

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 minuti
- Gruppo 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 UFSPD



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD