

Lista dei preferiti – Eventi multisport – Nuoto

Eventi multisport – Nuoto: Nuoto bruciato

Questo esercizio svolto a coppie richiede lo stesso impegno da tutti i partecipanti: poco conta se sono dei nuotatori provetti o in erba.

Nel caso ideale, formare squadre composte da nuotatori veloci e lenti o da due nuotatori di livello medio. La coppia deve nuotare una distanza prestabilita (p. es. 600 metri). I due membri della squadra partono ciascuno dal lato opposto della stessa corsia.



Quando si incontrano, si battono la mano e tornano al rispettivo punto di partenza. Arrivati alla fine della corsia, girano e nuotano di nuovo verso il compagno. Vince la squadra che per prima riesce a nuotare la distanza prestabilita.

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee

Eventi multisport – Nuoto: Nuoto a cronometro

Un esercizio sotto forma di gara a squadre che serve a migliorare la percezione della velocità e ad allenare la resistenza.

Formare due squadre. Tutti i nuotatori si prefiggono un tempo personale per percorrere una determinata distanza. Poi si tratta di nuotare (senza orologio!) cercando di rispettare il tempo personale scelto. Vince la squadra i cui nuotatori sono riusciti a percorrere le distanze accumulando la minor differenza tra il tempo previsto e il tempo reale impiegato (somma inferiore di tutte le differenze).



Materiale: cronometro, schede

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee

Eventi multisport – Nuoto: Nuoto a punti

Una gara a coppie che permette di allenare la resistenza. Si tratta di un esercizio nel quale occorre nuotare in modo particolarmente efficiente.

Formare squadre da due. In alternanza nuotare 25 metri a cronometro contando le bracciate. Il numero di bracciate è aggiunto al tempo in secondi. Dopo che ogni componente ha percorso 6×25 metri, quale squadra riesce a ottenere il punteggio più basso (calcolato sommando il tempo e le bracciate)?



Materiale: cronometro

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee

Eventi multisport – Nuoto: Swim and hike

Questo metodo a intervalli permette di preparare l'efficienza motoria grazie a un'intensità elevata.

Nuotare una vasca a velocità massima. In seguito uscire dall'acqua e camminare tranquillamente accanto alla piscina fino a raggiungere il punto di partenza. Ripetere cinque volte.



Variante

Durante la fase di recupero, tornare al punto di partenza e aspettare finché si raggiunge una determinata frequenza cardiaca (p. es. 120 battiti al minuto).

Osservazione: prestare attenzione al suolo sdruciolevole, in particolare nelle piscine coperte.

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee