

Itinerario didattico

## SVILUPPARE LA CONSAPEVOLEZZA DI SÈ

***“La consapevolezza di sé è una condizione irrinunciabile di un comportamento autonomo e responsabile, intesa come percezione dei propri limiti, potenzialità, fiducia nei propri mezzi, immagine chiara e realistica di sé”.***

(Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese, p. 30)

---

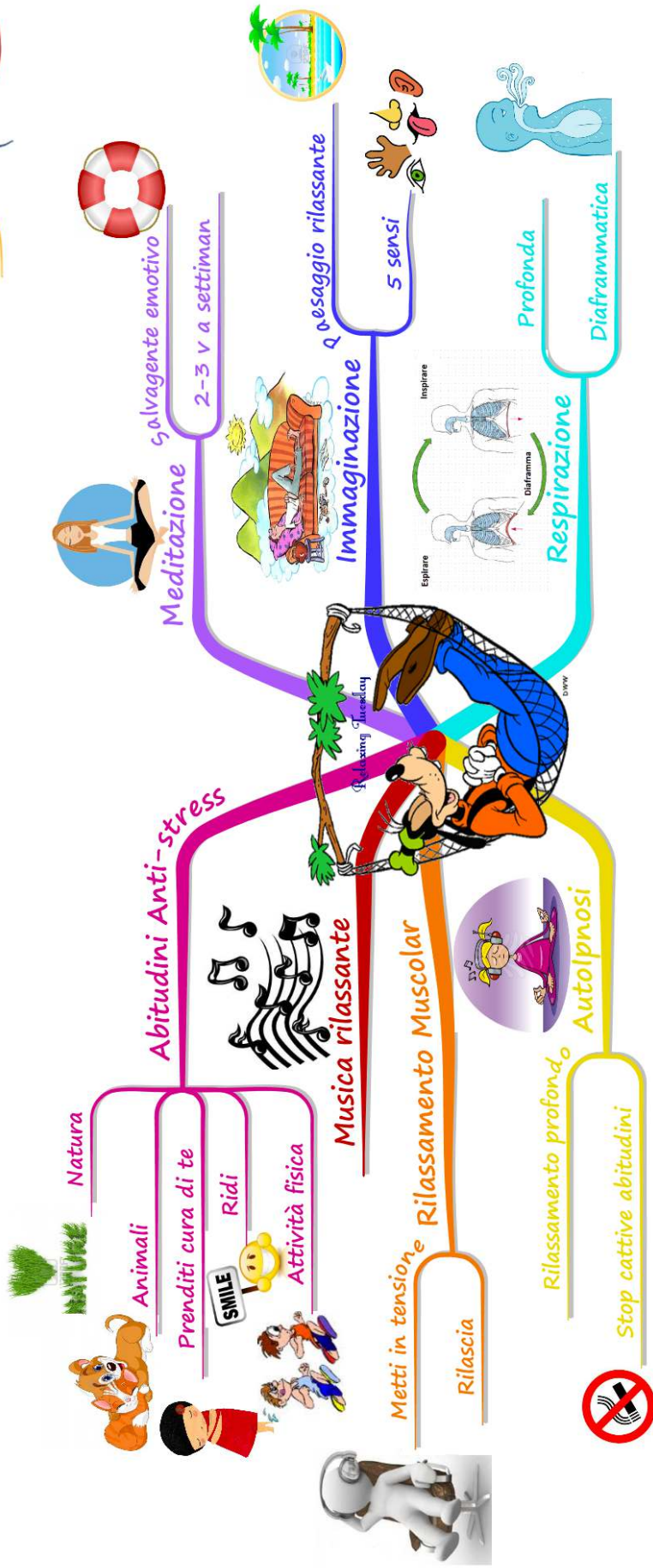
Cari ragazzi,

in questa piccola raccolta di schede, tratte da alcuni materiali usati durante le nostre lezioni di ed. fisica, potrete trovare delle attività da svolgere a casa per conto vostro, ogni qualvolta decidiate di *prendervi un po' cura di voi stessi!*



# Come rilassarsi.

Le IperMappe del miglioramento personale [www.ipermind.com](http://www.ipermind.com)



# YOGA

## Qualche info...

In India lo yoga è una pratica fisica e mentale molto antica (in origine legata alla religione induista).

