

Principi di pianificazione delle lezioni



- Rispetto dell'individualità e delle fasce d'età
- Sfida e varietà
- Comprensibilità
- Formare blocchi chiari (introduzione, tema principale, Cool Down)
- Ripetizioni multiple
- Annotare e discutere i risultati degli esercizi
- Adattarsi alla “forma del giorno” = fiducia in se stessi
- Incorporare “piccole competizioni”.
- Incorporare paletti accanto al ghiaccio???
- Riassumere la lezione in 2 minuti
- Come continuare nella prossima sessione di allenamento