Educazione fisica: Sport malgrado un infortunio

Alcuni infortuni o sintomi legati a malattie leggere non impediscono agli allievi di partecipare alle lezioni, basta apportare i giusti adeguamenti. In questo dossier gli insegnanti trovano esercizi e consigli per permettere di integrare attivamente gli alunni che hano subito infortuni agli arti inferiori, superiori e al tronco.

Subito dopo un infortunio o in presenza di sintomi legati a malattie leggere, gli adolescenti diventano passivi. La voglia di fare movimento diminuisce e spesso queste occasioni si trasformano in pretesti per farsi dispensare ed evitare di partecipare alle lezioni di educazione fisica.

In questo mini dossier sono presentate tre lezioni i cui contenuti provengono dal sito internet www.activdispens.ch del progetto «Sport malgrado una dispensa». Ognuna di queste lezioni si basa su un tipo di lesione. Tutti gli esercizi sono correlate da un filmato per garantire lo svolgimento corretto del movimento.

Lezioni

- Arti inferiori: in questa lezione l'accento è posto sull'attivazione degli arti inferiori con coinvolgimento del tronco (nel caso in cui l'infortunio riguardasse gli arti inferiori).
- Arti superiori: durante questa lezione si tratta di attivare gli arti superiori coinvolgendo il tronco (nel caso in cui l'infortunio riguardasse gli arti inferiori).
- Tronco: l'attivazione del tronco in caso di infortunio degli arti inferiori e superiori è al centro di questa lezione.