

Padlet: Ottimi consigli per mantenersi in forma e in salute

Dall'inizio dello stato d'emergenza per il coronavirus, internet è stato inondato da numerose proposte per fare attività fisica a casa. Sul sito mobilesport.ch dell'Ufficio federale dello sport UFSPÖ trovate una panoramica di offerte mirate e accessibili gratuitamente classificate per gruppi target.



Set di carte per bambini, allenamento con il pallone medicinale per giovani e adulti o proposte per fare attività fisica al proprio domicilio destinate alla terza età. Il nostro padlet o muro virtuale offre una panoramica strutturata di consigli e idee per fare movimento a casa.

I contenuti web sono liberamente accessibili e permettono agli utenti di trovare proposte su misura e facili da praticare in casa.

I link sono stati esaminati da esperti dei media didattici dell'Ufficio federale dello sport UFSPÖ e questa pagina viene costantemente aggiornata con nuove offerte.

Panoramica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