

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 9 (2007)
Heft: 4

Artikel: Le sane abitudini si acquisiscono
Autor: Innocente, Lucia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001337>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Le sane abitudini si acquisiscono

Salute a scuola // Come far acquisire agli alunni, attraverso attività motivanti, comportamenti responsabili e orientati alla ricerca di uno stile di vita caratterizzato da un benessere fisico e mentale?

Lucia Innocente

► L'itinerario didattico pone l'attenzione in un primo tempo sulla dimensione individuale («conoscere il proprio corpo»), si sposta successivamente sulla relazione tra l'io e gli altri («dal gioco al gioco-sport»), in un percorso di responsabilità che dal rispetto di sé e degli altri passa all'acquisizione di sane abitudini di vita che devono essere messe in atto, alla fine del percorso, consapevolmente. //

L'educazione fisica che vogliamo

La Confederazione nazionale italiana che raccoglie le associazioni dei diplomati Isef e laureati in scienze motorie (Capdi) ha definito gli Obiettivi specifici di apprendimento (OSA) di educazione fisica per bambini e ragazzi dai 3 ai 19 anni. La rivista «mobile» ha iniziato nel numero 4/06 a pubblicare le applicazioni pratiche dei singoli OSA:

- «mobile» 4/06: orientamento spazio-temporale;
- «mobile» 5/06: gioco-sport;
- «mobile» 6/06: espressività corporea;
- «mobile» 1/07: conoscere il corpo;
- «mobile» 2/07: percezione sensoriale.
- «mobile» 3/07: in ambiente naturale.

Nel prossimo numero di «mobile» verranno presentate le applicazioni dei seguenti OSA:

- «mobile» 5/07: acquaticità.

► Per saperne di più: www.capdi.it

È necessaria un'attitudine personale

► Gli interventi educativi volti a promuovere nei giovani stili di vita corretti e salutarli devono tener conto di una serie di fattori che incidono sulla loro motivazione nei confronti dei comportamenti proposti, specie quando si tratta di pratica motoria e sportiva. La teoria della «azione ragionata», elaborata dagli psicologi americani Fishbein e Ajzen, sostiene infatti che la scelta, da parte dell'individuo, di adottare o non adottare un determinato comportamento è il frutto di un processo intenzionale al quale concorrono due elementi fondamentali: l'attitudine personale e la norma soggettiva. L'attitudine personale rappresenta la disponibilità di una persona nei confronti di un preciso comportamento, disponibilità che è condizionata sia dalle conoscenze possedute in merito al comportamento in questione sia dalle esperienze pregresse. Perciò l'attitudine individuale nei confronti di una qualsiasi attività, anche motoria o di uno sport, è, in parte, il risultato di un vissuto che ha ben predisposto o al contrario ha generato un atteggiamento di rifiuto. L'educazione ricevuta condiziona infatti le scelte dei bambini.

Per norma soggettiva si intende, invece, la percezione che un individuo ha delle

aspettative che gli altri (familiari, compagni, insegnanti ...) nutrono nei suoi confronti in relazione ad uno specifico comportamento; le loro attese possono generare un senso di insicurezza, indurre il timore di non essere all'altezza delle richieste e conseguentemente una forma di rifiuto. La percezione che un bambino ha della sua capacità di raggiungere un obiettivo può quindi influire, in maniera determinante, anche sulla sua disponibilità ad intraprendere una pratica fisica o sportiva; questa percezione spesso frutto di un'educazione poco attenta alle esigenze e alla sensibilità dei bambini, può indurre atteggiamenti rinunciatari.

Tutti questi fattori vanno tenuti in considerazione se si vuole aiutare i giovani a crescere «fisicamente attivi» e a predisporli benevolmente alla pratica motoria. Per questo nei bambini è necessario che l'attività motoria sia ludica, che soprattutto nei più piccoli sia favorita l'attività in cui ci si muova «con piacere» acquisendo fiducia e sicurezza e valorizzando le sensazioni di «ben-essere». //

► Lucia Innocente
l.innocente@fastwebnet.it

➤ Scuola dell'infanzia

Prima di tutto

Come? Si stabilisce con i bambini la regola del «prima di tutto» che consiste nell'aver l'abbigliamento adatto per muoversi liberamente e soprattutto si insegna l'abitudine a cambiarsi le scarpe (o a toglierle) per iniziare l'attività motoria. Al termine dell'attività si ripete il momento comune del cambio e si aggiunge il «lavarsi le mani».

