

Tema del mese 11/2014: Sport malgrado una dispensa

Anche dopo un lieve infortunio o in presenza di sintomi legati a malattie leggere, i bambini e i giovani possono partecipare alle lezioni, basta apportare i giusti adeguamenti. Il presente tema del mese mostra come procedere.



Gli spazi destinati ai bambini per fare movimento e praticare attività sportive continuano a diminuire. Anche a scuola, l'educazione fisica è sempre più confrontata con la necessità di risparmiare e di conseguenza le offerte e le possibilità si riducono. Bambini e giovani sono sempre meno attivi e praticano sempre meno sport. E tutto ciò avviene in un'età in cui si manifestano cambiamenti decisivi a livello di crescita, di maturità muscolare, scheletrica e del sistema nervoso che influiscono sul loro sviluppo.

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.

Ma è proprio nei periodi in cui ci si ammala o ci si infortuna che lo sport scolastico, e le attività ad esso legate, potrebbero assumere grande importanza. Un esonero completo dalle attività sportive in presenza di una malattia, di un infortunio o di una disabilità in molti casi contraddice le attuali conoscenze ed esperienze raccolte in ambito di medicina dello sport (v. [bibliografia](#)).

Muoversi malgrado una dispensa sportiva

Questo tema del mese è un complemento al progetto «Bewegen trotz Sportdispens» (in italiano: «muoversi malgrado una dispensa sportiva»), nato da una collaborazione fra la [Rete svizzera della riabilitazione SART](#), l'[Associazione svizzera di educazione fisica a scuola](#) (ASEF) e l'[Ospedale universitario pediatrico di Basilea \(UKBB\)](#). L'obiettivo è di offrire ai medici la possibilità di permettere a bambini e giovani ammalati o infortunati di prendere parte attivamente come prima alle lezioni di educazione fisica grazie a certificati parziali chiaramente definiti.

Gli insegnanti dispongono invece di uno strumento che permette loro di integrare gli allievi parzialmente

dispensati dalle lezioni di educazione fisica proponendo loro delle attività adattate. Il [formulario della dispensa](#) (pdf) e la [raccolta di esercizi](#) (pdf) garantiscono che questi alunni saranno integrati nella lezione di educazione fisica conformemente alle indicazioni mediche.

In questo fascicolo sono presentate nove lezioni realizzate in base ai contenuti del sito del progetto [activdispens.ch](#), disponibile solo in tedesco e in francese. Queste lezioni sono composte di numerosi esercizi suddivisi in nove categorie, collegati direttamente con i [filmati presenti sul sito](#) in questione, per garantire un corretto svolgimento dei movimenti

Tema del mese

[Sport malgrado una dispensa](#) (pdf)

[Certificato medico](#) (pdf)

Articoli

- [Metodologia](#)
- [Consigli d'utilizzazione](#)

Lezioni

- [Arti inferiori](#) (pdf)
- [Arti superiori](#) (pdf)
- [Tronco](#) (pdf)
- [Mal di testa](#) (pdf)
- [Dolori mestruali](#) (pdf)
- [Mal di schiena non specifico](#) (pdf)
- [Raffreddamento senza febbre](#) (pdf)
- [Allergie](#) (pdf)
- [Sensazione di malessere](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO