

# mobilesport.ch propone: Lo strumento per pianificare le lezioni

Grazie al pianificatore di lezioni, su mobilesport.ch potete preparare delle lezioni personalizzate. Lo strumento è a disposizione di tutti gli utenti registrati.

La piattaforma svizzera per l'educazione fisica e l'allenamento, con il pianificatore di lezioni, offre a tutti gli utenti che si iscrivono su mobilesport.ch uno strumento per preparare singole lezioni, allenamenti o addirittura delle pianificazioni stagionali e semestrali.

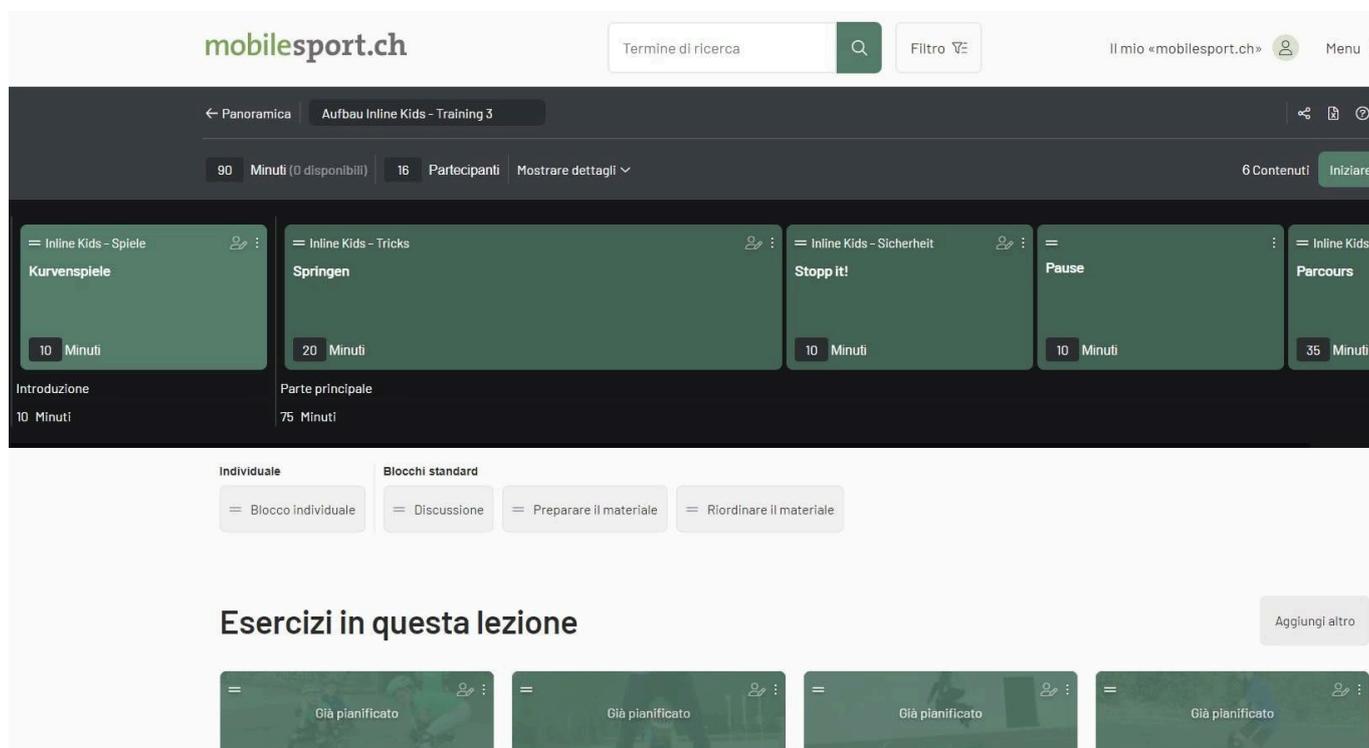


Fig. 1: Il nuovo pianificatore di lezioni permette di preparare online lezioni, allenamenti, pianificazioni stagionali e semestrali. Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Per sfruttare questa funzione bisogna procedere nel modo seguente:

## Panoramica delle lezioni pianificate

### Gruppi

Nuovo gruppo

= ▾ Kinball (1 lezioni)

= ▾ Inline Kids (4 lezioni) (standard)

### Lezioni pianificate

Tutte le lezioni pianificate Lezioni pianificate senza gruppo

Nuova lezione

= Testlektion Unihockey (60 Minuti)

= Pumptrack Basics (90 Minuti)

= Aufbau Inline Kids - Training 1 (90 Minuti)

= Aufbau Inline Kids - Training 2 (90 Minuti)

= Aufbau Inline Kids - Training 3 (90 Minuti)

= Aufbau Inline Kids - Training 4 (90 Minuti)

Fig. 2: Le pianificazioni si possono raggruppare in gruppi di lezioni. Cliccare sull'immagine per ingrandirla.

