## Per un insegnamento variato - Metodi basati sulla cooperazione: Metodo del puzzle: Aerobica

La preparazione della lezione serve a spiegare le specificità del metodo «puzzle di gruppo» tramite un esempio concreto: una lezione di aerobica.

## Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minutiGruppo destinatario: adulti

· Luogo: palestra

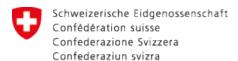
## Obiettivo della lezione



Suddivisi in gruppi, i partecipanti mettono a punto una piccola coreografia di ballo in cui ogni persona fornisce il proprio contributo.

Metodi basati sulla cooperazione: Metodo del puzzle: Aerobica (pdf)

Fonte: Lucy Lieberherr, responsabile integrazione (fino al 2017) Ufficio federale dello sport UFSPO



Ufficio federale dello sport UFSPO