

COMPITO INDIVIDUALE (prima parte)

Guarda il video di ripasso sull'atletica.

Guarda i video relativi alla gara dei 100 metri e rispondi alle domande, possibilmente al computer, inviando il file su classroom.

Se non riesci, accetto anche un file a parte e va bene anche la foto della pagina scritta a mano inviata con mail nicoletta.brighetti@icgranarolo.edu.it.

Scadenza 21 aprile ore 10.00 (segnalo sul diario!!!)

100 metri

TECNICA	https://youtu.be/5VsmkgAt3s https://www.youtube.com/watch?v=oyVybc0Y9YA (ANDATURE) https://www.youtube.com/results?search_query=abc+running+drills+part+1+ (andature) https://www.youtube.com/watch?v=M7vil3fRfa4 (in spagnolo)
STORIA	https://youtu.be/H7mNslVZuu8
RECORD ITALIANO RECORD DEL MONDO O OLIMPICO 100 metri	https://youtu.be/Mt4-QbVYTbQ https://youtu.be/hdoJpZ6t4cE
TOP TEN	https://www.youtube.com/watch?v=NEuJ5b4FDXA (maschili) https://www.youtube.com/watch?v=NbT_wDayEe8 (femminili)

- 1) Quanti secondi impiega l'atleta più veloce del mondo a percorrere 100 metri e a quale velocità corre?
- 2) Elenca almeno 10 andature che migliorano la tecnica della corsa
- 3) Quanto ha impiegato l'atleta italiano a percorrere 100 metri? Quanti centesimi in meno deve fare per eguagliare il record del mondo?
- 4) Nella partenza dai blocchi, dove devono stare le mani?
- 5) Quante sono le fasi della partenza dai blocchi e quali sono?