

# Per un insegnamento variato – Dimostrare e imitare: Nordic Walking

La preparazione di questa lezione serve a comprendere le specificità del metodo «Dimostrare e imitare» tramite l'esempio della disciplina del nordic walking.

## Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 – 120 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: all'esterno



## Obiettivo della lezione

I partecipanti imparano a conoscere i movimenti di base del nordic walking e li sanno eseguire correttamente e in modo fluido.

[Metodi incentrati sull'insegnante: Dimostrare e imitare: Nordic Walking \(pdf\)](#)

---

Fonte: Christiane Beuchat, specialista di settore, formazione esperti esa, Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP0**