Perché? Le abitudini che si imparano da bambini diventano «stili di vita» da grandi.

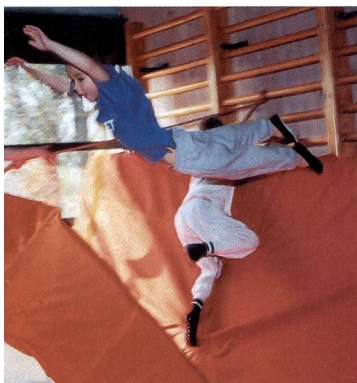
Variante: l'avvio all'utilizzo autonomo dell'armadietto con il sacchetto dell'attività motoria, seguito dall'autocontrollo e/o dal controllo del compagno.

Gli acrobati del circo

Come? Disponendo dei materassini e dei materassoni inserire gradualmente degli attrezzi di altezze diverse da cui saltarci sopra per ottenere dei salti in basso: panche, sedie, tavolini, scivoli....e invitare i bambini a cadere liberamente anche dopo un salto nel vuoto.

Perché? Per provare il piacere del gesto libero, di dare fantasia al proprio immaginario e liberare le emozioni, vivere positivamente situazioni di «coraggio».

Varianti: inventare nuove soluzioni motorie valorizzando la spontaneità, anche con posizioni in volo, da sperimentare e proporre agli altri compagni.



Le onde del mare

Come? Con un telone leggero poggiato a terra tutti i bambini sono invitati a tenerlo con una mano e ad iniziare a muoverlo e sollevarlo come le onde del mare.

Perché? Vivere positivamente situazioni relazionali, occupare spazi, sentire il proprio corpo e le modulazioni, sentire il piacere del gesto libero ma in relazione ai compagni.

Variante: tutti insieme aumentano l'ampiezza delle onde fino ad ottenere un mare in tempesta, oppure insieme girano in senso orario, antiorario, ed alzano il telone come il mare molto mosso. Chiedere: «chi vuole entrare nel mare, tra le onde?». Lasciare che il telo copra tutti. Poi con il mare calmo i bambini possono rotolare sopra le onde.

Scuola dell'infanzia

Conoscenze: conoscere i principi generali per il mantenimento della salute.

Abilità: avere fiducia nelle proprie capacità e muoversi con piacere.

➤ Scuola primaria – 1° anno

Gli equilibristi del circo

Come? Distribuire diversi attrezzi o oggetti che devono essere portati in equilibrio in appoggio su una parte del corpo. Ad esempio sul palmo della mano, sulla testa, sulla fronte, sulla spalla. Inserire degli spostamenti diversi, ad esempio strisciando da seduti, camminando in quadrupedia, in ginocchio.

Perché? Relazionarsi con l'ambiente e con gli oggetti acquisendo sempre maggior sicurezza e fiducia.

Variante: scambiarsi gli attrezzi, eseguire la consegna a coppie legati per mano, con una parte del corpo a contatto, in piccoli gruppi portando gli oggetti da un punto ad un altro della palestra.



I cinque cavalieri

Come? Questa la storia: «C'era una volta una principessa che era stata rinchiusa nel castello dalle streghe del bosco. La principessa poteva essere liberata solo da cinque cavalieri che sarebbero riusciti ad attraversare il bosco pieno di insidie a patto che non si spezzasse mai la catena che li tiene legati.» Drammatizzando la storia dei cinque cavalieri attraverso un percorso con sottopassaggi, scavalcamenti, superamento di ostacoli vari, in gruppi di cinque bambini legati per mano.

Perché? Relazionarsi con i compagni adattando i propri movimenti a quelli degli altri.

Varianti:

- chi spezza la catena ritorna alla partenza e riprova con un altro gruppo.
- con il legame a braccia incrociate, in modo che tre bambini camminino in avanti e due all'indietro.
- aumentando gli ostacoli del bosco.
- facendo diventare ostacoli i bambini che hanno spezzato il legame.

➤ Scuola primaria – 1° biennio

I giocolieri del circo

Come? Provare ad imitare i giocolieri del circo con i foulard, o in alternativa con dei palloncini. Ogni bambino tiene il foulard nella mano preferita, lo lancia versol'alto, lo riprende con l'altra mano. Soffiare sul foulard e cercare di mantenerlo in aria. Correre e tenerlo ad un'estremità come fosse un aquilone. Correre e tenerlo appoggiato al petto senza mani, con le braccia in fuori: la velocità lo fa stare attaccato.

Perché? Conoscere ed avere coscienza del proprio corpo, esternare le emozioni, controllare il movimento in relazione con l'altro in situazioni «creative», provare sensazioni di piacere e muoversi con fantasia.

Varianti:

- con la musica adattando i movimenti al tipo di musica proposta.
- con il compagno scambio in volo del proprio foulard con quello dell'altro.
- inventando altri modi di fare i giocolieri, anche con due foulard mostrando le scoperte ai compagni e sperimentando soluzioni diverse.

Io cresco, tu cresci

Come? Organizzare all'inizio dell'anno un'attività in cui ogni alunno possa rilevare la sua altezza e il suo peso e fissarlo su una scheda. Ripetere la misurazione alla fine dell'anno per valutare e riflettere sul cambiamento che avviene su di sé e rapportarlo anche con i compagni.

Perché? Avere coscienza della propria corporeità e riconoscere i cambiamenti staturali e ponderali tipici dell'età, riconoscere le differenze tra i compagni della propria classe.

Variante:

- disegnare su cartelloni la sagoma di ogni bambino con la sua misurazione e verificare la crescita alla fine di ogni anno scolastico.
- utilizzare una scheda di rilevazione da compilare ogni anno e che accompagna i bambini al secondo biennio e poi alla scuola secondaria per abituarli a riflettere sui cambiamenti del proprio corpo

» Non è vero che i bambini pensano poco. Non è vero che non si interrogano. Hanno paura del domani, temono la competizione che li aspetta, hanno l'angoscia di non apparire sufficientemente intelligenti, capaci, vivono con apprensione il confronto. Scherzano per coprire la paura. Sembrano aggressivi, ma sono solo insicuri. «

Rita Levi Montalcini, Corriere della sera, novembre 1991

➤ Scuola primaria – 2° biennio

Il contapassi

Come? Utilizzare i contapassi per attività di cammino e di corsa di resistenza, con varie modalità. Ad esempio stabilire un tempo (tre o cinque minuti) durante il quale tutti devono cercare di fare più passi possibile. Oppure stabilire un percorso di 300-500 metri in cui si cammina rapidamente cercando di aumentare la frequenza dei passi per registrarne il maggior numero possibile. Ogni lezione, aumentare di poco il tempo o la misura e analizzare ogni volta l'esperienza e le difficoltà.

Perché? Sviluppare la capacità di svolgere un lavoro prolungato nel tempo, provare il piacere di resistere ad uno sforzo, alla fatica raggiungendo un risultato verificabile (con il contapassi).

Variante:

- le attività di corsa e di cammino con il contapassi possono essere associate a palleggiare, passarsi la palla in coppia.
- individualmente o a coppie imparare a memoria una breve poesia ritmata camminando con il contapassi (ad esempio «Fila-strocca impertinente» di G. Rodari).
- con la musica imparare una danza d'animazione che preveda passi e spostamenti in varie direzioni e ripeterla per diversi minuti (ad esempio Ulli Gulli o il Ballo del pinguino o Swing).

La gita con occhi diversi

Come? Al termine dell'attività precedente di resistenza si organizza un'uscita nel territorio, che può essere il cortile della scuola, ma anche percorsi di orientering o uscite in bicicletta.

Perché? Controllare e dosare la fatica, valutare il proprio risultato e la propria «prestazione» in termini di resistenza, apprezzare il piacere di aver raggiunto l'obiettivo e di mettere alla prova la propria resistenza avendo coscienza delle proprie potenzialità.

Varianti: anche durante le classiche visite d'istruzione si può utilizzare il contapassi come verifica del lavoro di resistenza e auto valutazione.



Primo anno

Conoscenze: percepire e riconoscere il senso di benessere derivato dall'attività motoria e ludico-espressiva.

Abilità: muoversi con piacere e acquisire atteggiamenti di sicurezza e di fiducia, promuovendo valori e sani stili di vita.

Primo biennio

Conoscenze: percepire e riconoscere il senso di benessere legato all'attività motoria e ludico-espressiva.

Abilità: presa di coscienza dell'attività ludico-motoria e delle sensazioni di benessere ad esso collegate.

Secondo biennio

Conoscenze: riconoscere il benessere che deriva dall'attività di tipo ludico-motorio per l'acquisizione di abilità motorie e sociali.

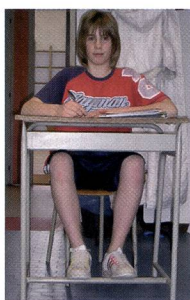
Abilità:

■ presa di coscienza del tipo di benessere che viene acquisito attraverso il movimento e il gioco.

■ aumentare le occasioni di movimento e apprezzare il benessere che ne deriva.

➤ Scuola secondaria di 1° grado – 1° biennio

Come sto seduto?



Come? Ricerca della posizione seduta corretta, iniziando dall'altezza della sedia e del banco. Controllo dell'appoggio degli ischi sulla sedia e utilizzo di tutto il piano di seduta, con le cosce in appoggio e parallele.

Schiena in appoggio allo schienale e pianta dei piedi appoggiata al pavimento. Se possibile utilizzare un leggio o un piano inclinato.

Ogni ora alzarsi e muoversi cinque minuti o allungare i muscoli durante la pausa conoscendo diversi esercizi di allungamento da seduti per compensare la posizione statica.

Perché? La posizione seduta occupa molte ore della giornata, è necessario che sia assunta una postura corretta per non creare danni alla salute come i paramorfismi e che l'alunno conosca degli esercizi di allungamento come proprio bagaglio motorio.

Variante:

■ Alla ricerca delle posture scorrette anche attraverso l'osservazione del compagno.

■ Richiamarsi a vicenda quando si osservano posture scorrette.

■ Tabella di esercizi di allungamento da seduti per compensare la posizione statica.

■ Verifica della postura a casa, quando si studia e davanti al pc.

■ Lezioni interdisciplinari, condivisione e sensibilizzazione dei docenti nel consiglio di classe, coinvolgimento delle famiglie.

Come dormo?



Come? Come sopra analizzare le posizioni del riposo, anche con simulazioni, osservazione del compagno per rilevare le posizioni più corrette da assumere per dormire.

Perché? Alla ricerca delle posture scorrette per adottare comportamenti sani e corretti.



Giocare in ricreazione

Come? Ricerare, riscoprire e raccogliere una varietà di giochi popolari o giochi di cortile anche attraverso ricerche e indagini e interviste ai genitori e ai nonni con lo scopo di conoscere e imparare giochi da «giocare» durante la ricreazione.

Perché? Perché dopo due o tre ore seduti nel proprio banco la ricreazione sia un'opportunità di movimento e un'occasione di gioco e non di ulteriore sedentarietà.

Variante:

■ provare durante le lezioni di educazione motoria tutti i giochi presentati, raccogliergli in un contenitore intitolato «i nostri giochi».

■ lo sviluppo di questa tematica può diventare un lavoro interdisciplinare, anche con sviluppi annuali o pluriennali, anche di classi parallele o d'istituto.



Foto: Daniel Käsermann

Come sto in piedi?

Come? Iniziare in piedi senza scarpe «sentendo» il proprio corpo, spostando lentamente il peso avanti, indietro, fino ad ampliare la base d'appoggio tra i piedi e a ricercare il maggior equilibrio. Riflettere sul baricentro. Chiudere gli occhi e «sentire» dove cade il peso del corpo (talloni, avampiedi, piede destro, piede sinistro...). Sentire i piedi e come si sente l'appoggio plantare. Con l'utilizzo di uno specchio osservare la linea delle spalle, la linea delle anche e l'altezza delle mani con le braccia lungo i fianchi. Sono simmetrici? Con l'aiuto di un compagno osservare il profilo. Le spalle sono in avanti? La schiena è incurvata?

Perché? Conoscere la propria postura per apportare delle modifiche alle proprie abitudini e migliorare il proprio stato di salute e di «benessere».

Variante: sviluppare conoscenze di anatomia e di fisiologia dell'apparato locomotore anche come obiettivo interdisciplinare.

Quanto pesa il mio zaino?

Come? Riempire correttamente lo zaino, con i libri più pesanti dalla parte della schiena e gli oggetti più leggeri all'esterno. Chiudere bene in modo da comprimere il contenuto che non si deve spostare. Regolare le bretelle in modo che il peso sia equilibrato sulle due spalle. Mettere lo zaino sul banco per indossarlo, piegare le ginocchia mantenendo la schiena dritta.

Perché? Conoscere modalità corrette su come portare lo zaino e i pesi in generale come prevenzione e come assunzione di corretti stili di vita.

Variante:

- Evidenziare i comportamenti da evitare e simularli.
- Riflettere sulle conseguenze relative alle posture scorrette (danni alla colonna vertebrale) e riflettere sul mal di schiena.
- Raccogliere informazioni sulle normative che regolano il peso dello zaino a scuola.



Scuola secondaria di 1° grado – 3° anno

Sto bene, sono attivo

Come? Una corsa blanda per cominciare, una passeggiata a ritmo sostenuto, esercizi di allungamento che vedano interessati i gruppi muscolari degli arti, del busto, ma anche esercizi specifici per l'attività che si andrà a svolgere, per «scaldare» i gruppi muscolari interessati. Lo stretching è una modalità che si può utilizzare anche con delle tabelle di lavoro purché gli esercizi siano eseguiti correttamente e per un tempo sufficiente, circa 20 secondi. Anche gli esercizi di mobilità articolare sono indicati.

Perché? L'abitudine al riscaldamento previene i dolori muscolari e i traumi muscolari e alle articolazioni. L'attività fisica deve far sentire bene chi la pratica, deve rendere attivi ed efficaci senza esporci a traumi.

Variante:

- Provare a fissare un proprio piano di riscaldamento, per esempio prima di una corsa per mantenersi «in forma» della durata di 30 minuti.
- Conoscere l'importanza di scegliere le scarpe adatte, l'abbigliamento corretto e come alimentarsi prima e dopo la pratica sportiva.

Conosco le buone abitudini

Come? Proporre agli alunni di inventare degli slogan sull'importanza di avere una vita attiva tipo: «almeno mezz'ora al giorno leva il medico di turno». Realizzare cartelloni e manifesti fuori dalla palestra che comunichino e pubblicizzino le «buone pratiche». Riflettere e stabilire cosa è necessario «possedere» per essere «motoriamente in forma» e produrre cartelloni sui quali evidenziare le «necessità».

Ad esempio

- possedere molte abilità motorie per realizzare una varietà di giochi e di attività.
- partecipare regolarmente alle attività motorie.
- essere «in forma» fisicamente e psicologicamente.
- conoscere le implicazioni e i benefici delle attività motorie.
- riconosce alle attività motorie di contribuire a un benessere psico-fisico.
- riconoscere che rappresentano un'opportunità di divertimento e di relazione.

Primo biennio

Conoscenze: conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.

Abilità:

- presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.
- presa di coscienza e riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere.
- Sperimentare piani di lavoro personalizzati.
- Prevenire il mal di schiena e i paramorfismi.

Terzo anno

Conoscenze: evidenziare i principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati finalizzati al miglioramento dell'efficienza.

Abilità:

- Saper applicare i principi metodologici utilizzati in palestra per mantenere un buono stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento.
- Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.

➤ Scuola secondaria di 2° grado – 1° biennio

Gli attrezzi self-made

► Predisporre due bottigliette piene di acqua, sabbia, etc. di pesi diversi (1/2, 1, 2 litri) e una bacchetta per allenare, in due giorni diversi, la parte superiore e la parte inferiore del corpo. Con attrezzi self-made, facilmente reperibili, come bottiglie, bastoni, elastici, si può restare in perfetta forma, eseguendo semplici esercizi da svolgere in poco tempo. //



Bicipiti brachiali – Curl alternato

Come? In piedi, gambe leggermente divaricate (ampiezza circa uguale all'ampiezza del bacino), braccia distese lungo i fianchi con palmi delle mani rivolti in avanti impugnando le due bottiglie. Cominciando dal braccio destro, flettere l'avambraccio sul braccio, contrarre nella posizione finale per due secondi. Tornare nella posizione iniziale e ripetere con il braccio sinistro.

► **Eseguire tre serie per 12 ripetizioni per lato.**

Deltoidi – Lento avanti

Come? In piedi, gambe leggermente divaricate (ampiezza circa uguale all'ampiezza del bacino), impugnare la bottiglie portando le mani al petto con palmi rivolti in avanti.

Distendere la braccia sopra la testa. Tornare nella posizione iniziale.

► **Eseguire tre serie per 12 ripetizioni.**

Pettorali – Apertura braccia

Come? In piedi, gambe leggermente divaricate (ampiezza circa uguale all'ampiezza del bacino), impugnare le bottiglie e portare le braccia distese davanti al petto (gomiti leggermente piegati), palmi delle mani affacciati tra loro. Mantenendo le mani all'altezza del petto, aprire le braccia in fuori. Lentamente tornare nella posizione iniziale.

► **Eseguire quattro serie per 12 ripetizioni.**

Piegamenti sulle gambe con bastone

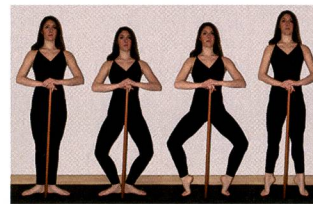
Come? In piedi, con gambe leggermente divaricate (ampiezza circa uguale all'ampiezza del bacino), punte dei piedi rivolte leggermente verso l'esterno. Mani che impugnano il bastone con palmi rivolti all'indietro. Bastone appoggiato alle cosce.

Eseguire un piegamento sulle gambe, avendo cura di mantenere la schiena dritta, sollevare contemporaneamente il bastone fino a portarlo all'altezza degli occhi. Tornare lentamente nella posizione iniziale.

► **Eseguire tre serie per 20 ripetizioni.**

Pliè con bastone

Come? In piedi, con talloni a contatto tra loro e punte alle 10 e 10, bastone con una estremità appoggiata a terra davanti al corpo, le mani appoggiate sull'altra estremità del bastone.



Eseguire un pliè (abbassamento del bacino verso il pavimento) con le ginocchia che seguono la direzione delle punte dei piedi, talloni a contatto con il suolo. Sollevare i talloni da terra; mantenendo i talloni sollevati, contrarre i glutei, adduttori e quadricipiti, fino ad ottenere l'estensione della gamba-coscia. Tornare nella posizione iniziale.

► **Eseguire tre serie per 12 ripetizioni.**

Affondi con bastone

Come? Ritti, piedi distanziati tra loro di circa 30 cm, bastone con una estremità appoggiata a terra davanti al corpo ma leggermente laterale; l'altra estremità sostenuta da una sola mano.



Eseguire un ampio passo, in modo che la coscia arrivi ad essere parallela al suolo, formando un angolo di 90° con la gamba, quindi senza che il ginocchio superi la punta del piede. Ritornare nella posizione iniziale spingendo con il tallone (quindi in direzione alto-dietro). Il bastone viene utilizzato per migliorare l'equilibrio, sostenuto perciò con il braccio opposto rispetto al piede che ha eseguito il passo. Eseguire 12 ripetizioni, poi passare al lato opposto.

► **Eseguire tre serie da 15 ripetizioni per lato.**

➤ Scuola secondaria di 2° grado – 2° biennio

La ginnastica da seduti

► Tutti i movimenti, dai più semplici ai più complessi, derivano dall'alternarsi di momenti di contrazione e rilassamento dei muscoli interessati. Per capire meglio e abituarsi al rilassamento anche nella vita quotidiana proviamo alcuni semplici esercizi. //

Cervicale e rilassamento

Come? Seduti su una sedia, schiena ben appoggiata allo schienale, mani appoggiate sulle cosce, spalle ben rilassate (braccia che «cadono» verso il basso); molto lentamente inclinare la testa lateralmente, prima da un lato poi dall'altro.

Perché? Durante l'arco della giornata trascorriamo molte ore seduti: nei banchi di scuola, davanti al computer si sa che mantenere posizioni scorrette per lungo tempo è dannoso. Allora: schiena dritta e ben appoggiata allo schienale e svolgere alcuni semplici esercizi.

Varianti:

- Flettere lentamente il capo in avanti e poi estenderlo indietro.
- Ruotare lentamente il capo da un lato (come per guardare dietro alla spalla) e poi dall'altro.
- Circondurre il capo iniziando a destra e poi a sinistra.
- Disegnare con la punta del naso piccoli numeri da 1 a 10, poi ridisegnarli ingrandendo il disegno!

Le spalle

Come? Seduti, braccia lungo il corpo, sollevare ed abbassare le spalle.

Perché? Per alleviare lo stress e la rigidità delle spalle.

Varianti: circonduzione delle spalle, per dietro e per avanti, simultaneamente e poi alternando la spalla destra e la spalla sinistra.

Mano e polso

Come? Seduti, braccia in fuori, aprire e chiudere a pugno le mani, quindi flettere ed estendere le mani.

