

Atletica – Circuiti: Corsa d'orientamento – Resistenza/forza (11-15 anni)

Grazie a questa corsa d'orientamento i giovani imparano anche ad assimilare più velocemente il contenuto delle cartine. Degli esercizi specifici per la velocità e la forza sono il tema centrale di questo allenamento.



Download

- [Atletica – Circuiti: Corsa d'orientamento – Resistenza/forza \(11-15 anni\)\(pdf\)](#)

Condizioni

- Durata: 90 minuti
- Età: 11-15 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: all'interno

Obiettivi d'apprendimento

- Introduzione: assimilare più velocemente il contenuto delle cartine. Migliorare la capacità di prendere decisioni. Sviluppare la qualità e la velocità delle decisioni prese. Perfezionare la capacità di memorizzare cartine e punti.
- Parte principale: intensità elevata, tensione corporea e varietà.
- Ritorno alla calma: consolidare la conoscenza dei simboli.

Documenti

L'opuscolo «OL-Training in der Halle» (Allenamento della corsa d'orientamento in palestra, disponibile solo in tedesco) può essere ordinato [all'online shop www.ol-shop.ch](http://www.ol-shop.ch). Alcuni materiali per gli esercizi possono anche essere scaricati direttamente dalla pagina di www.swiss-orientering.ch.

Fonte: Autore: Manuel Hartmann, responsabile G+S Corsa d'orientamento Fonte: opuscolo «OL-Training in der Halle» (Allenamento della corsa d'orientamento in palestra, disponibile solo in tedesco)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO