

Per un apprendimento variato – Apprendimento individuale: Apprendimento basato sulla risoluzione dei problemi: Apnea

La preparazione della lezione serve a spiegare le specificità del metodo Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi tramite un esempio concreto.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: piscina (interna o esterna)



Obiettivo della lezione

I partecipanti sono in grado di valutare le loro capacità di nuotare in immersione. Lavorano sulla tattica e sulla tecnica ottimali per poter percorrere una distanza prestabilita sott'acqua.

[Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Apnea](#) (pdf)

Fonte: Annette Notz, specialista di settore formazione esperti esa, Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