Perché? Per alleviare la tensione nelle mani ed intervenire sui flessori ed estensori delle dita e dei polsi.

Varianti:

- Estensioni di una mano e del polso con l'ausilio dell'altra mano. Mantenere le dita sempre distese.
- Flessioni di una mano e del polso con l'ausilio dell'altra mano. Flettere una mano aiutandosi con l'altra.

Isometria

Come? Posizionare le palme delle mani contrapposte, gomiti in fuori, premere l'una contro l'altra. Mantenere la posizione per 6–8 secondi ripetendo l'esercizio almeno cinque volte inspirando all'inizio ed espirando durante la contrazione dei muscoli.

Perché? Gli esercizi isometrici, che si eseguono opponendo allo sforzo un punto fermo, possono essere un modo semplice ed efficace per fare ovunque e costantemente attività fisica. La forte contrazione muscolare che scaturisce dal lavoro isometrico favorisce la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti.

Varianti:

- Seduti nel banco mantenere contratti i muscoli addominali.
- Seduti nel banco, premere le mani contro il bordo, con massima energia (pettorali). (Foto 1)
- Sempre nel banco, palmo e avambraccio appoggiati contro la superficie di lavoro spingere con forza verso il basso e mantenere lo sforzo (tricipiti). (Foto 2)
- Per rinforzare i bicipiti appoggiare le mani sotto la scrivania, con il gomito flesso a 90 gradi e procedere come per l'esercizio precedente. (Foto 3)
- Seduti, appoggiati al muro, spingere i gomiti all'indietro, avvicinando le scapole (dorsali). (Foto 4)
- Aprire la mano destra a premere il pugno della sinistra contro il palmo aperto, ripetere e poi cambiare mano (pettorali). (Foto 5)
- Seduti, afferrare con le due mani le gambe posteriori della sedia. Provare ad addurre le braccia (deltoidi). (Foto 6)



➤ Scuola secondaria di 2° grado – 5° anno

Mezz'ora al giorno leva il medico di turno!

► Gli ascensori, gli autobus, le auto, gli scooter, le scale mobili sono tutti mezzi destinati a facilitare sempre di più la vita quotidiana, ma il loro abuso può diventare nocivo per la salute. La camminata a passo sostenuto è una buona abitudine per muscoli, tendini, legamenti e ossa, particolarmente benefica per il sistema cardio-circolatorio e l'apparato respiratorio. //

Camminare

Come? Busto eretto, spalle e collo rilassati, braccia con i gomiti piegati a 90°, mani socchiuse a pugno, rullando il piede durante l'appoggio e respirando regolarmente.

Piedibus

Come? Se siamo in autobus, scendere una fermata prima o dopo di quella della nostra destinazione. Monitorare e incrementare il numero dei passi giornalieri. Camminare per 30 minuti almeno tre giorni alla settimana.

Varianti:

- Scegliere percorsi variati, che comprendano tratti in salita e in discesa.
- Camminare con i bastoncini di Nordic Walking.

Percorsi ginnico-letterari

Come? I percorsi ginnico-letterari in aiuto all'esame di maturità. Camminare per alleviare le tensioni e il nervosismo pre-esame; ripassare, percorrendo i luoghi celebrati dai nostri più grandi autori, immergendosi negli scenari, rivivendo le emozioni e le suggestioni da cui si ispirarono. «Io per me amo le strade, le viuzze che seguono i ciglioni, discendono tra i ciuffi delle canne e mettono negli orti, tra gli alberi dei limoni». (Eugenio Montale)

Perché? Si può camminare da soli o in compagnia, in silenzio o chiacchierando, praticamente ovunque, per stare bene, per turismo, per sport ... per un approccio formativo interdisciplinare.

➤ Antonella Sbragi
sbr@libero.it

Primo biennio

Conoscenze:

- conoscere i principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto.
- conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.

Abilità:

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
- Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.

Secondo biennio

Conoscenze:

- conoscere i principi di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto.
- conoscere i principi generali dell'alimentazione e l'importanza nell'attività fisica.

Abilità:

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza.
- Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano.
- Interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica.

Quinto anno

Conoscenze:

- conoscere le norme di prevenzione e gli elementi del primo soccorso.
- conoscere gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente e dei procedimenti farmacologici tesi solo al risultato.

Abilità:

- applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso.
- assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.