In Occidente oggi è un metodo per il benessere e il rilassamento **senza riferimenti religiosi**.

Ogni posa (=asana) prende il nome di animali, di elementi naturali, di personaggi che, eseguendo le posture, si vanno quindi ad interpretare.

Molti studi scientifici confermano i poteri curativi e terapeutici dello yoga; oltre al rafforzamento della muscolatura e l'aumento della flessibilità, una pratica regolare permette di migliorare la postura (elemento molto importante anche nel periodo scolastico, in cui si trascorre molto tempo seduti), aumenta la capacità polmonare, migliora le funzioni immunitarie, contribuisce a incrementare l'equilibrio, sia fisico che psicofisico ecc.

Lo yoga è adatto a tutte le età e può essere molto benefico anche per gestire situazioni difficili, stress, sovraccarico anche nel periodo scolastico.

Nel praticare yoga si deve innanzitutto provare **piacere** e non deve essere vissuto come una sfida con il proprio corpo.

Indicazioni di base:

- **mai forzare le posture**
- **respirare sempre dal naso**
- **essere presenti con la mente (sempre attenti sul respiro)**

# Il saluto al sole tradizionale

Da eseguire due volte consecutivamente



**inspirare**

**espirare**



**inspirare**

**espirare**

**inspirare (gamba destra indietro)**



**espirare**

**inspirare**

**espirare**



**inspirare**

**inspirare**

**espirare**



**Inspirare (gamba destra avanti)**

**espirare**

**inspirare**



**inspirare**

**espirare, fine**

**Power** P1

1 2  
3 4  
5  
6 v  
7 8  
9 v

**Balance** B1

1 v  
2 v  
3 v  
4  
5 v  
6  
7  
8 v

**Relax** R1

1  
2  
3  
4  
5  
6 v  
7  
8

**Power** P2

1a 1b  
2 v  
3a 3b  
4  
5a 5b  
6  
7  
8 v

**Balance** B2

1 v  
2 v  
3  
4  
5 6  
7  
8

**Relax** R2

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

## ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO A DUE A DUE

Ogni allievo svolge due esercizi differenti per ognuna delle tre parti del corpo indicate (parte superiore/tronco/gambe).

Eseguire, per ogni esercizio, 10 -15 ripetizioni lentamente.

### **Allenarsi insieme**

Durante gli esercizi in coppia è importante che le due persone si occupino e si fidino l'una dell'altra. Si tratta soprattutto di cercare la dose di carico ideale. Il partner infonde resistenza durante l'esecuzione del movimento, adattandola alle predisposizioni di chi esegue l'esercizio.

### *Parte superiore del corpo*



#### **Flettere il braccio**

Piegare il braccio (il gomito è appoggiato al cassone). Flettere leggermente le ginocchia.

#### **Soprabito**

Sdraiarsi sulla schiena sul cassone, alzare ed abbassare le braccia mantenendole sempre tese.

#### **Farfalla**

Da seduti portare le braccia in avanti mantenendole in posizione orizzontale. Il partner fa resistenza sulle articolazioni del polso.

### *Tronco*



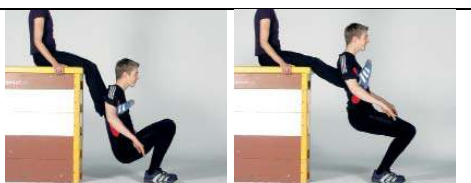
#### **Coccinella addormentata**

Sulla schiena, sollevare il bacino. Sollevare le gambe in modo perpendicolare.

#### **Spallucce**

Appoggiare la pancia sul cassone, sollevare leggermente la schiena e aprire le braccia lateralmente. Il partner fa resistenza sui gomiti

### *Gambe*



#### **Sollevare il partner**

Sedersi sul cassone e tendere le ginocchia. Tanto più il partner è rilassato, quanto più l'esercizio diventa faticoso da eseguire.

#### **“tallonare”**

Appoggiare la pancia sul cassone e flettere il ginocchio all'indietro. Il partner accompagna il movimento tenendo le mani sulla caviglia.

# ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO INDIVIDUALI

## Test globale

Distenditi sulla pancia in appoggio sugli avambracci e le punte dei piedi, tenendo il resto del corpo orizzontale e teso come una tavola (i glutei non devono sporgere in alto).

**Più difficile:** i piedi vengono alternativamente sollevati in aria di una mezza lunghezza.

**Valutazione:** 30 secondi = sufficiente; 60 secondi = buono; 90 secondi = ottimo.



## Salire i gradini

In piedi con una gamba su una sedia o in posizione rialzata (gradino, marciapiede, cassone); l'altra gamba è sollevata da terra. Fletti e distendi solo la gamba più in alto, senza mai scendere oltre un angolo di 90 gradi al ginocchio.

**Più difficile:** con uno zaino pieno di libri sulle spalle.

**Valutazione:** 10 ripetizioni (per gamba) = sufficiente; 20 = buono; 30 e più = ottimo.



## Distensione dell'anca

Distenditi sulla schiena con le ginocchia leggermente flesse. Solleva i glutei da terra facendo forza con le gambe sulle anche, poi appoggiali nuovamente a terra. Solo spalle e piedi hanno ancora contatto con il suolo.

**Più difficile:** con una sola gamba, mentre l'altra resta distesa in aria.

**Valutazione:** 10 ripetizioni = sufficiente; 20 = buono; 30 e più = ottimo.



## Flessioni

Gambe e tronco formano una linea, il corpo è completamente teso. Mani alla larghezza delle spalle, flessioni delle braccia fino a toccare terra con la punta del naso.

**Più facile:** in appoggio sulle ginocchia, con i piedi incrociati.

**Valutazione:** 10 ripetizioni = sufficiente; 20 = buono; 30 e più = ottimo.



## Sulle scapole

In piedi con la schiena alla parete a due lunghezze di piede di distanza. Tenendo il corpo rigido fatti cadere all'indietro fino a toccare il muro con le scapole. Facendo forza sulle braccia spingiti lontano dal muro nella posizione di partenza.

**Più difficile:** mettere i piedi più distanti dalla parete.

**Valutazione:** 10 ripetizioni = sufficiente; 20 = buono; 30 e più = ottimo.



# Estendi la tua mobilità

► Durante la pubertà, potresti assistere ad una momentanea riduzione della mobilità articolare poiché i muscoli e i legamenti si adattano lentamente allo sviluppo delle ossa. Per mantenere una buona ampiezza dei movimenti dovresti dunque seguire un programma di allungamento muscolare sin dall'infanzia. Ecco alcuni esempi.

Esegui correttamente i seguenti sette esercizi di stretching. Assumi lentamente la posizione per l'allungamento muscolare e mantienila per almeno 20 secondi. L'esercizio sarà efficace se senti «tirare» la muscolatura interessata. Non dovresti però sentire dolore.

**Come?** Tendi le braccia all'esterno e inclina la testa da un lato.  
**Attenzione:** la testa non deve ruotare attorno all'asse trasversale.  
**Perché?** Allungare la muscolatura del collo e della nuca.



**Come?** Disponiti in piedi davanti ad una parete. Appoggia la mano al muro, all'altezza delle spalle. Ora ruota il corpo, come se volessi girare la schiena alla parete.  
**Perché?** Allungare la muscolatura del petto.



**Come?** Sdraiati su un fianco. Piega la gamba a contatto con il pavimento. Ora prendi la caviglia dell'altra gamba e tirala in direzione dei glutei.  
**Perché?** Allungare la muscolatura della coscia.



**Come?** Appoggiate sul ginocchio (piegato a circa 90 gradi) della gamba posteriore. Tendi la gamba anteriore e fletti il piede. La schiena è diritta e inclinata in avanti.  
**Perché?** Allungare la muscolatura posteriore della coscia.



**Come?** Sdraiati sulla schiena. Appoggia la gamba sinistra sul ginocchio destro. In seguito afferra la gamba destra sotto il ginocchio e tirala verso di te.  
**Perché?** Allungare la muscolatura del sedere.



**Come?** Sorreggi il tronco, appoggiando una gamba in avanti. Appoggia il ginocchio della gamba posteriore su una superficie morbida. Ora spingi le anche in avanti.  
**Perché?** Allungare la muscolatura dell'anca.



## Per sentirsi più liberi

► La mobilità è la capacità che permette di svolgere un'attività sportiva specifica o semplicemente i gesti quotidiani senza limitazioni dovute ad una muscolatura raccorciata. Per mobilità si intende quindi ampi movimenti articolari e muscolari.

