

Circuito del tabacco

Descrizione dell'esercizio



Swiss Olympic
«cool and clean»
Casa dello sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen presso Berna
Telefono +41 31 359 72 27
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Un impegno di



Collaborazione



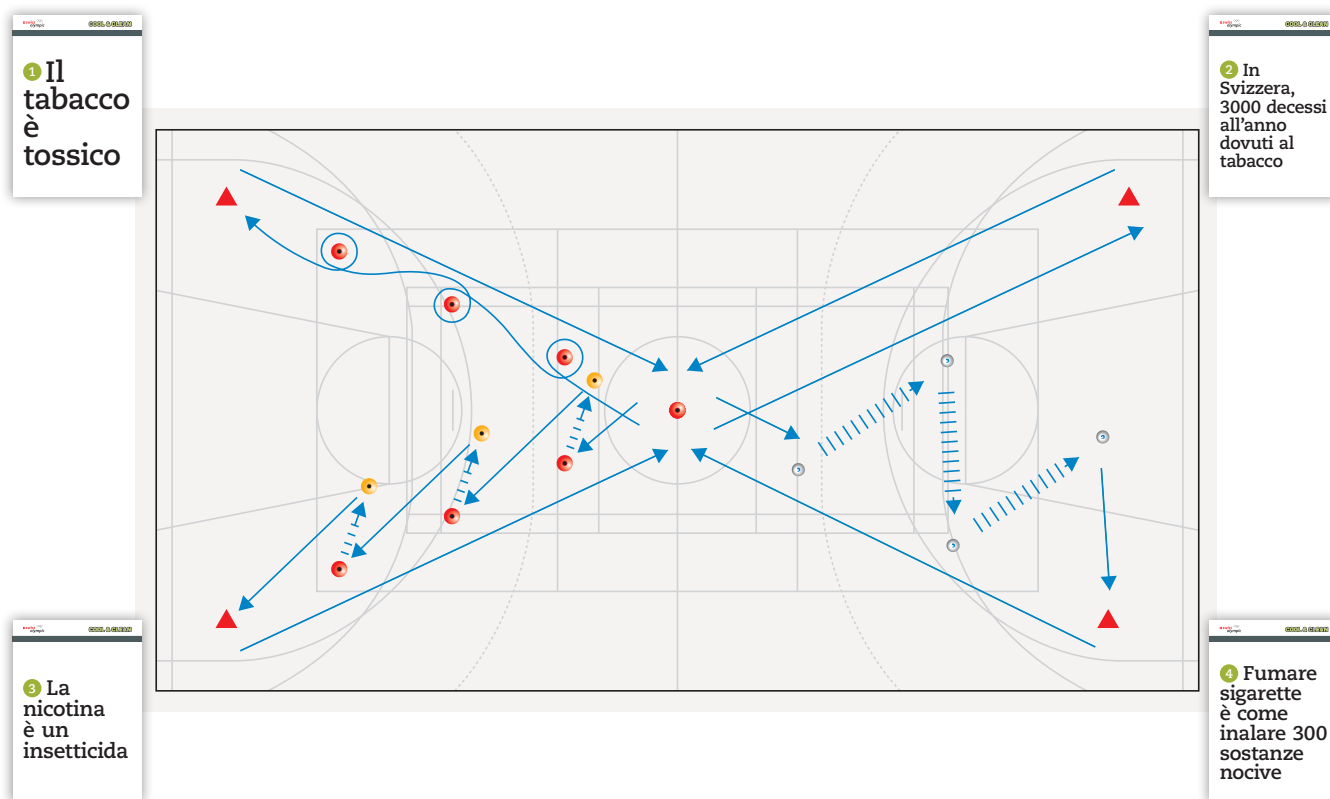
«cool and clean» è sostenuto
finanziariamente dal Fondo per
la prevenzione del tabagismo.



Descrizione dell'esercizio

Preparazione

Il monitore o la monitrice sceglie quattro affermazioni e fissa i rispettivi manifesti A4 alla parete con nastro adesivo ai quattro «angoli» della palestra. Sceglie quattro tra i 16 esercizi di corsa e dispone il materiale necessario (ad es. birilli e ostacoli) secondo la descrizione tra il centro della palestra e uno dei manifesti affissi. I giovani vengono suddivisi in quattro gruppi di pari numero. A ognuno dei gruppi viene assegnato un esercizio di corsa e uno dei manifesti.



Svolgimento

Il primo giovane di ogni gruppo esegue l'esercizio assegnatogli dal centro della palestra in direzione dell'angolo. Raggiunto l'angolo, legge il manifesto e valuta se l'affermazione è corretta o errata. Quindi ritorna al centro della palestra. Appena raggiunge il centro della palestra, parte il secondo giovane del suo gruppo ed esegue l'esercizio in modo analogo al primo giovane.

Quando tutti i giovani dei quattro gruppi hanno eseguito il proprio esercizio di corsa e si ritrovano al centro della palestra, il monitore o la monitrice dà loro circa 30 secondi di tempo per discutere in gruppo l'affermazione sul manifesto. Trascorsi i 30 secondi, ogni gruppo decide se ritiene che la propria affermazione sia corretta o errata, senza svelare l'affermazione agli altri gruppi. Il monitore o la monitrice annota le risposte.

In seguito i gruppi ruotano in senso orario. Analogamente alla prima manche, ogni giovane esegue il nuovo esercizio di corsa. Quando tutti e quattro i gruppi hanno eseguito i quattro esercizi di corsa e hanno fornito le proprie risposte alle affermazioni, il monitore o la monitrice le verifica e conferma la risposta esatta con il messaggio chiave. La scheda informativa mette a disposizione del monitore, oltre al messaggio chiave, alcune informazioni dettagliate.

Durata

circa

15 minuti

Materiale

- 4 dei 16 esercizi di corsa
- 4 dei 16 manifesti A4 e le rispettive schede informative
- Nastro adesivo
- Taccuino e penna per il monitore o la monitrice