

3E

Buongiorno ragazzi.

VENERDÌ 15 MAGGIO VERIFICA SULLA PALLAVOLO. Pubblicherò il file in Compiti pochi minuti dopo l'accesso in Meet.
Di sicuro il 15 dovete essere tutti presenti

RIPASSARE PAGG 262, 263, 264, 266, 268, 270, 272, 276.

GIOCOLERIA

Allego i link di altri video che dovete guardare per esercitarvi con le palline da giocoleria.

Alcuni esercizi possono esser fatti solo con le palline da tennis: se non le avete, ovviamente, scegliete un'altra tipologia di esercizi.

Con scadenza 19 maggio alle ore 10:00 vi chiedo di inviarmi un video.

Potete scegliere se svolgere 5 o 10 esercizi, a seconda del livello di competenza che riuscite a raggiungere.

5 esercizi: 1 con una pallina, 3 con due palline, 1 con tre palline

10 esercizi: 2 esercizi con 1 pallina; 6 esercizi con due palline; 2 esercizi con tre palline.

Nei video scegliete gli esercizi che più vi piacciono tra quelli proposti e che vi riescono meglio.

L'obiettivo della GIOCOLERIA è migliorare la coordinazione oculo- manuale, la concentrazione, la rapidità, la precisione, l'autocontrollo e ... la pazienza!

Buon divertimento!

<https://www.youtube.com/watch?v=zjiYPqmdEUl> episodio 1-2-3

<https://www.youtube.com/watch?v=SID2E6jEE3o> episodio 4-5-6

<https://www.youtube.com/watch?v=k4AiyC9pS0s> episodio 7 - 8 -9

<https://www.youtube.com/watch?v=JdjGiknvoY0> skills 13 – 14 -15

<https://www.youtube.com/watch?v=2FCd1hCbBGo> skills 16 – 17 – 18

<https://www.youtube.com/watch?v=PJg0ke8h-QI> 19 – 20 -21

<https://www.youtube.com/watch?v=6rbdnK1lQe8> 25 – 26 – 27

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2DTRjEcW1g> 28 – 29 -30

e per finire ... godetevi la visione di questa performance



VID-20200418-WA0
025.mp4

