



ACTIVDISPENS®  
Palestra  
ACTIVDISPENS®  
Piscina

## Vantaggi per gli alunni

- Sostenere la riabilitazione attraverso l'esercizio fisico moderato
- Prevenzione della perdita di massa muscolare, forza e coordinazione involontaria
- Attività durante le lezioni (sportive)
- Possibilità di effettuare esercizi di fisioterapia
- Recupero più rapido
- Promuovere la responsabilità personale per la propria salute
- Sviluppare e rafforzare la consapevolezza del proprio corpo
- Formazione all'indipendenza e al comportamento autoresponsabile

## Profitto per la scuola

- Assunzione di responsabilità congiunta per lo sviluppo sociale
- contribuire attivamente alla promozione della salute
- riconoscere l'importanza del movimento
- Promuovere l'uso dei nuovi media ANCHE nell'EF
- Sostenere una soluzione standardizzata per tutti
- Semplificare la gestione delle assenze nelle lezioni di EF
- Assistenza nell'implementazione della strategia nazionale per la prevenzione delle malattie non trasmissibili [www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch)



Sport malgrado una dispensa. Progetto della SART e del ASEP  
[www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch)

 **SART**

 **SVSS · ASEP · ASEF**  
Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
Association suisse d'éducation physique à l'école  
Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

  
swimsports  
swiss aquatics

  
bfu  
bpa  
upi



# ACTIVDISPENS<sup>®</sup>

Palestra

# ACTIVDISPENS<sup>®</sup>

Piscina

## Cosa?

“activdispens” è uno strumento web interattivo con un modulo di erogazione specifico, un sito web, un poster con le corrispondenti descrizioni degli esercizi e un’app.

Offre agli insegnanti di EF uno strumento con esercizi di fisioterapia per integrare attivamente i bambini e gli adolescenti parzialmente dispensati nello sport scolastico in modo corretto e in un contesto adeguato. Inoltre, il modulo di dispensazione e il catalogo categorizzato di esercizi garantiscono ai medici la certezza che i bambini e gli adolescenti parzialmente dispensati siano attivamente integrati nelle lezioni di educazione fisica nel loro interesse.

## Perché?

Dopo una malattia, di solito l’attività sportiva scolastica può essere ripresa rapidamente e senza problemi. Anche in caso di lesioni lievi, gli alunni possono partecipare alle lezioni di sport scolastico in modo adattato.

L’obiettivo della “activdispens” è quello di superare l’inattività e l’immobilismo di bambini e ragazzi durante un periodo di infortunio o malattia.

Gli alunni con dispensa totale o parziale, con lievi problemi di salute o con alcune limitazioni di movimento, di solito si allenano nella sala fitness durante la lezione di sport in base alle loro capacità.



# ACTIVDISPENS<sup>®</sup>

Palestra

# ACTIVDISPENS<sup>®</sup>

Piscina

## Come?

Gli alunni lavorano autonomamente - di solito nella sala fitness - con l’aiuto del catalogo degli esercizi.

L’ “activdispens” può essere svolto nei seguenti modi:

- con il poster e le descrizioni degli esercizi corrispondenti
- con il tablet/laptop online sul sito web
- con l’app sul proprio smartphone

