



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE&SPORT

POSTURA
E LOGICA

PILLOLA 1

PILLOLA 1

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 2

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 3

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 4

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 5

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 6

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 7

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 8

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Documento PDF in allegato
con foto (vedi "SESSIONE
1") 1(+)
Sedia e Corda

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

PILLOLA 1 > SESSIONE 1 > POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura in classe durante le lezioni e sviluppa esercizi di stretching e mobilità



10 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

ESERCIZIO POSTURALE IN PIEDI

Appoggiare le mani allo schienale della sedia, mantenere la testa diritta. Controllare che spalle, fianchi, piedi e ginocchia siano protesi in avanti verso la sedia. Immaginare che passi una linea verticale immaginaria dall'orecchio, spalla, anca, ginocchio e caviglia che dovrebbe essere centrata lungo una linea immaginaria verticale. Ripetere l'esercizio 3-4 volte di seguito.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE&SPORT

POSTURA
E LOGICA

PILLOLA 2

PILLOLA 1

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 2

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 3

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 4

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 5

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 6

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 7

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 8

POSTURA CORRETTA
IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

**6.
PILLOLA
POSTURA E LOGICA**



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

Documento PDF in allegato con foto (vedi "SESSIONE 1") 1(+)
Sedia e Corda

PILLOLA 2 > SESSIONE 1 > POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura in classe durante le lezioni e sviluppa esercizi di stretching e mobilità



15 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

ESERCIZIO POSTURALE SEDUTO SU UNA SEDIA

Tenendo la testa diritta e la schiena eretta, piegare le ginocchia a 90 gradi, appoggiando i piedi sul pavimento. Durante l'esecuzione la schiena va mantenuta appoggiata allo schienale. Ripetere l'esercizio 3-4 volte di seguito.

②

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Da posizione seduta in postura corretta, portare entrambe le braccia verso l'alto in fase di inspirazione per poi portarle verso il basso in fase di espirazione. Ripetere l'esercizio 4-5 volte di seguito.

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

POSTURA
E LOGICA

PILLOLA 3

PILLOLA 1

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 2

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 3

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 4

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 5

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 6

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 7

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 8

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Documento PDF in allegato
con foto (vedi "SESSIONE
1") 1(+)
Sedia e Corda

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

PILLOLA 3 > SESSIONE 1 > POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura in classe durante le lezioni e sviluppa esercizi di stretching e mobilità



10 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

MOBILITÀ ARTI SUPERIORI E STRETCHING

Da posizione seduta, tenere i gomiti in alto e afferrare con le mani il gomito opposto. Spingere i gomiti verso l'alto fino al punto massimo di allungamento. L'esercizio si può eseguire anche lavorando su un gomito alla volta. Mantenimento della schiena diritta durante l'esecuzione dell'esercizio. Controllare costantemente di non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione. Mantenere la posizione per 15 secondi prima di ripetere l'esercizio per altre 5 volte.

CERVELLO,
CUORE & SPORT

POSTURA
E LOGICA

PILLOLA 4

PILLOLA 1

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 2

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 3

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 4

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 5

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 6

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 7

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 8

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

**6.
PILLOLA
POSTURA E LOGICA**



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Documento PDF in allegato con foto (vedi "SESSIONE 1") 1(+)
Sedia e Corda

PILLOLA 4 > SESSIONE 1 > POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura in classe durante le lezioni e sviluppa esercizi di stretching e mobilità



10 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

MOBILITÀ ARTI INFERIORI E STRETCHING

Partenza in piedi dietro la sedia con le mani appoggiate allo schienale. Alzare alternativamente le due gambe. Riproporre l'esercizio rimanendo in punta di piedi durante l'esecuzione. Riproporre l'esercizio facendolo realizzare ad occhi chiusi. Ripetere l'esercizio 3-4 volte per gamba mantenendo ciascuna posizione per almeno 15 secondi per gamba.

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

CERVELLO,
CUORE&SPORT

POSTURA
E LOGICA

PILLOLA 5

PILLOLA 1

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 2

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 3

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 4

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 5

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 6

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 7

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 8

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Documento PDF in allegato
con foto (vedi "SESSIONE
1") 1(+)
Sedia e Corda

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

PILLOLA 5 > SESSIONE 1 > POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura in classe durante le lezioni e sviluppa esercizi di stretching e mobilità



10 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

MOBILITÀ ARTI INFERIORI DA SEDUTI

Partenza da seduti. Piegamento ginocchio destro e sollevamento gamba destra piegata. Rilassamento gamba destra e passaggio all'esecuzione dell'analogo esercizio con il ginocchio e la gamba sinistra. Alternare al movimento delle gambe anche i movimenti delle braccia. Ripetere l'esercizio per 5 volte proponendo l'alternanza di movimenti diversi.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE&SPORT

POSTURA
E LOGICA

PILLOLA 6

PILLOLA 1

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 2

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 3

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 4

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 5

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 6

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 7

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 8

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

**STAFF**

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Documento PDF in allegato
con foto (vedi "SESSIONE
1") 1(+)
Sedia e Corda

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

PILLOLA 6 > SESSIONE 1 > POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura in classe durante le lezioni e sviluppa esercizi di stretching e mobilità



10 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

STRETCHING ARTI SUPERIORI

Iniziando dalla posizione eretta alza e abbassa le braccia ruotando il collo a destra e sinistra. Mantieni i piedi costantemente fermi sul pavimento durante l'esercizio. Ripeti questo esercizio 10 volte facendo attenzione alla respirazione.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE&SPORT

POSTURA
E LOGICA

PILLOLA 7

PILLOLA 1

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 2

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 3

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 4

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 5

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 6

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 7

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 8

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Documento PDF in allegato
con foto (vedi "SESSIONE
1") 1(+)
Sedia e Corda

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

PILLOLA 6 > SESSIONE 1 > POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura in classe durante le lezioni e sviluppa esercizi di stretching e mobilità



10 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

STRETCHING PER ARTI SUPERIORI E INFERIORI

Posizionarsi con una gamba piegata ed il ginocchio appoggiato al pavimento e con l'altra gamba posizionata in modo da formare un angolo di 90 gradi. Partendo da questa posizione allungare le braccia in avanti perpendicolarmente al corpo, chiudere le mani intrecciando le dita lasciando estesi gli indici e i pollici in modo da far assumere alle mani la forma di una "pistola". Ripetere l'esercizio per una decina di volte alternando la posizione degli arti inferiori. Mantenere ciascuna posizione per circa 15 secondi.

CERVELLO,
CUORE&SPORT

POSTURA
E LOGICA

PILLOLA 8

PILLOLA 1

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 2

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 3

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 4

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 5

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 6

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 7

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

PILLOLA 8

POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura
in classe durante le
lezioni e sviluppa
esercizi di stretching e
mobilità

**6.
PILLOLA
POSTURA E LOGICA**



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

Documento PDF in allegato con foto (vedi "SESSIONE 1") 1(+)
Sedia e Corda

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

PILLOLA 8 > SESSIONE 1 > POSTURA CORRETTA IN CLASSE

Migliora la tua postura in classe durante le lezioni e sviluppa esercizi di stretching e mobilità



15 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

ATTIVITÀ DI CORSA PER RILASSARE IL CORPO

Attività di corsa per allungare e rilassare il corpo prestando attenzione alla respirazione e alle sensazioni provate dalle diverse parti del corpo a seguito dell'attività di mobilizzazione motoria.

②

CAMMINATA LIBERA CON DIVERSI GRADI DI VELOCITÀ

Camminata libera regolando il passo a diversi gradi di velocità. Durante la camminata è fondamentale il controllo del ritmo della respirazione, facendo attenzione a rilassare tutte le parti del corpo.