

## Le fasi della lezione di Scienze Motorie

Ogni lezione di Scienze Motorie ( o Educazione Fisica) è la realizzazione di una parte del programma scolastico e prevede fasi e momenti, ben precisi, che vanno rispettati:

ogni lezione comincia con il **riscaldamento**. Come dice la parola stessa, si tratta di ottenere un innalzamento della temperatura del corpo in modo che l'intero organismo sia preparato ad affrontare nel modo migliore le prove a cui di lì a poco sarà sottoposto. Il riscaldamento dura circa 20' e comprende, solitamente, questi tipi di esercizi:

- cammino a passo sostenuto 1'
- corsa leggera 4'
- stretching 10'
- esercizi di mobilizzazione generale 5'

Le principali funzioni del riscaldamento sono: facilita gli scambi a livello muscolare per l'aumento dell'irrorazione sanguigna; diminuisce il grado di viscosità e gli attriti interni alle articolazioni; la maggiore quantità di sangue nei muscoli favorisce l'elasticità, prevenendo fenomeni di affaticamento muscolare e infortuni.

Lo **stretching** ( dall'inglese to stretch che significa stirare-stirarsi) è un metodo che agisce sull'allungamento muscolare. Esso fornisce al muscolo maggiore elasticità, migliorando il riflesso di mobilità. Si sviluppa in tre fasi:

- a) assumere gradualmente e senza dolore la posizione di allungamento muscolare ( tensione lieve) per circa 15”
- b) raggiungere , senza avvertire dolore, la posizione di massimo allungamento (tensione di sviluppo) e mantenerla per circa 5”.
- c) ritornare alla tensione lieve e mantenerla per altri 10”.

Durante l'esecuzione e di fondamentale importanza mantenere rilassati i muscoli non direttamente interessati e utilizzare una respirazione lenta e controllata.

La mobilità articolare è la capacità di eseguire con la massima escursione articolare ( la massima ampiezza) tutti i movimenti che l'articolazione consente.

Dopo il riscaldamento comincia la **parte centrale** della lezione cioè il lavoro programmato e specifico. Durante l'anno scolastico in questa fase si potranno affrontare vari argomenti quali:

test di valutazione funzionale ( ad inizio anno); allenamento delle capacità motorie condizionali ( forza, velocità, resistenza, mobilità articolare); allenamento delle capacità motorie coordinative (coordinazione, equilibrio); conoscenza e pratica degli sport di squadra ( pallacanestro, pallavolo, pallamano, rugby, ) degli sport individuali ( tennis, nuoto, sci, atletica leggera).

Al termine della lezione si può svolgere la fase **defaticamento**. In caso di attività motorie che abbiano richiesto sforzi particolarmente intensi si attuano esercizi finalizzati ad eliminare la fatica dai muscoli, favorendo il ritorno ad una situazione di “quiete” dopo la fatica. Sarà un lavoro molto leggero ( es. corsa lenta in agilità e rilassamento, esercizi di “scarico” e allungamento della colonna vertebrale, stretching) che non aumenti la quantità di fatica ma serva a smaltire l'accumulo di acido lattico nel sangue.