

# Per un insegnamento variato – Metodi incentrati sull'insegnante: Serie di esercizi metodologici: Bouldering

La seguente lezione serve per capire e illustrare le specificità del metodo «serie di esercizi metodologici» tramite un esempio concreto.

## Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: palestra



## Obiettivo della lezione

I partecipanti imparano i movimenti dell'arrampicata e sono capaci di concatenarli e di eseguirli fluidamente.

[Metodi incentrati sull'insegnante: Serie di esercizi metodologici: Bouldering \(pdf\)](#)

---

Fonte: Harry Sonderegger, responsabile di settore esa, Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP