

Oggetti di uso quotidiano – Lezione: Diamanti colorati

Questa lezione, composta di una serie di esercizi effettuati con tappi di bottiglia, permette di allenare la forza, la mobilità e le capacità di coordinazione degli allievi in modo ludico.

[Lezione: Diamanti colorati](#) (pdf)



Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO