

Sport malgrado una dispensa: Arti inferiori

In questa lezione l'accento è posto sull'attivazione degli arti inferiori con coinvolgimento del tronco (nel caso in cui l'infortunio riguardasse gli arti inferiori).

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni



Lezione: [Arti inferiori](#) (pdf)

Fonte: [Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO