



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Dipartimento per l'Istruzione
Direzione Generale per gli Affari Internazionali
UFF. V

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE SAN CESARIO DI LECCE CON SAN DONATO DI LECCE

SCUOLA DELL'INFANZIA – PRIMARIA – SECONDARIA DI 1° GRADO

I protagonisti:
Marco e Silvia

STRETCHING
in classe

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

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 spalle, tenere la posizione.
INDICAZIONE: 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 e in piedi, busto eretto, collo dritto in linea con la colonna vertebrale, spalle larghe, braccia rilassate lungo il corpo.
ESECUZIONE: Sollevare e abbassare la spalla.
INDICAZIONE: 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 la spalla, circonducendo.
INDICAZIONE: Ripetere più volte, esecuzione lenta.

ESERCIZIO N° 6
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti e in piedi, braccia distese in alto, mani intrecciate.
ESECUZIONE: Spingere le braccia verso l'alto, massimo allungamento, schiena dritta.
INDICAZIONE: Mantenere la posizione per 15 secondi, rilassare le braccia.
Presta attenzione a non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione.

ESERCIZIO N° 7
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti e in piedi, braccia distese in avanti mani intrecciate davanti al petto con il polso all'esterno e i polli in basso.
ESECUZIONE: Spingere le braccia in avanti, distendendo la testa avanti accentuando la cifosi dorsale (circondando la colonna vertebrale).
INDICAZIONE: Mantenere la posizione per 12 sec. poi rilassare, ripetere più volte.

ESERCIZIO N° 8
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti e in piedi, busto eretto, braccia lungo il corpo, spalle rilassate.
ESECUZIONE: Portare la testa e le spalle in avanti, il braccio da sempre verso il basso.
INDICAZIONE: Mantenere la posizione per 20 sec. poi ripetere dalla parte opposta.

ESERCIZIO N° 9
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti e in piedi, mani intrecciate dietro la schiena con il polso rivolto all'esterno e i polli verso l'alto.
ESECUZIONE: Allargare le braccia dietro la linea del bacino, mantenendo la schiena dritta.
INDICAZIONE: Presta attenzione a non compensare l'uso delle braccia con squilibrio lombare. Mantenere la posizione per 20 sec. poi rilassare le 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.
INDICAZIONE: Mantenere la posizione per 20 sec. poi ripetere con l'altra gamba.

ESERCIZIO N° 11
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, distendere la gamba appoggiando la caviglia sul ginocchio opposto.
ESECUZIONE: Portare il busto in avanti mantenendo il capo in linea con la colonna vertebrale.
INDICAZIONE: Mantenere la posizione per 20 sec. ripetere dalla parte opposta.

ESERCIZIO N° 12
POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, flessione torace del busto in avanti.
ESECUZIONE: Portare il busto in avanti accentuando la cifosi dorsale (circondando la colonna vertebrale).
INDICAZIONE: Mantenere la posizione per 20 secondi.

ESERCIZIO N° 13
POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, mani in appoggio, busto eretto.
ESECUZIONE: Sollevando la gamba esterna rispetto all'appoggio descrivere piccoli cerchi ruotando il piede.
INDICAZIONE: Ripetere più volte ruotando in un senso e nell'altro, ripetere con l'altra gamba.

ESERCIZIO N° 14
POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto.
ESECUZIONE: Afferrare il piede con la mano corrispondente, portare la gamba sulla caviglia avvicinando il tallone al gluteo.
INDICAZIONE: Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'altra gamba.

ESERCIZIO N° 15
POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto, piedi leggermente allargati (dalla caviglia in giù), gambe avanti semipiegati, gamba dietro distesa, entrambi i talloni ben appoggiati a terra.
ESECUZIONE: Portando la gamba davanti, spostare il peso sull'arto anteriore con uno sporto avanti del bacino, senza sollevare il tallone della gamba dietro.
INDICAZIONE: Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'altro arto.

DA RICORDARE
SI RACCOMANDA UN CONTROLLO
RESPIRATORIO ADEGUATO,
UTILE PER MIGLIORARE
LA QUALITÀ 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

SEMPRE IN SALUTE
guadagnare salute