istruzioni per l'uso" sono, John Medina afferma che "Muoversi, fare educazione fisica, migliora la salute ed anche il rendimento scolastico."

REGIONE TOSCANA



guadagnare salute  
insieme facci le scelte salutari

## ALCUNI ESERCIZI DA ESEGUIRE IN PICCOLI SPAZI (10 minuti circa)

(Scegliere, tra i tanti esercizi proposti, una decina di esercizi che interessino vari distretti muscolari e più articolazioni.

L'esercizio viene ripetuto 10-15 secondi e dopo 45/50 secondi di recupero si passa al secondo esercizio. Di seguito gli altri esercizi.)



Healthy Living: **YOGA FOR KIDS**

**Swaying Tree**  
1  2 

**Chair** 

**Airplane** 

**Half Dancer** 

**Forward Bend** 

**Gorilla**  
1  2  3 

**Deep Lunge** 

**Dragon**  2 

**Twisted Dragon** 

**Bird Dog** 

**Pigeon**  
1  2 

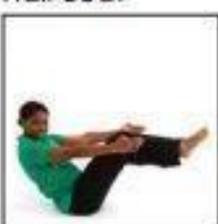
**Dolphin**  
1  2 

**Cow** 

**Cat** 

**Side Plank**  
1  2  3 

**Half Camel** 

**Half Boat** 

**River** 

**Lying Twist**  
1  2 

**Chill Pose** 

**TRANSITION POSES:**  
**Down Dog**  **Mountain**  **Table Top**  **Knee Stand** 

# YOGA POSES



BRIDGE POSE



CAMEL POSE



WARRIOR I POSE



UPWARD-FACING DOG



WARRIOR II POSE



LORD OF THE DANCE POSE



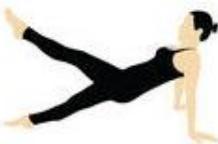
INTENSE SIDE STRETCH POSE



DOWNWARD FACING DOG



WARRIOR III POSE



REVERSE PLANK POSE



LOTUS POSE



SHOULDERSTAND



COW POSE



CHILDS POSE



CAT POSE



BOW POSE



CHAIR



EXTENDED TRIANGLE



PLANK POSE



THUNDERBOLT POSE