

Valuta la tua corsa veloce



Prova a misurare le tue prestazioni nella **corsa di velocità**, in modo da capire il tuo livello originario e verificare il tuo miglioramento nel tempo.

Esegui, su un percorso rettilineo o in pista, 30, 50, 150 e 300 m di corsa, in modo da mettere alla prova la tua velocità e segna nella tabella il tuo miglior tempo ogni anno. Puoi eseguire ogni prova fino a un massimo di 3 volte.

Ricorda di incaricare un compagno, che non partecipa alla prova, di fare da giudice: egli dovrà prendere i tempi e le distanze e controllare che non si verifichino irregolarità al momento della partenza o durante la corsa.

LA CORSA VELOCE

		I anno	II anno	III anno	IV anno	V anno
Velocità	30 m					
	50 m					



Adesso che hai completato la griglia, che mette a confronto un prima con un dopo, prova a riflettere sul tuo percorso: sei migliorato? Sei peggiorato? Più o meno i dati delle osservazioni sono rimasti invariati? In quali specialità hai ottenuto risultati migliori? Cerca di migliorare ancora, in attesa della prossima prova!

