

> Resistenza

# Corsa campestre

Con la corsa campestre si verifica la resistenza degli allievi.



## Compito

---

Gli allievi vengono suddivisi in gruppi di due. Il percorso viene effettuato due volte durante le quali i partner, a turno, valutano e incitano il compagno. Gli allievi svolgono una corsa campestre di 3 – 4 km senza interruzione. Se il percorso è impegnativo (pendenza elevata, diversi ostacoli,

ecc.) si devono correre almeno 3 km, se la difficoltà è media 3,5 km e se il percorso è facile (prevalentemente pianeggiante, pochi cambiamenti di terreno), circa 4 km.

## Allestimento

---

La corsa campestre si svolge nei dintorni dell'edificio scolastico. Occorre preparare un tracciato interessante con terreni e pendenze diverse, cambi di direzione, ecc. Si raccomandano percorsi di ca. 500 m, che a seconda del grado di difficoltà andranno svolti per 6, 7 o 8 volte. In linea di massima, tutto il tracciato dovrebbe essere visibile.

### **Attrezzatura**

- Cronometro
- Se possibile, un cronometro grande per la verifica diretta da parte del singolo allievo
- Se gli allievi sono molti, per mantenere una visione d'insieme è consigliabile usare dei pettorali. A seconda del percorso, il tracciato e eventuali cambi di direzione vanno delimitati con del nastro per evitare che si prendano delle scorciatoie.

## Valutazione

---

- Il tempo viene approssimato al secondo.
- Viene valutato il ritardo percentuale rispetto al tempo ideale (tempo ideale: media dei 5 migliori risultati, se vi sono meno di 12 partecipanti: media dei 3 migliori risultati).
- Nello svolgimento del test si deve insistere sul fatto che gli allievi eseguano la corsa possibilmente senza interruzioni.

## Tabella dei risultati corsa campestre

---

ANNO SCOLASTICO

CLASSE

DATA DEL TEST

	Nome	Tempo impiegato
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		