

Sport per adulti – Resistenza: Chiacchierare correndo

Un esercizio in cui i partecipanti optano per un'intensità di corsa tale da permettere loro di continuare a chiacchierare.

Sport per adulti: Chiacchierare correndo

Fare una corsetta di 10 o 15 minuti a coppie, in tre, in quattro, e raccontare al compagno il più possibile di quello che si è fatto durante la giornata. Su un circuito che i partecipanti conoscono (non soltanto giri di campo), eventualmente cambiando partner o gruppo verso la metà del tempo di corsa.

Variante

Determinare per ciascun gruppo un allievo che racconta una storia, poi rifare i gruppi e far raccontare agli altri quello che si è sentito. Alla fine confrontare la storia originale con quello che si è sentito all'ultimo passaggio.

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