

MotoLab

Mobilità articolare e flessibilità

MODULO CAPACITÀ CONDIZIONALI



- 24 esercizi con schede fronte-retro
- Manuale illustrato per la scuola superiore
- Articolazioni e muscoli coinvolti
- 6 sequenze guidate, dosi e varianti

Scegli il tuo esercizio

01-12: mobilità dinamica • 13-24: allungamento mantenuto

01	Caviglia: ginocchio alla parete	5
02	Cerchi dell'anca con appoggio	7
03	Transizioni sedute novanta-novanta	9
04	Dondolo dell'anca in mezzo inginocchio	11
05	Adduttori: scivola indietro	13
06	Estendi il ginocchio da supino	15
07	Apri il torace in quadrupedia	17
08	Gatto e ritorno in quadrupedia	19
09	Ginocchia a destra e a sinistra	21
10	Braccia che scorrono alla parete	23
11	Elevazione con il bastone	25
12	Polsi: avanti e ritorno	27
13	Polpaccio alla parete: gamba distesa	29
14	Polpaccio alla parete: ginocchio piegato	31
15	Coscia posteriore con tallone sulla panca	33
16	Quadricipite con appoggio alla spalliera	35
17	Flessori dell'anca in mezzo inginocchio	37
18	Gluteo: figura quattro da supino	39
19	Adduttori: farfalla seduta	41
20	Pettorale con avambraccio alla parete	43
21	Dorso con mani alla spalliera	45
22	Tricipite con braccio sopra il capo	47
23	Spalla: braccio davanti al petto	49
24	Collo: inclinazione laterale dolce	51

Sei sequenze guidate alle pagine 53-64.

Usare il modulo



Fronte e retro

Il fronte mostra una vignetta specifica, gli obiettivi e i tre passaggi di esecuzione. Il retro indica dose e recupero, articolazioni e muscoli in gioco, organizzazione e osservazioni. I riquadri laterali aiutano ad adattare e correggere il compito.

Dosi e sequenze

Le dosi sono proposte didattiche iniziali per un esercizio. Scegli durata e ampiezza adeguate alla classe. Le sei sequenze finali utilizzano tutte le schede una volta e indicano una dose ridotta quando combini più esercizi.

Dentro la lezione

Usa la mobilità dinamica dopo l'attivazione generale e in relazione al gesto successivo. Colloca gli allungamenti mantenuti in un lavoro dedicato o nella fase finale. Prima di riprendere sprint e salti riattiva progressivamente il movimento.

Fonti e crediti

NSCA, Introduction to Dynamic Warm-Up (2017): movimenti dinamici e preparazione al gesto. [nscapublications.com](https://www.nscapublications.com/) · [Dynamic Warm-Up](#)

NSCA, Static Stretching and Performance (2018): inserimento dello stretching nel programma. [nscapublications.com](https://www.nscapublications.com/) · [Static Stretching](#)

Consultati il 2 ottobre 2026. Testi e organizzazione didattica MotoLab. Tavola anatomica: Termininja, [Muscular system](#), Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0. Adattamenti MotoLab: grigi ed evidenziazioni delle zone articolari. Le tavole adattate mantengono la stessa licenza. I segni indicano la sede articolare sulla figura superficiale; la colonna è indicata per regione. Copertina e vignette generate con IA; le immagini illustrano il gesto e i testi precisano appoggi e ampiezza.

01

Caviglia: ginocchio alla parete

MOBILITÀ DINAMICA · CAVIGLIA · INDIVIDUALE

Materiali: Parete libera; nastro removibile facoltativo.**Movimento lento e controllato**

Finalità e obiettivi

Esplorare la dorsiflessione mantenendo il piede stabile e riconoscere il limite personale del movimento.

Mantiene il tallone a terra · Allinea ginocchio e piede · Ritorna lentamente

Esecuzione

1. Appoggia le mani alla parete e porta un piede vicino al muro con tutta la pianta a terra.
2. Avanza lentamente con il ginocchio nella direzione del secondo dito; conserva il tallone appoggiato.
3. Ritorna alla posizione iniziale, ripeti e cambia piede. Regola la distanza dal muro per mantenere **controllo**.

01

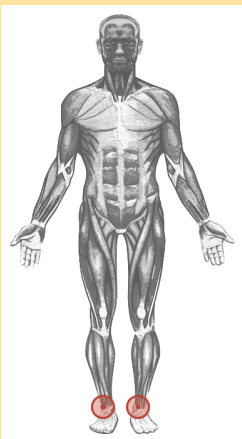
Caviglia: ginocchio alla parete

MOBILITÀ DINAMICA · CAVIGLIA · INDIVIDUALE

ESERCIZIO E OSSERVAZIONI

STRUMENTI DEL DOCENTE

Articolazioni e muscoli in gioco



Zona articolare evidenziata

Caviglia · dorsiflessione

Nell'avanzamento aumenta la **dorsiflessione** della caviglia e il complesso del polpaccio si allunga. Nel ritorno i muscoli della gamba accompagnano il recupero della posizione.

Quanto lavorare

Dose: 2 serie di 6 ripetizioni per lato.

Recupero: 20-30 secondi tra le serie con appoggi rilassati.

Tempo indicativo: 4-6 minuti, compresi spiegazione, prove e breve osservazione.

Organizza la classe

Prepara spazi personali con circa 1,5 m liberi e verifica l'ingombro di braccia e attrezzi. Alla parete usa turni. L'osservatore legge una consegna e poi scambia il ruolo.

Una traccia da conservare

Un dettaglio riuscito: _____

Da riprendere: _____



Adatta il compito

Più facile: Piede più vicino al muro e avanzamento breve.

Più impegnativo: Aumenta di poco la distanza solo mantenendo tallone e pianta stabili.

Accessibile: scegli una base sostenuta e un'ampiezza individuale.



Correzioni del docente

Osserva tallone, arco del piede e direzione del ginocchio. Avvicina il piede alla parete quando il tallone tende a sollevarsi.



Osserva e riprendi

- Mantiene il tallone a terra
- Allinea ginocchio e piede
- Ritorna lentamente

Scegli un dettaglio da ritrovare al prossimo incontro.