

## Sport per adulti – Resistenza: Corsa scarabeo

Un esercizio che richiede una buona condizione fisica e buone conoscenze della propria lingua. I partecipanti cercano di comporre delle parole di senso compiuto con le lettere raccolte dalla propria squadra.



Nell'estremità opposta della palestra, distribuire le lettere dello scarabeo con la faccia rivolta verso il basso. L'obiettivo è di riuscire con la propria squadra a raccogliere il maggior numero di lettere e di portarle al punto di partenza.

Tutti devono correre simultaneamente e devono raccogliere una sola lettera alla volta. Quale squadra riesce a comporre la parola più lunga con le lettere raccolte?

**Materiale:** gioco scarabeo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO