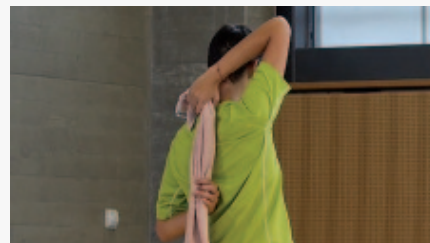


# Sport malgrado una dispensa: Allergie

Il fatto di soffrire di allergie non è un motivo per rinunciare a fare sport. Gli esercizi presentati in questa lezione hanno l'obiettivo di attivare in modo dolce.

## Condizioni quadro

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



Lezione: [Allergie](#) (pdf)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**