

Eventi multisport – Corsa: Duello sasso-carta-forbice

Durante questo esercizio, occorre formare sempre nuove coppie che hanno il compito di sfidarsi.

Definire un percorso da eseguire a corsa, per esempio la metà di un campo da calcio. Due allievi si sfidano a sasso-carta-forbice. Il giocatore che perde deve svolgere un giro a corsa e cercarsi un nuovo sfidante.

Chi vince resta sul posto e a sua volta si cerca un nuovo avversario. Vince chi dopo un determinato periodo di tempo ha ottenuto più vittorie.



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