

# 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:

- 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



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



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

