

# Sport per adulti – Resistenza: Sentire il tempo

Per migliorare il senso del tempo, in questo esercizio i partecipanti cercano di percorrere una determinata distanza più volte alla stessa velocità.



I partecipanti eseguono un giro in un determinato lasso di tempo senza guardare l'orologio. Durante il secondo giro, adattano la velocità in base a come avevano svolto il primo. Il monitor fornisce le indicazioni necessarie.

## Varianti

- Determinare da soli il percorso da compiere entro un certo lasso di tempo.
- Assolvere lo stesso percorso in meno o più tempo.
- In coppia, percorrere due tracciati, moltiplicare il tempo, ecc.

**Materiale:** cronometro, coni

---

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