

Eventi multisport – Corsa: Corsa alle carate

Questo esercizio basato sulla corsa favorisce la dinamica di gruppo, poiché gli allievi assolvono un compito con un mazzo di carte. Ad ogni squadra è assegnato un colore diverso.

Formare quattro gruppi. A ogni gruppo è assegnata una categoria di carte (cuori, quadri, picche, fiori). I gruppi sono dietro una linea. Le carte sono disposte dietro un'altra linea rivolte verso il basso. Più la distanza tra le due linee è grande, più si allena la resistenza invece della velocità.



Al segnale di partenza, partono tutti a corsa e girano una carta. Se la carta è della categoria del proprio gruppo, l'allievo la porta con sé e la deposita dietro la linea di partenza. Se invece è di un altro colore, la carta va rigirata e lasciata sulla seconda linea. Chi sarà la prima squadra a riuscire a portare a casa tutte le carte?

Materiale: carte da gioco

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