

Sport per adulti – Resistenza: Chi sono?

Questo esercizio basato sulla corsa combina un compito che stimola le capacità condizionali e un altro che favorisce quelle mentali.



Formare delle coppie. A riceve una carta su cui è raffigurato un animale, B deve indovinare di quale animale si tratta. A può rispondere solo con un sì e con un no. A e B camminano o corrono uno accanto all'altro fino a quando B indovina l'animale.

Variante

Indovinare un altro tema (ad es. uno sport, ecc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO