

# Stretching... che favola!





# Introduzione

Cari genitori e insegnanti, i ritmi e gli stili di vita familiari sono caratterizzati sempre più dall'inattività fisica e dalla sedentarietà: l'uso abituale del cellulare e di altri apparecchi tecnologici, quali il computer, la televisione, la playstation e la mancanza di spazi e di tempo per stare all'aria aperta, ci portano a ridurre la possibilità di fare esperienza motoria. L'attività fisica giornaliera raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità è di 60 minuti con intensità variabile fra moderata e vigorosa ( sport individuali e di gruppo, giochi all'aria aperta, ginnastica...).

Risulta quindi di fondamentale importanza sin dall'infanzia promuovere quotidianamente lo svolgimento di attività motoria. Da qui nasce la proposta del progetto "Stretching ...che favola!" rivolto alla scuola dell'Infanzia. Con questo intervento educativo, i bambini hanno l'opportunità di scoprire il piacere di svolgere esercizi di movimento nei momenti di vita scolastica: attraverso il gioco di imitazione dei personaggi di una favola, inventata appositamente e strutturata sulla base dei principi dello stretching, possono compiere alcune semplici attività che favoriscono un più armonico sviluppo psico-motorio ed emotivo. Questo libretto descrive in modo semplice e chiaro le modalità di esecuzione degli esercizi di stretching che possono essere facilmente realizzati in ambito scolastico ma anche in famiglia.

Ci auguriamo pertanto che questa guida possa essere un utile strumento per la promozione del benessere dei bambini e degli adulti.

Il Direttore  
U.F.C. Medicina dello Sport  
Nicola Mochi

Il Direttore  
U.F.S. Promozione della Salute  
Gianna Ciampi

# Le scatoline magiche dello stretching



Il gioco delle scatoline magiche vede i bambini disposti in palestra ciascuno in ginocchio con il sedere appoggiato sui talloni, busto flesso in avanti in modo tale da appoggiare gli avambracci a terra e fronte sulle mani. Alla formula dell'insegnante "DALLE SCATOLINE MAGICHE ESCONO TANTI..." i bambini si alzano e si "trasformano" nel soggetto indicato. Ecco alcuni esempi:



# Il missile



In posizione eretta portare le braccia distese in alto, ruotandole e incrociandole, in modo che il palmo della mano destra e il palmo della mano sinistra, entrambi rivolti verso l'esterno, possano toccarsi.



# L'indiano



In posizione eretta portare un braccio in alto e fletterlo dietro la testa, flettere l'altro braccio dietro la schiena e quindi afferrarsi le mani; ripetere invertendo le braccia



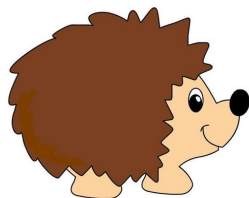
# Il cane



Dalla posizione eretta, a gambe leggermente divaricate, flettere il busto in avanti e appoggiare il palmo delle mani a terra mantenendo gli arti inferiori ben distesi e talloni appoggiati a terra.



# Il riccio



In posizione seduta, piegare le gambe appoggiando i piedi a terra e abbracciare le ginocchia, quindi rotolare lentamente sulla schiena.

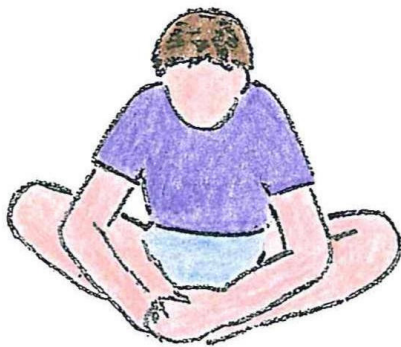




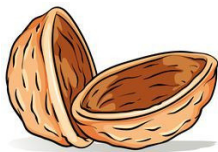
# La farfalla



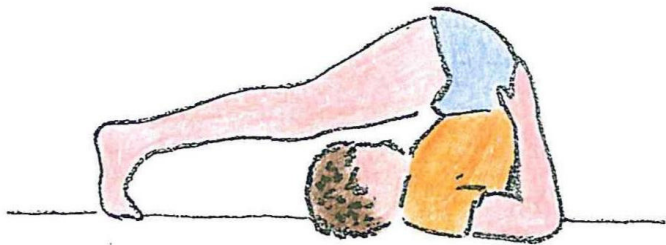
In posizione seduta, piegare le gambe appoggiando i piedi a terra e abbracciare le ginocchia, quindi rotolare lentamente sulla schiena.



# Il guscio di noce



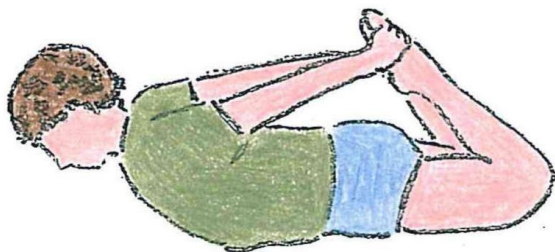
Dalla posizione sdraiata supina portare le gambe tese ed unite al di sopra della testa fino ad appoggiare a terre le punte dei piedi.



# La barca



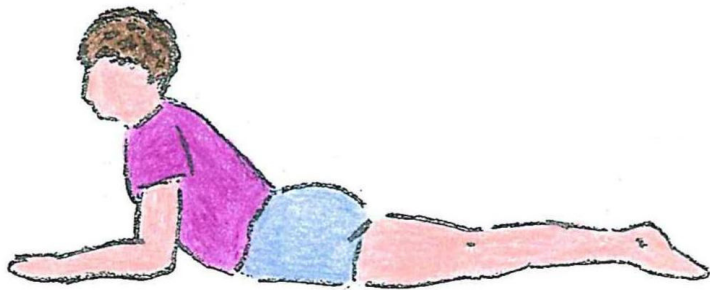
Dalla posizione sdraiata prona flettere le ginocchia in modo da afferrarsi le punte dei piedi con le mani e flettere leggermente il capo all'indietro.



# La sfinge



Dalla posizione sdraiata prona sollevare il busto appoggiando gomiti, avambracci e mani a terra: sguardo rivolto in avanti.



# L'albero



In posizione eretta sollevare i gomiti all'altezza delle spalle e portare le mani in alto, con il palmo rivolto in avanti, in modo tale che l'angolo tra braccio ed avambraccio sia di  $90^\circ$ .



# La bambola



Seduti a terra divaricare le gambe mantenendole tese e con i piedi in flessione dorsale, flettere il busto fino a toccarsi le punte dei piedi con le mani.



# La conta



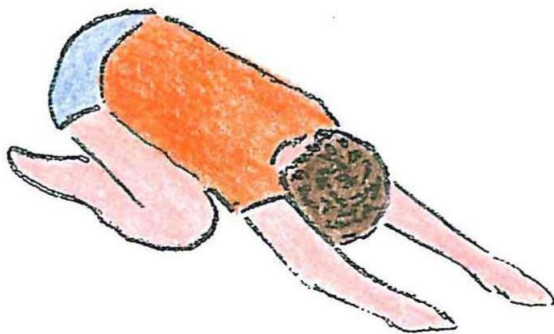
In posizione eretta di fronte ad una parete, alla distanza di un passo da questa, portare un piede in avanti piegando la gamba, mentre l'altra rimane tesa indietro, appoggiare gli avambracci al muro e la fronte sulle mani; spingere lentamente il bacino in avanti mantenendo la schiena allineata con l'arto protesico dietro.



# Il gatto



In posizione di quadrupedia, in ginocchio, spostare il bacino all'indietro fino a sedersi sui talloni mantenendo le mani appoggiate a terra.





# Il leprotto



Posizione di quadrupedia in ginocchio, avampiedi appoggiati a terra, sedersi sui talloni.



# La ballerina



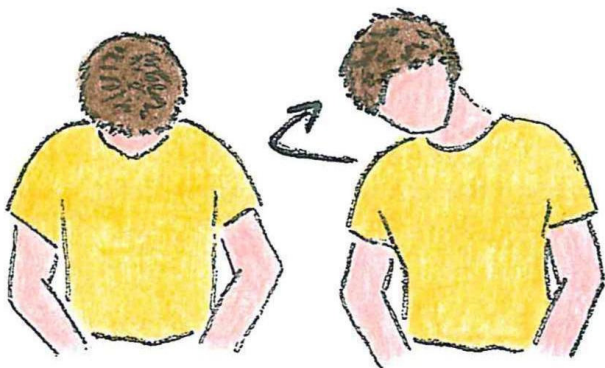
In posizione eretta gambe divaricate, portare le braccia in alto, afferrando il polso sinistro con la mano destra, inclinare il busto verso destra; ripetere dall'altro lato.



# Il gubbo



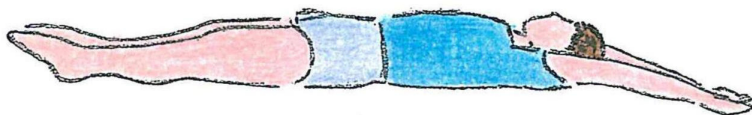
In posizione eretta o seduta flettere il capo in avanti fino a portare il mento a contatto con lo sterno, mantenendo la schiena dritta e spalle abbassate, eseguire una lenta circonduzione del capo in un senso e nell'altro.



# Il siluro



Sdraiati a terra in posizione supina portare le braccia in alto fino ad appoggiare le mani a terra: allungarsi il più possibile mantenendo le gambe tese e i piedi in flessione plantare.



