

Taccuino

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

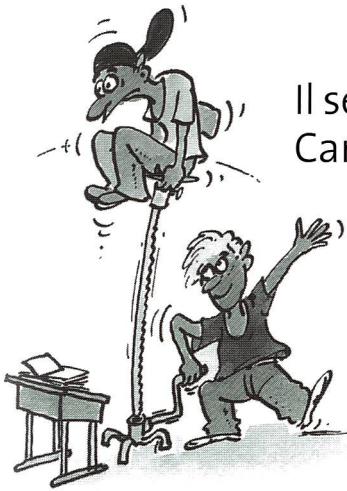
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Il Canton Vaud di nuovo in azione

SOS-DOS!



Il servizio dell'educazione fisica e dello sport del Canton Vaud – con l'ausilio dei servizi d'insegnamento – svolge da anni campagne informative per prevenire danni alla schiena. Al motto SOS-DOS lancia attualmente una nuova iniziativa di sensibilizzazione e prevenzione.



Nicole Buchser

L'azione SOS-DOS è un nuovo passo nella tradizione vodese a favore della nostra schiena; ginnastica posturale, manifesti, palloni persedersi. Come le campagne precedenti, SOS-DOS mira a promuovere una posizione seduta corretta ed a sensibilizzare i bambini sugli aspetti della prevenzione delle carenze a livello di schiena, muscoli ed articolazioni. Destinata principalmente agli allievi di elementari e medie, la campagna offre ai docenti ausili didattici semplici ed efficaci, da usare lungo tutto l'arco dell'anno scolastico evitando un fastidioso lavoro di ricerca di esercizi adeguati. L'azione SOS-DOS ha come logotipo un gatto, animale che più di ogni altro sfrutta l'elasticità della colonna vertebrale.

Ausili didattici

Il materiale a disposizione dei docenti, con disegni semplici e chiari, illustra vari temi o aspetti della prevenzione: regolare sedie e tavoli e assumere una posizione con la schiena dritta, respirare ed allungare muscoli e legamenti, essere attivi piuttosto che passivi, rafforzare la muscolatura, sciogliere le articolazioni e distendere i muscoli, sollevare correttamente i pesi; ammortizzare l'atterraggio dopo un salto.

Il docente ha inoltre vari suggerimenti per sostenere la propria azione in tal senso con attività differenziate inserite nell'attività quotidiana della classe: ritaglio, espressione verbale, lavori manuali e pratici, ecc.

L'opuscolo destinato al corpo insegnante presenta sette serie di esercizi, una per ogni tema trattato. Gli esercizi servono in particolare a:

- utilizzare al meglio i mobili delle aule,
- favorire il movimento e le pause in movimento,

- prevenire le posizioni sedute ed i movimenti che possono arrecare danni alla schiena.

Ogni esercizio è indicato con un nome facile da ricordare e le posture più delicate sono rappresentate da un disegno stilizzato.

Consigli metodologici

Nel foglietto allegato al materiale si trovano anche delle raccomandazioni di ordine metodologico. Si consiglia ad esempio di eseguire gli esercizi innanzitutto in aula, e di usarli in palestra soltanto come complemento della normale lezione. Ogni esercizio dev'essere mostrato dal docente e va effettuato ogni giorno, dedicando all'attività qualche minuto. L'azione, pur se raccomandata vivamente, è facoltativa e viene demandata all'iniziativa delle commissioni scolastiche e delle direzioni dei vari istituti.

L'opuscolo «SOS-DOS» può essere ordinato al seguente indirizzo: Service de l'éducation physique et du sport, chemin du Maillefer 35, 1014 Lausanne, www.seps.vd.ch

