

Eventi multisport – Nuoto: Nuoto a cronometro

Un esercizio sotto forma di gara a squadre che serve a migliorare la percezione della velocità e ad allenare la resistenza.

Formare due squadre. Tutti i nuotatori si prefiggono un tempo personale per percorrere una determinata distanza. Poi si tratta di nuotare (senza orologio!) cercando di rispettare il tempo personale scelto. Vince la squadra i cui nuotatori sono riusciti a percorrere le distanze accumulando la minor differenza tra il tempo previsto e il tempo reale impiegato (somma inferiore di tutte le differenze).



Materiale: cronometro, schede

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