# La rana



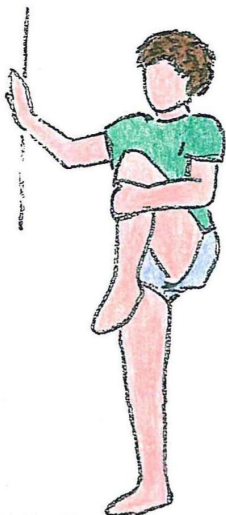
Dalla posizione eretta, a gambe leggermente divaricate, piegare le ginocchia fino quasi a sedersi a terra; appoggiare le mani al suolo e mantenere con i gomiti le ginocchia aperte.

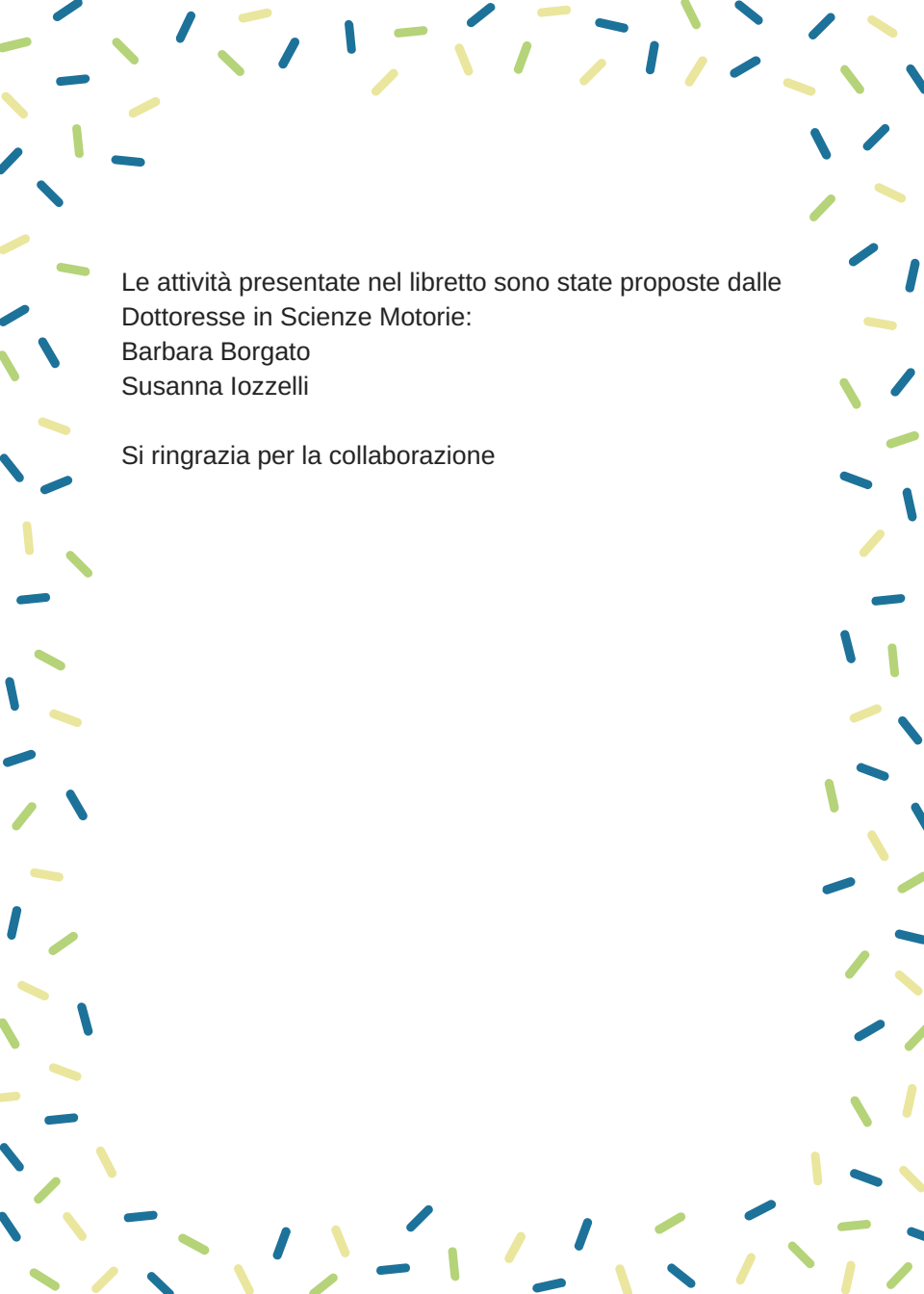


# Il fenicottero



In posizione eretta portare un ginocchio al petto abbracciandolo con una mano, appoggiarsi ad una parete con l'altra mano per mantenere l'equilibrio; ripetere dall'altro lato.





Le attività presentate nel libretto sono state proposte dalle  
Dottoresse in Scienze Motorie:

Barbara Borgato

Susanna Iozzelli

Si ringrazia per la collaborazione