

Per un insegnamento variato – Metodi incentrati sull'insegnante: Dimostrare e imitare: Yoga

La preparazione della lezione che permette di insegnare il Saluto al sole sottolinea le caratteristiche del metodo «Dimostrare e imitare».

Condizioni quadro

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



Obiettivo della lezione

I partecipanti sono in grado di eseguire le singole posture (Asana) del Saluto al sole adeguandole alle loro condizioni fisiche.

[Metodi incentrati sull'insegnante: Dimostrare e Imitare: Yoga](#) (pdf)

Fonte: Sara Seiler, specialista di settore G+S e formazione esperti esa, Ufficio federale dello sport UFSPD



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD