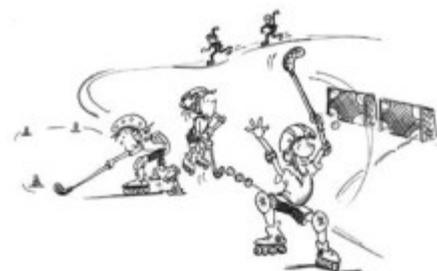


Eventi multisport – Resistenza: Biathlon (metodo estensivo a intervalli)

Questo esercizio comporta la combinazione di una disciplina polisportiva con un esercizio di tiro al bersaglio.

Esempio: dopo un giro con i pattini da inline skating, si tirano cinque palline con il bastone da unihockey verso un bersaglio. Per ogni tiro che non raggiunge il bersaglio, si percorre un piccolo giro di penitenza prima di rifare il giro grande e tirare di nuovo. Chi riesce a compiere per primo quattro giri (equivalenti a 20 tiri)?



Variante

Invece del giro di penitenza, introdurre degli esercizi di forza o di coordinazione. È possibile optare per qualsiasi disciplina polisportiva.

Materiale: pattini da inline skating, bastone da unihockey, bersagli

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO