

## Sport per adulti – Resistenza: Cronometro vivente

Un esercizio motivante, in cui ogni squadra cerca di segnare il maggior numero di canestri, prima che gli avversari portino a termine il compito assegnato loro.



Formare due gruppi. Il gruppo A deve raccogliere il maggior numero possibile di pezzi di legno dall'altra parte della palestra (uno per persona ad ogni tragitto).

Nel frattempo il gruppo B cerca di fare il maggior numero di canestri. Un canestro equivale ad un punto per la squadra che lo ha messo a segno. La raccolta punti termina quando il gruppo A ha trasportato tutti i nastri dall'altra parte del campo. In seguito s'invertono i ruoli.

### Variante

I corridori devono raccogliere dei nastri (mettere a disposizione una ventina di nastri, a dipendenza delle dimensioni delle squadre).

Compiti possibili:

- 20 canestri con delle palle
- lanciare 10 frisbee da una panchina
- lanciare 30 palline da tennis nell'elemento superiore di un cassone.

**Materiale:** pezzi di parquet, ev. nastri, palloni da basket, frisbee di gommapiuma, coni di demarcazione, diversi tipi di palle, canestro, palline da tennis, un elemento superiore di cassone, ecc.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**