

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

Lo scopo di questo esercizio è alternare lunghi periodi di corsa a lunghi periodi di pausa e combinarli con esercizi mentali.

Questo esercizio aiuta a ottimizzare la capacità aerobica e a migliorare le prestazioni. Inoltre sviluppa e incrementa lo spirito di squadra poiché tutti devono percorrere insieme una distanza prestabilita, se non si riesce a ottenere un punto nel memory.



- **Esempio correre/bicicletta/inline skating:** definire un percorso chiuso. Dei gruppi da 2-4 allievi partono ciascuno da un punto diverso lungo il percorso. Prima di correre, lasciano due carte da memory rivolte verso il basso. Dopo ogni giro di corsa il gruppo può scoprire due carte. Se sono uguali può scoprirne altre due, altrimenti il gruppo deve fare un altro giro. Quale gruppo ha scoperto più carte dopo un determinato periodo di tempo?
- **Esempio nuoto:** se non si scoprono due carte uguali, nuotare due vasche.

Materiale: carte da memory

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