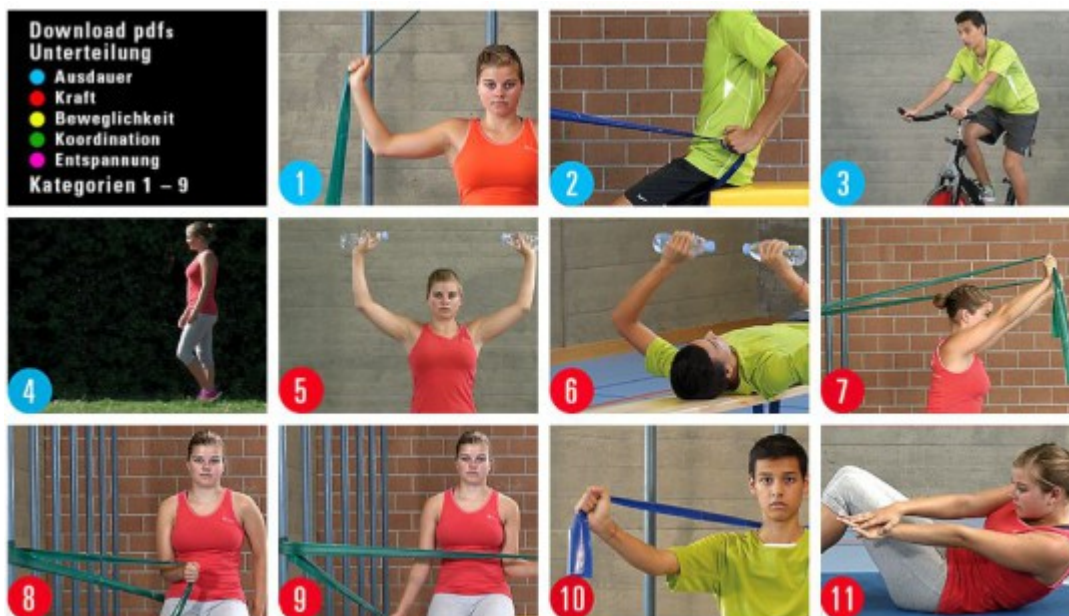


Sport malgrado una dispensa: Metodologia

Le proposte formulate in questo tema del mese sono tratte dalla raccolta di esercizi del progetto activdispens.ch. Di seguito alcune spiegazioni utili per la lettura e l'uso del sito.



La raccolta di esercizi è suddivisa in due categorie: «Infortuni» e «Malattie». Delle sottocategorie permettono di selezionare gli esercizi appropriati in funzione dei vari tipi di infortuni o malattie.

Infortuni

Le tre prime lezioni contengono degli esercizi che possono essere eseguiti durante un infortunio con le parti del corpo non infortunate:

- Arti inferiori (ad es. in caso di infortuni agli arti inferiori)
- Arti superiori (ad es. in caso di infortuni agli arti superiori)
- Tronco (ad es. in caso di infortunio agli arti inferiori o superiori).

Sintomi o dolori

Le altre sei lezioni (dalla 4 alla 9) mostrano gli esercizi consigliati in presenza dei sintomi o dei dolori seguenti:

- Mal di testa
- Dolori mestruali
- Mal di schiena non specifico
- Raffreddamento senza febbre
- Allergie
- Sensazione di malessere

Condizione, coordinazione, rilassamento

Inoltre, ogni esercizio è classificato in base a determinati fattori legati alla condizione, alla coordinazione e al rilassamento, contrassegnati con colori diversi:

- **Blu: resistenza**
- **Rosso: forza**
- **Giallo: mobilità**
- **Verde: coordinazione**
- **Rosa: rilassamento**

Per riuscire a svolgere gli esercizi in modo mirato, a ognuno è associata una variabile di carico. Gli esercizi sono eseguiti sempre allo stesso ritmo e, a seconda delle possibilità, da entrambi i lati. Per reperirli meglio, ciascuno dispone di un numero.

Utilizzo con accesso a internet

Il sito internet activdispens.ch è comparabile ai supporti cartacei. Quando l'allievo dispensato o parzialmente dispensato entra nel sito può consultare direttamente on line gli esercizi che può svolgere ed eseguirli con l'aiuto dei filmati.

Utilizzo senza accesso a internet:

Tutti gli esercizi sono disponibili on line sotto forma di [documenti pdf](#) (v. sottomenu «Materialien – Materiali») e possono essere stampati per categoria o per sotto categoria. Si consiglia poi di inserire i documenti pdf in un classificatore o in uno schedario per poterli utilizzare al meglio. Grazie al poster in formato A1 si possono catalogare gli esercizi consigliati.

→ [Ordinazioni poster](#)

Fonte: [Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP