

## COMPITO INDIVIDUALE (seconda parte)

Accetto SOLO COMPITI RESTITUITI IN CLASSROOM.

Ti consiglio di leggere le domande prima di guardare i video e di svolgere il compito in più volte, 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 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=uwLDpnye-VM">https://www.youtube.com/watch?v=uwLDpnye-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/vpgVDNEu0gU">https://youtu.be/vpgVDNEu0gU</a> 4) <a href="https://youtu.be/cV22_JIKcPk">https://youtu.be/cV22_JIKcPk</a>
TOP TEN	5) <a href="https://youtu.be/F7fnjRDQt94">https://youtu.be/F7fnjRDQt94</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/H7mNslVZuu8">https://youtu.be/H7mNslVZuu8</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=WxSSpyes1mI">https://www.youtube.com/watch?v=WxSSpyes1mI</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 \_\_\_\_\_