

## **Gioco «Ben allenati per l'obiettivo»**

### **Tempo**

10 minuti, senza tiri

### **Materiali**

event. corde per saltare

### **Svolgimento**

Esercizi di fitness, tra cui flessioni del busto, salti con la corda e step vengono eseguiti ciascuno per 2 minuti. Per ogni parte di esercizio eseguita correttamente (mettersi d'accordo prima!) c'è 1 pallottola/tiro. L'obiettivo con queste munizioni è quello di raggiungere successivamente il massimo punteggio possibile.

### **Promozione della competenza di vita: Capacità decisionale**

#### **Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)**

- È stato facile superare con precisione gli esercizi? Perché (no)?
- Come siete riusciti a gestire le vostre forze? Quali priorità avete stabilito?

#### **Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)**

- Com'è possibile migliorare le prestazioni con gli esercizi di fitness?
- Quale grado di importanza ha l'esercizio per il successo in gara?
- Qual è il senso degli esercizi di fitness? In che modo decidete l'allenamento fitness giusto per voi?

#### **Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)**

- Come fate a ottimizzare il vostro allenamento e quindi le vostre prestazioni personali?
- Poniamo che vogliate ottimizzare il vostro allenamento. Come procedete in modo mirato?

#### **Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)**

- Osservate, in qualità di monitori, se i giovani, grazie al colloquio svolto, riescono a prendere più facilmente buone decisioni. In caso negativo, parlatene ancora quando se ne presenta l'occasione.

## **Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1**

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>