

# Lista dei preferiti – Power to Win: Good Practice livello F3 – Accento Velocità – Massima velocità

## Power to Win – Good Practice Livello F3: Velocità – Raggiungere la massima velocità – Orbita

In quest'esercizio l'obiettivo è di sviluppare la velocità massima dei bambini.

I bambini si mettono in fila. Due monitori/tricispingono i bambini in orbita. I bambini stringono la mano ai/alle monitori/trici, che a loro volta si posizionano leggermente davanti ai bambini. Con un movimento esplosivo di trazione dei/delle monitori/trici, i bambini vengono portati in orbita e poi corrono a una velocità massima per circa 20 a 30 metri.

### Varianti

#### più facile

- con una velocità iniziale minore (monitore/trice)

#### più difficile

- con una velocità iniziale maggiore (monitore/trice)

# Power to Win – Good Practice Livello F3: Velocità – Raggiungere la massima velocità – Scatti con gli anelli

In quest'esercizio l'obiettivo è di sviluppare la velocità massima dei bambini.

Gli scattisti hanno otto secondi per recuperare un anello (o una pallina da tennis) da una distanza a loro scelta. Se l'anello scelto viene portato «a casa» in tempo, vengono assegnati 1, 2, 3, 4, 5 o 6 punti; in caso contrario, non vengono assegnati punti.

Formare gruppi di quattro o sei persone e sommare i punteggi. Il primo anello si trova a circa 15 m dalla linea di partenza, mentre gli anelli successivi sono allineati a 1 m di distanza l'uno dall'altro. Tre o quattro turni per serie, seguiti da una pausa più lunga e prima dell'inizio della seconda serie.

## Varianti

### più facile

- distanza del primo anello più breve

### più difficile

- distanza dal primo anello più lunga