**Come?** Appoggia la punta del piede su uno scalino o alla parete. Fissa invece il tallone al suolo. Ora allunga la gamba e spingi il bacino in avanti.  
**Perché?** Allungare la muscolatura del polpaccio.





# Siediti, ma per poco

► Le esigenze di studio o di lavoro dettano stili di vita sedentari. Rimanere seduti a lungo potrebbe portare a degli scompensi degli apparati locomotore e cardiovascolare. Per questo motivo è importante alternare i momenti in cui si rimane seduti, ad altri in cui ci si alza dalla sedia (ad esempio per andare a bere un bicchiere d'acqua o a prendere una mela). A scuola non dovresti rimanere seduto durante la ricreazione: muoversi nelle pause significa scaricare le tensioni che vengono a crearsi nella colonna vertebrale. Ecco alcuni esercizi adatti a chi trascorre molte ore seduto.

## Il grattacielo

**Come?** Alzati in piedi regolarmente (almeno una volta ogni 30 minuti) e cerca di allungare il più possibile il tuo corpo. Non dimenticarti di fare anche qualche passo.



## La marionetta

**Come?** Piega il tronco in avanti e lascia penzolare la testa e le braccia verso il basso. Dopo aver assunto questa posizione, mantienila per circa 20 secondi.

**Variante:** afferra le caviglie con le mani e inarca la schiena verso l'alto (gobba del gatto).



## Ruota il tronco

**Come?** Ruota lentamente il tronco verso destra e verso sinistra. Accavalla le gambe (se ruoti verso destra, incrocia la gamba destra sulla sinistra) e mantieni questa posizione per circa 30 secondi. La testa resta eretta.



## Posture che sovraccaricano

► Da seduti, le sollecitazioni che intervengono sul rachide sono considerevolmente più accentuate rispetto alla posizione in piedi. Inoltre, le pressioni sui dischi intervertebrali raddoppiano se ci si siede assumendo una postura errata.



«Non così!»



«E nemmeno così!»

# MINDFULNESS

## IN BREVE...CHE COS'È

Mindfulness significa **consapevolezza**.

In questa tecnica ci vuole *pazienza, fiducia, accettazione, autodisciplina; bisogna sviluppare a poco a poco gentilezza e amorevolezza verso se stessi.*

Studi scientifici evidenziano che *permette di ridurre lo stress e le tensioni mentali, che può aiutare a rafforzare il sistema immunitario, a diminuire i dolori cronici, che permette di trovare maggiore energia e di migliorare il proprio umore ecc.*

## I 3 PASSI PRINCIPALE DELLA MINFULNESS:

1. focalizzare l'attenzione sul respiro
2. focalizzare l'attenzione sulle diverse parti del corpo
3. osservare (non giudicare) i contenuti della mente

## ESERCIZIO DI MEDITAZIONE IN 5 MINUTI:

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>1o minuto</u></b> <i>respirare in modo consapevole</i><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Posizione comoda</li><li>➤ Mani sulle cosce</li><li>➤ Chiudere gli occhi</li><li>➤ Lasciare che tutti i muscoli si rilassino</li><li>➤ Portare dolcemente l'attenzione sul respiro: inspirare 4 secondi dal naso e espirare 6 secondi dalla bocca.</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>2o minuto</u></b> <i>trovare il nostro ritmo naturale</i><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lasciare che il respiro trovi il suo ritmo naturale senza cercare di manipolarlo. Focalizzarsi sulla sensazione di sollevamento e abbassamento del corpo che si dovrebbe percepire dalla pancia alle spalle.</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>3o minuto</u></b> <i>restare focalizzati</i><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Restare focalizzati sul respiro. Non mandare via eventuali pensieri che affiorano nella mente e non attaccarvi. Visualizzarli come innocue nuvole fluttuanti che stanno semplicemente passando. Con consapevolezza osservare i pensieri che si allontanano come nuvole in movimento e di nuovo concentrarsi sul respiro.</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>4o minuto</u></b> <i>rilassarsi</i><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Liberarsi dallo stato di concentrazione stando semplicemente seduti e rilassati. Continuare a respirare e a sentire l'ossigeno che si muove dentro e fuori del corpo.</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>5o minuto</u></b> <i>ringraziare</i><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pensare con gratitudine ad almeno tre elementi belli e positivi della nostra vita attuale.</li></ul></li></ul>