

Eventi multisport – Mountain bike o bici: Percorso di resistenza

Questo esercizio consiste nel compiere diverse volte un percorso tecnicamente difficile allo scopo di allenare sia le capacità tecniche che la resistenza.

In generale, nel cortile di una scuola si trovano molti ostacoli naturali come scale corte, gradini dei marciapiedi, bidoni dell'immondizia, strutture per il salto in lungo, pista finlandese, ecc. Molti di questi ostacoli possono essere superati o usati per definire un percorso.

È infatti possibile preparare un percorso molto variato integrando altri attrezzi come clavette (slalom), paletti, piccole rampe, ecc. L'obiettivo del gioco è di superare e farsi superare, ciò che rende il compito più difficile. Chi riesce a compiere il numero maggiore di giri durante un periodo prestabilito?



Osservazione: per gli ostacoli più difficili prevedere anche una versione più semplice che prende però più tempo

Variante

Più difficile

- Svolgere come gara a eliminazione. Quattro atleti partono contemporaneamente, sono eliminati quelli che restano indietro

Materiale: ostacoli naturali, palette, coni, clavette, ecc.

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