# Sport e andicap: Staffetta – triathlon

Questa lezione permette agli allievi di allenare la velocità e la resistenza insieme o uno contro l'altro eseguendo diversi tipi di staffette.

**Download:** Staffetta triathlon (pdf)

## Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello di capacità: 4°-5° anno di scolarizzazione

## Obiettivi di apprendimento

- Cooperare nel gruppo e riconoscere i propri punti forti.
- Promuovere la velocità e la resistenza.

## Fonti

- www.spielewiki.org
- www.sportin.ch
- «Jouer avec les différences»

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**