

# Resistenza



## Cos'è la resistenza

**A livello teorico**, resistenza significa la possibilità di mantenere uno sforzo sportivo o una determinata prestazione per più tempo possibile e/o recuperare al più presto dopo lo sforzo. La resistenza dipende per la maggior parte dalla capacità aerobica, ovvero quanto ossigeno il corpo riesce ad assumere al massimo per la produzione energetica e per trasformarlo in energia.

Per quanto riguarda **la parte pratica**, le forme di allenamento orientate alla resistenza dovrebbero soprattutto mirare alla molteplicità delle esperienze e alla varietà. Tra queste attività rientrano anche recarsi a scuola a piedi o con la bici, giocare all'aperto con gli amici, ecc.

## Materiale

- Kapla – Lego – Jenga  
oppure Altro materiale che ti permette di fare una torre



## Esercizio 1 L'alpinista



Partendo da in piedi.

Mettiti accovacciato, appoggia le mani e allungati tipo flessione, accovacciati di nuovo e fai un salto in alto.

Ricomincia.

Quante volte riesci a fare l'esercizio senza fermarti?

Riprova, riesci a battere il tuo record?.

## Esercizio 2 Staffetta della torre

Posiziona i pezzi di lego, kapla oppure jenga in un punto della casa, non troppo lontano dalla tua camera.

**Importante:** non ci devono essere delle scale!

Scegli un punto in camera da dove partire e sarà anche il luogo di costruzione della torre.

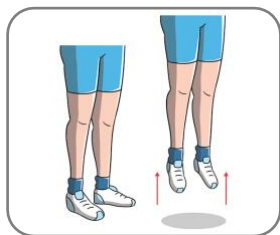
Il compito è di andare di corsa a prendere *un pezzo alla volta*, quando torni in camera devi mettere il pezzo sulla torre.

Cerca di costruire la torre più alta che puoi.

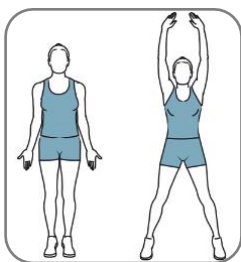
Quanto è alta? Misurala

Lo stesso gioco lo puoi fare tipo gara con un fratello / sorella. Se non puoi correre perché non c'è spazio a sufficienza puoi *muoverti a quattro zampe* (tenendo su le ginocchia), oppure *saltellando su una gamba*.

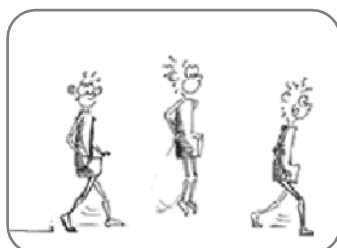
Anche in giardino funziona.



1.



3.



5.

## Esercizio 3 Saltelli

Prova ad eseguire per 10 volte di fila questi saltelli.

1. Saltello a piedi pari
2. Saltello a piedi pari e tiro i pugni nell'aria davanti a me.
3. Apro lateralmente e chiudo le gambe
4. Stessa cosa ma aggiungo le braccia, quando apro le gambe apro le braccia e le porto fin sopra alla testa (le mani si toccano. Chiudo le gambe, chiudo le braccia sul fianco.
5. Saltellando porto un piede avanti e l'altro indietro, poi cambio. (tipo un passo)
6. Stessa cosa ma aggiungo le braccia, quando il piede destro è avanti porto avanti il braccio sinistro. Quando il piede sinistro è avanti porto avanti il braccio destro.

Quante volte riesci a ripetere tutti i saltelli di fila senza fermarti?

### Consigli:

- Prendi una borraccia piena d'acqua ti servirà