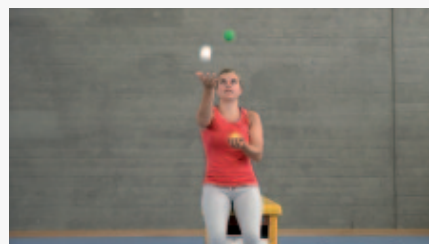


Sport malgrado una dispensa: Sensazione di malessere

Quando un allievo accusa una sensazione di malessere generale, gli si possono proporre i seguenti esercizi

Condizioni quadro

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



Lezione: [Sensazione di malessere](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO