

Sport malgrado una dispensa

ACTIVDISPENS[®]

Piscina / Schwimmhalle / piscine / swimming pool / halla da nataziun

Arti inferiori

Altri esercizi possibili:

- 5 6 23 24 25



Arti superiori

Altri esercizi possibili:

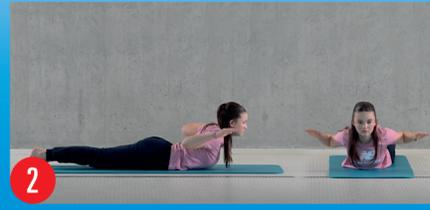
- 19 20 21



Tronco

Altri esercizi possibili:

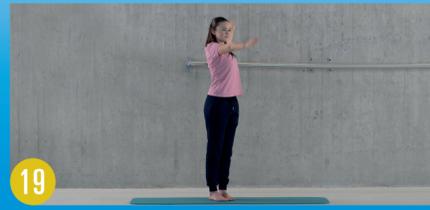
- 7 8 10 13 14



Mal di testa

Altri esercizi possibili:

- 11 12 15



Mal di schiena non spec.

Altri esercizi possibili:

- 2 3 4 12 13 15 19 20 22 24 25



Sensazione di malessere

Altri esercizi possibili:

- 11 12 13 15 17 18 19 20 22 24 25

Dolori mestruali

Altri esercizi possibili:

- 11 12 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Raffreddamento senza febbre

Tutti gli esercizi! 1 2 3

- 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Suddivisione:

- Forza
- Mobilità
- Coordinazione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO
Office fédéral du sport OFSP
Ufficio federale dello sport USPSO



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



In caso di infortunio o di malattia, i bambini devono rimanere inattivi il meno possibile. La lista di esercizi contiene le attività che i bambini e i giovani parzialmente dispensati possono eseguire durante le lezioni di nuoto.

www.activdispens.ch

