



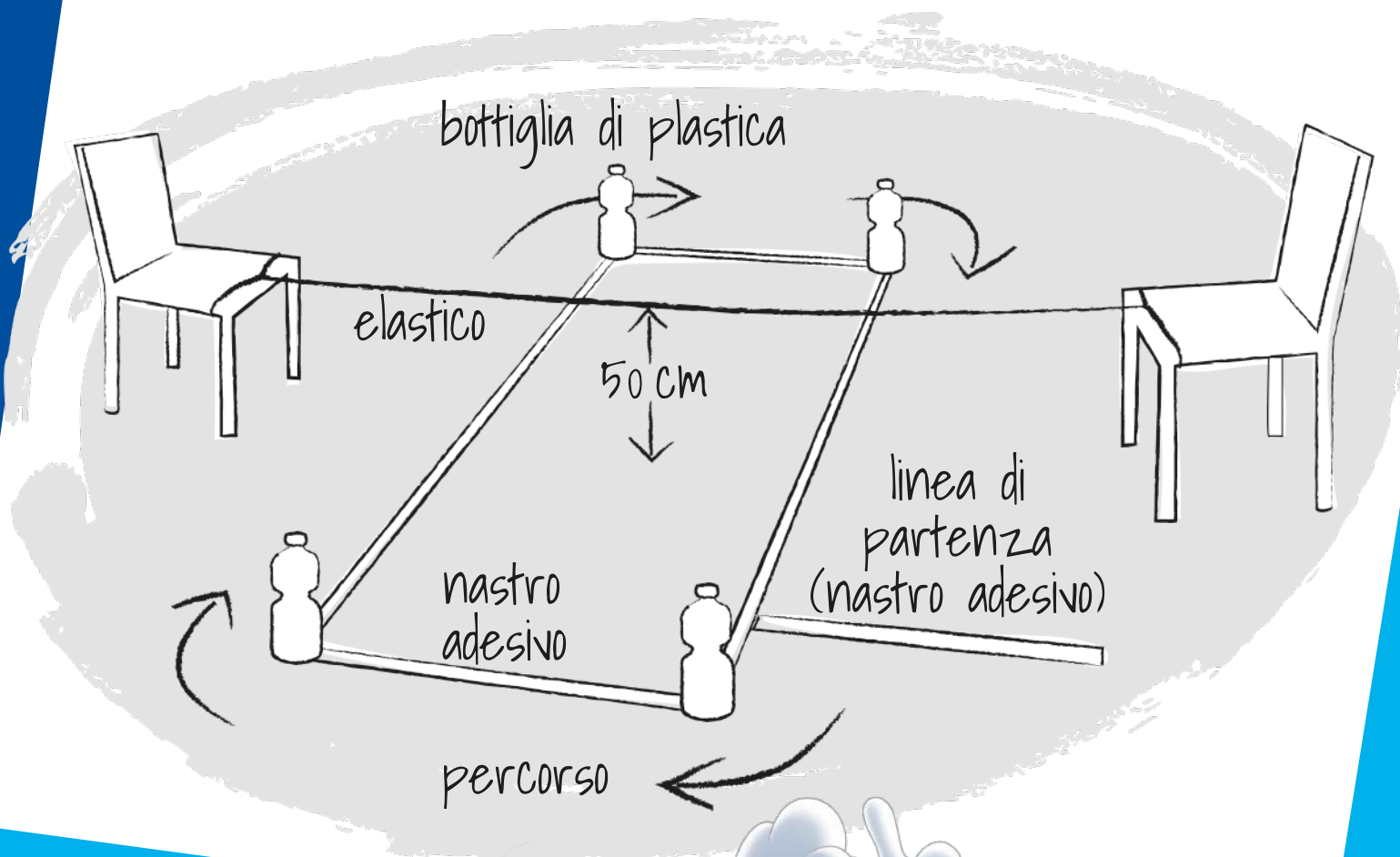
**PROVE TECNICHE DI  
VELOCITÀ**

## Occorrente

- Nastro adesivo cartato
- 4 bottiglie in plastica da ½ litro piene
- un elastico lungo
- Quaderno a quadretti
- Cronometro dello smartphone
- Se disponibile un tablet/PC

## Preparazione del gioco

Segnare a terra con il nastro i vertici di un rettangolo. Su ogni vertice posizionare una bottiglia. Su uno dei lati lunghi segnare con il nastro una linea di partenza/arrivo. A metà della pista, sui rettilinei, stendere a 50 cm di altezza un elastico. Fissare, molto stabilmente, le due estremità dell'elastico ad una sedia pesante o a un tavolo. Preparare lo smartphone sulla funzione cronometro.



## Come si gioca

**Spostati in avanti in quadrupedia** e percorri 3 giri del circuito passando sotto l'elastico. Se fai cadere le bottiglie, fermati, rimettile a posto e riparti. Prova la tecnica di guida più sicura. Cerca di andare sempre più veloce. Allenati in questo modo fino a che non sei diventato bravo. Sei pronto? Adesso facciamo sul serio!



## Prove di circuito... PRONTI? VIA!!



1

Il pilota si prepara sulla linea di partenza, fa partire il cronometro e percorre 3 giri completi **spostandosi in avanti in quadrupedia**. Ricordati: se fai cadere le bottiglie, fermati, rimettile a posto e riparti. All'arrivo il pilota ferma il cronometro. Segna il tempo realizzato sul quaderno. Riprova. Cerca di migliorare il tuo tempo. È importante non uscire fuori pista urtando le bottiglie.

2

Come il gioco precedente ma il pilota **striscia a pancia in giù e si sposta in avanti**. Ricordati di fare diverse prove e di registrare i tempi sul quaderno.

3

Come il gioco precedente ma il pilota **gattona in avanti a pancia in su**. Ricordati di fare diverse prove e di registrare i tempi sul quaderno.

4

Il pilota si prepara sulla linea di partenza, fa partire il cronometro e percorre 3 giri completi **spostandosi in quadrupedia all'indietro**. Ricordati: se fai cadere le bottiglie, fermati, rimettile a posto e riparti. All'arrivo il pilota ferma il cronometro. Segna il tempo realizzato sul quaderno. Riprova. Cerca di migliorare il tuo tempo. È importante non uscire fuori pista urtando le bottiglie.

5

Come il gioco precedente ma il pilota **striscia a pancia in giù e si sposta all'indietro**. Ricordati di fare diverse prove e di registrare i tempi sul quaderno.

6

Come il gioco precedente ma il pilota **gattona a pancia in su e si sposta all'indietro**. Ricordati di fare diverse prove e di registrare i tempi sul quaderno.