- Registrarsi come utente sotto «[Il mio mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)». In questo modo si può utilizzare il pianificatore di lezioni da qualsiasi computer e accedere in qualsiasi momento alle proprie lezioni pianificate.
- Definire il tema, la durata, il livello della lezione (fig. 1)
- Selezionare gli esercizi (ad es. nel filtro Discipline sportive, forme basilari, ecc.)
- Inserire singoli esercizi nella parte di lezione desiderata (con la funzione drag and drop, v. fig. 1).
- Attenzione: rilasciare il mouse solo quando la linea bianca tratteggiata è in evidenza! In seguito adattare la durata degli esercizi e della lezione in base ai bisogni. Lo strumento indica quando si supera il tempo massimo concesso.
- Altro: ad es. creare dei blocchi individuali, prevedere tempo a sufficienza per la preparazione e il riordino di materiale. Inserire appunti (commenti) per singoli contenuti o intere lezioni, ecc

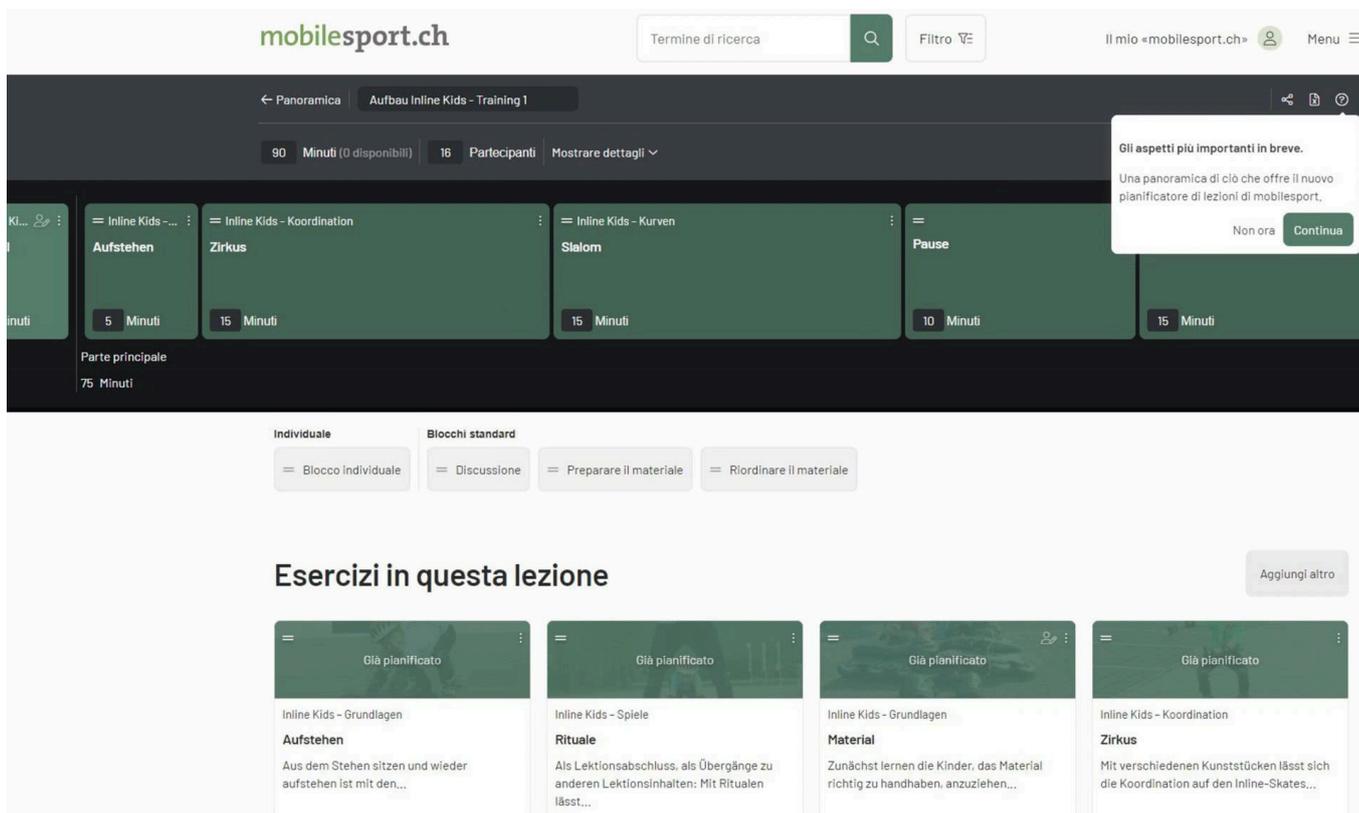


Fig. 3: Altre funzioni nel pianificatore: funzione di aiuto, possibilità di suddividere le lezioni e di esportarla in un documento Excel per elaborarla ulteriormente. Il pianificatore di lezioni offre queste e molte altre possibilità. (Cliccare sull'immagine per ingrandirla).

Lo strumento ha una struttura semplice e la funzione di aiuto sostiene l'utente durante i primi tentativi (v. fig. 3).

E da ultimo: avete la possibilità di esportare la lezione pianificata come documento Excel e riscrivere il contenuto selezionato adattandolo alle vostre esigenze (fig. 3, pulsante xls). Oppure si può semplicemente usare la lezione in palestra su un dispositivo mobile come supporto (fig. 3: pulsante «Iniziare»).

Potete condividere le lezioni anche con colleghi e amici. Questa funzione è da tempo un elemento centrale di tutti i contenuti di mobileSPORT.ch.

Non vi resta che iniziare a utilizzare anche voi il pianificatore di lezioni. Non esitate a condividere con la redazione di mobileSPORT.ch le vostre impressioni → [Contatto](#)

## Ulteriori contributi

- [Come funziona mobileSPORT.ch?](#)
- [Lista de preferiti](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**