

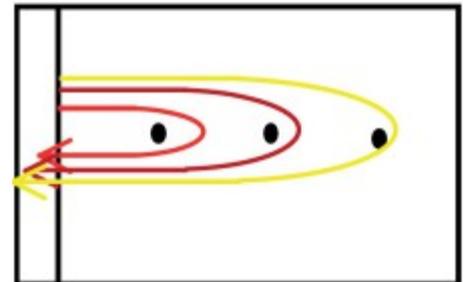
Sport e handicap – Omogeneizzazione: Scalata del Cervino

Tutti gli allievi contribuiscono nella stessa misura al successo scegliendo una delle distanze da percorrere. In questo modo si allena la resistenza individualmente.

Marcare tre distanze diverse (10, 20 e 30 metri) dallo stesso punto di partenza. In funzione dell'età e delle capacità motorie, assegnare le distanze agli allievi che formano gruppi da 6. È anche possibile far scegliere le distanze direttamente agli allievi. È necessario usare tutte le distanze.



Per ogni distanza percorsa, si guadagnano 50 metri di altezza da segnare su una lavagna che rappresenta il Cervino. Quale gruppo riesce ad arrivare per primo alla vetta?



Variante

- Corrono sempre tre allievi contemporaneamente su diverse distanze. Quando hanno completato la corsa, tocca ai tre successivi.

Osservazione: per compensare le differenze motorie correre inserendo handicap (pallina da soft tennis tra le ginocchia, sotto il braccio, ecc.).

Materiale: paletti, lavagna con disegno del Cervino, pennarelli

Fonte: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO