

## COMPITO INDIVIDUALE (prima parte)

Guarda il video sull'atletica fatto da me e, volendo, quello del libro.

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](mailto:nicoletta.brighetti@icgranarolo.edu.it).

**Scadenza 17 aprile ore 10.00** (segnalo sul diario!!!)

### 100 metri

TECNICA	<a href="https://youtu.be/5VsmkgAt3s">https://youtu.be/5VsmkgAt3s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oyVybCOY9YA">https://www.youtube.com/watch?v=oyVybCOY9YA</a> (ANDATURE) <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=abc+running+drills+part+1+">https://www.youtube.com/results?search_query=abc+running+drills+part+1+</a> (andature) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M7vil3fRfa4">https://www.youtube.com/watch?v=M7vil3fRfa4</a> (in spagnolo)
STORIA	<a href="https://youtu.be/H7mNslVZuu8">https://youtu.be/H7mNslVZuu8</a>
RECORD ITALIANO RECORD DEL MONDO O OLIMPICO 100 metri	<a href="https://youtu.be/Mt4-QbVYTbQ">https://youtu.be/Mt4-QbVYTbQ</a> <a href="https://youtu.be/hdoJpZ6t4cE">https://youtu.be/hdoJpZ6t4cE</a>
TOP TEN	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NEuJ5b4FDXA">https://www.youtube.com/watch?v=NEuJ5b4FDXA</a> (maschili) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NbT_wDayEe8">https://www.youtube.com/watch?v=NbT_wDayEe8</a> (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?
- 6) nel programma dei Campionati studenteschi, quanti metri devono percorrere gli atleti della categoria "ragazzi" e quelli della categoria "cadetti"? Cerca sul libro

