

Triathlon – Forme caratteristiche: Vivere consapevolmente la correttezza, la gioia e lo spirito di squadra

Correttezza significa assumere un comportamento sportivo e non unicamente attenersi alle regole. Se si trattano con rispetto agli altri (compagni di squadra, concorrenza, allenatori, spettatori) si verrà a propria volta trattati con rispetto. Conosci la sensazione quando una gara ti va bene? Una performance prestata con correttezza e unicamente grazie alle proprie forze, reca tanta gioia e resta a lungo nella memoria come esperienza positiva. Partecipare insieme ad allenamenti e gare rinforza la convivenza e consolida lo spirito di gruppo.

Torre Eiffel

Ognuno contribuisce al successo della squadra utilizzando i propri punti di forza.



Due (o più) squadre si sfidano in una staffetta. Ogni componente svolge un percorso alla fine del quale pesca una carta. Quale squadra riesce a creare la torre più alta con le carte pescate?

più facile

- Svolgere solo un percorso a corsa

- Stabilire brevi distanze
- Formare grandi squadre (pause più lunghe)
- Assegnare la vittoria alla squadra che costruisce la torre più creativa
- Gli atleti scelgono il proprio compito (correre o costruire la torre)
- Costruire la torre tutti insieme

più difficile

- Svolgere percorsi più difficili
- Proporre distanze più lunghe
- Formare piccole squadre (pause più brevi)
- Costruire la torre man mano che si procede

Materiale: Carte da gioco, evtl. materiale per organizzare un percorso

Punto di giro

Ognuno sviluppa un senso di fair play nella competizione ed è in grado di autovalutarsi.



Ogni atleta parte dalla linea di partenza/arrivo, corre attorno alla propria borraccia (punto di giro) e ritorna alla linea di partenza. Il monitor esorta gli atleti a posizionare la propria borraccia in un punto specifico, in modo che la gara sia il più equilibrata ed equa possibile.

più difficile

- Eseguire il percorso camminando

- Svolgere l'esercizio a squadre sotto forma di staffetta
- Definire distanze brevi

schwieriger

- Definire lunghe distanze
- Aumentare il numero di giri
- Dare compiti supplementari (ad es. correre all'indietro, su una sola gamba, o saltellare)
- Chiedere a un avversario di posizionare la borraccia in modo onesto

Materiale: Borracce, Inea di partenza/arrivo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO