

Sport malgrado una dispensa: Arti superiori

Durante questa lezione si tratta di attivare gli arti superiori coinvolgendo il tronco (nel caso in cui l'infortunio riguardasse gli arti inferiori).



Condizioni quadro

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

Lezione: [Arti superiori](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO