

Sport malgrado una dispensa: Consigli d'utilizzazione

Di seguito qualche consiglio su come sfruttare al meglio il sito activdispens.ch e gli aiuti proposti.

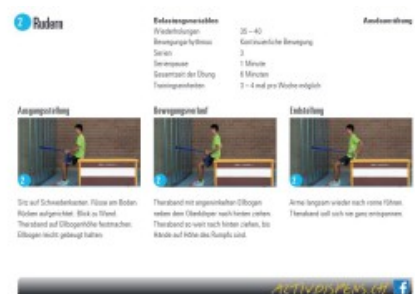
Quando gli allievi sono confrontati per la prima volta con la raccolta di esercizi è buona regola informarli sulle possibilità che offre «Muoversi malgrado una dispensa sportiva» e su come si può usare il sito. Si consiglia di presentare il sito e le sue funzionalità a tutta la classe

A chi intendesse utilizzarlo con alunni del livello secondario I, si consiglia di stampare gli esercizi, plastificarli e distribuirli affinché i ragazzi possano lavorare con l'ausilio di schede. Lasciare che i giovani maneggino da soli computer portatili o tablet potrebbe distrarli notevolmente.

Se gli alunni sono già sufficientemente autonomi, è possibile lasciarli lavorare da soli anche con apparecchi che dispongono di un accesso a internet. E i giovani non si sentiranno abbandonati e dimenticati se si procede di tanto in tanto ad un controllo. In questo modo, il docente è anche sicuro che gli esercizi vengano svolti veramente.

Se, al contrario, gli allievi non sono autonomi si consiglia di separarli perché la vicinanza potrebbe rivelarsi un grosso fattore di distrazione.

Stipulare un piccolo contratto con i ragazzi o le ragazze indisposti(e) può aiutare a sviluppare l'autonomia. Si potrebbe ad esempio redigere la frase seguente: «Quando sono indisposto eseguo gli esercizi scelti dal mio insegnante in base all'infortunio o alla malattia di cui soffro. Li svolgo separato dal resto della classe, in modo corretto e autonomo e secondo le direttive che ho ricevuto.»



Esempio di scheda di esercizio

Fonte: activdispens.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO