

COMPITI DI EDUCAZIONE FISICA CORSI A E B DAL 4 AL 9 MAGGIO 2020

Ciao a tutti,
questa settimana riprendiamo finalmente le nostre videolezioni con GMEET.
Troverete il link per partecipare alle ore 9,30 dello stesso giorno su Edmodo.
Mi raccomando la puntualità e la presenza.
Ecco il calendario della settimana:

3A lun ore 10

2B lun ore 11

2A mar ore 10

3B mar ore 11

1A gio ore 10

1B gio ore 11

Tratteremo l'argomento degli effetti benefici del movimento, vi allego alcune slide che potete cominciare a guardarvi, ma che vi spiegherò durante la lezione e che saranno oggetto del test /quiz che dovrete sostenere venerdì, sempre su Edmodo.

Ma veniamo alla parte più divertente!

Ecco i due video di questa settimana, da eseguire possibilmente ogni giorno, per restare in forma.

Durante il primo video prendete nota dei nomi degli esercizi in cui trovate delle difficoltà e scriveteli nel vostro quaderno.

A fine settimana controllate se qualcosa è migliorato nella vostra esecuzione.

1) Consigli più esercizi:

<https://youtu.be/23GKCUj4CgM>

2) Mobilità articolare e stretching:

<https://www.youtube.com/watch?v=9TnLBXbKwb8&t=26s>



