

Cari ragazzi, la prossima settimana mi farà piacere incontrarvi con MEET.

Ci potremo finalmente salutare, vi spiegherò come svolgere il nuovo compito assegnato e, se vorrete, mi racconterete come avete trascorso questi giorni di tempo "sospeso".

Collegarsi sarà molto semplice.

Aperte la mia classe. In alto a sinistra, sotto al CODICE CORSO, troverete un link. All'ora indicata cliccate sul link ed entrate in Meet. Poi cliccate su PARTECIPA. Potrete entrare SOLO se io sarò già collegata, altrimenti vi sarà segnalato che il link non è valido.

**L'appuntamento è per MERCOLEDÌ 22 APRILE DALLE ORE 10.00.**

COMPITO INDIVIDUALE (seconda parte)

**Accetto SOLO COMPITI RESTITUITI IN CLASSROOM.**

Ti consiglio di leggere le domande prima di guardare i video e di organizzarti con il tempo, il compito è abbastanza lungo.

Attenzione! Le pagine da completare sono due

## 200 metri e STAFFETTA

RECORD ITALIANO RECORD DEL MONDO O OLIMPICO <b>200 metri</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=chwZOrUcMfk">https://www.youtube.com/watch?v=chwZOrUcMfk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tBozgYVgeDE">https://www.youtube.com/watch?v=tBozgYVgeDE</a>
TECNICA della <b>STAFFETTA</b> <b>4X100</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gTYm_EzkUho">https://www.youtube.com/watch?v=gTYm_EzkUho</a>
RECORD DEL MONDO O OLIMPICO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uwLDpocy-VM">https://www.youtube.com/watch?v=uwLDpocy-VM</a> (uomini) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bR0PR2B1I7E">https://www.youtube.com/watch?v=bR0PR2B1I7E</a> (donne)

- 1) In questi video si parla di un atleta italiano, come si chiamava?
- 2) Qual è stata la sua impresa?
- 3) Quanti anni è durato il suo record? Cerca su internet
- 4) Come si chiama l'attrezzo che gli atleti si passano nella staffetta?
- 5) Quanto è lunga la zona "di cambio" della staffetta? L'ho detto nella video lezione
- 6) Quanti atleti corrono nella staffetta 4x100?
- 7) Che differenza di tempo c'è tra il record della staffetta maschile e quello della staffetta femminile?

## GETTO DEL PESO

TECNICA	1) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bholwPzSwis">https://www.youtube.com/watch?v=bholwPzSwis</a> 2) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRyC9Kjolc">https://www.youtube.com/watch?v=yRyC9Kjolc</a>
STORIA	3) <a href="https://it.wikipedia.org/wiki/Getto_del_peso">https://it.wikipedia.org/wiki/Getto_del_peso</a>
RECORD ITALIANO RECORD DEL MONDO O OLIMPICO	4) <a href="https://it.wikipedia.org/wiki/Getto_del_peso">https://it.wikipedia.org/wiki/Getto_del_peso</a>
TOP TEN	5) <a href="https://it.wikipedia.org/wiki/Getto_del_peso">https://it.wikipedia.org/wiki/Getto_del_peso</a>

Video 1) Quale attrezzo viene usato per impostare la tecnica del getto del peso?

Video 2) Cosa è la “traslocazione”?

Video 3) In quale anno le donne hanno potuto gareggiare in questa specialità alle Olimpiadi e dove?

Video 4) Come si chiama l’atleta Italiano che detiene il record italiano? Quanti metri ha lanciato?

Video 5) Qual è l’attuale record del mondo maschile outdoor? E quello femminile outdoor?

6) (Solo per le classi terze e per i più curiosi delle altre classi) Cerca sul tuo libro qual è il diametro della pedana del lancio del peso. Se dovessimo costruirla in palestra accostando funicelle che misurano 250 cm l’una, quante ne occorrono per formare la circonferenza della pedana?

7) A scuola quale tecnica si insegna, essendo più semplice?

## SALTO IN ALTO

TECNICA	1) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a3QE5YkXess&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=a3QE5YkXess&amp;feature=youtu.be</a>
STORIA	2) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RUFCCo_x1oI&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=RUFCCo_x1oI&amp;t=10s</a>
RECORD ITALIANO RECORD DEL MONDO O OLIMPICO	3) <a href="https://youtu.be/vpgVDNEu0qU">https://youtu.be/vpgVDNEu0qU</a> 4) <a href="https://youtu.be/cV22_JIKcPk">https://youtu.be/cV22_JIKcPk</a>
TOP TEN	5) <a href="https://youtu.be/F7fniRDQt94">https://youtu.be/F7fniRDQt94</a> 6) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tZteuw-Q4mE">https://www.youtube.com/watch?v=tZteuw-Q4mE</a>

1) Come deve essere la rincorsa nel salto stile Fosbury? Descrivila.

2) Elenca i diversi stili presentati nel video fino al Fosbury

3) Chi è l’atleta italiano che detiene il record di salto in alto?

4) E tra le donne chi detiene il record e quanto ha saltato?

5) Cerca qualche notizia sull’atleta protagonista del salto da record. (massimo tre righe)

6) In casa tua misura l’altezza della porta. Quanti centimetri mancano al salto del record maschile?

7) Qual è il record maschile della nostra scuola?

## SALTO IN LUNGO

TECNICA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eufytDBGHPM">https://www.youtube.com/watch?v=eufytDBGHPM</a>
STORIA	<a href="https://youtu.be/H7mNsIVZuu8">https://youtu.be/H7mNsIVZuu8</a>
RECORD	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLYthaSrU_s">www.youtube.com/watch?v=GLYthaSrU_s</a>
TOP TEN	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WxSSpyes1ml">https://www.youtube.com/watch?v=WxSSpyes1ml</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cvst-YabkNA&amp;t=164s">https://www.youtube.com/watch?v=cvst-YabkNA&amp;t=164s</a>

1) Alla fine della rincorsa cosa NON si deve fare per evitare l’annullamento del salto?

2) Di quale colore sono le bandiere dei giudici di gara? E di quale colore è quella che indica valido il salto?

3) Chi era Pierre de Coubertin?

4) Come si chiama l’atleta italiano nel video? Quanto ha saltato?

5) Un video racconta di una gara entusiasmante. Scrivi chi sono i protagonisti e le tue impressioni

6) Confronta la misura del corridoio/stanza più grande/parte del giardino/terrazzo con la misura da record del salto in lungo. In quale parte della casa riusciresti a battere il record?

7) Ricordi l'esecuzione del salto in lungo con partenza da fermo che abbiamo fatto all'inizio dell'anno? Posiziona i piedi paralleli dietro ad una linea, piega le gambe portando le braccia dietro, effettua un balzo avanti slanciando le braccia per basso avanti, atterra con gli avampiedi e poi con i talloni. Fatti aiutare per prendere la misura dal tallone del piede più vicino alla linea di partenza fino alla linea di partenza. Scrivi qui il risultato e controlla la valutazione a pag 116 del libro. Scrivila qui.

Ho saltato \_\_\_\_\_ La valutazione è \_\_\_\_\_