

COMPITI DI EDUCAZIONE FISICA CORSI A e B DAL 20 AL 25 APRILE

PRIMA DI TUTTO **CONSEGNATE AL PIU' PRESTO TUTTO CIO' CHE VI HO ASSEGNATO NELLE SETTIMANE PRECEDENTI, ENTRO MERCOLEDI'!**

POI NON SARANNO PIU' ACCETTATI COMPITI PREGRESSI. MI SERVONO IN PARTICOLAR MODO I **VIDEO** CON GLI ESERCIZI DI GIOCOLERIA DI TUTTI VOI !!!!!!! Vi ricordo che in questo particolare momento sarà valutata la vostra partecipazione a distanza e in presenza durante le videolezioni (che, purtroppo, questa settimana non si potranno tenere), quindi **invito tutti i „dispersi“ a partecipare e collaborare.**

- 1) **ESEGUITE** I SEGUENTI ESERCIZI PER GLI **ARTI INFERIORI E PER GLI ARTI SUPERIORI** (su edmodo sarà tutto più chiaro perchè troverete anche le foto nei due documenti in formato Adobe).
- 2) **SCRIVERE** PER CIASCUNO DI ESSI QUALI AVETE TROVATO FACILI E QUALI DIFFICILI.
- 3) **GUARDA** SU RAI PLAY (ISCRIZIONE GRATUITA) IL VIDEO DELLA SERIE „SPORT STORIES „ EPISODIO 22 MAREK PISANU. **RACCONTA** IN BREVE LA STORIA DELL'ATLETA E SCRIVI QUALI SONO LE CARATTERISTICHE, LE DOTI MOTORIE QUANTO ALLENAMENTO E QUALI RINUNCE CHE SECONDO TE SERVONO PER PRATICARE QUELLO SPORT. **FAI PARAGONI** CON LA TUA ESPERIENZA PERSONALE AVUTA DURANTE ALCUNE ORE DI EDUCAZIONE FISICA.
- 4) **ALLEGA IL TUTTO SU EDMODO NELLA SEZIONE COMPITI E NON CON DEI POST !!!!!!! GRAZIE!** Per chi non fosse in grado ancora di iscriversi è possibile inviarmi il tutto via mail:
rucano.educazionefisica@gmail.com
- 5) **SOLO PER LE CLASSI TERZE:** in fondo al documento trovate alcuni titoli di film che raccontano vicende o personaggi sportivi; si possono vedere **gratuitamente** su Rai play o su YOUTUBE. Spero possiate trovare spunti e/o collegamenti con le altre materie. Vi sarà richiesta la produzione di una scheda film durante la settimana dal 27 al 1 maggio. Se avete qualche altro titolo, proponete!

ARTI INFERIORI

Esercizi da svolgere a casa con indicazioni per l'esecuzione corretta e numero di serie & ripetizioni.

JUMPING JACK (riscaldamento) **3x30"**

Partenza in stazione eretta con piedi uniti e arti superiori lungo i fianchi; Con un saltello alza gli arti superiori sopra la testa e contemporaneamente divarica gli arti inferiori; In modo sincronizzato, torna alla posizione di partenza e ripeti il movimento senza fermarti.

MOUNTAIN CLIMBERS (riscaldamento) **3x20"**

Partenza con corpo proteso dietro (mani e piedi a terra); Mentre gli arti superiori restano tesi avvicina un ginocchio al petto; Alterna ginocchio destro e sinistro senza variare l'atteggiamento del corpo.

SQUAT 3x15

Partenza in posizione eretta, immagina di sederti portando i glutei verso il terreno, tenendo la schiena dritta e appoggiando completamente la pianta dei piedi a terra, senza sollevare i talloni; I piedi possono avere la stessa larghezza delle spalle, non paralleli, ma con la punta ruotata leggermente verso l'esterno. Le ginocchia non devono ruotare verso l'interno; Per tenere la parte superiore della schiena dritta senza «ingobbirti», tieni lo sguardo avanti.

AFFONDI 3x10 x parte

Partenza in stazione eretta, con i piedi alla larghezza delle spalle; Eseguire un passo avanti, tenendo l'altro piede fermo sul posto, il ginocchio avanti non supera la punta del piede e crea un angolo di 90°, il ginocchio dietro arriva a sfiorare il terreno; Una volta raggiunta la posizione descritta in foto, l'arto avanti torna alla posizione di partenza; La schiena rimane dritta per tutta l'esecuzione dell'esercizio; Si possono eseguire alternando gli arti inferiori o muovendo prima il destro e poi il sinistro.

BRIDGE 3x15

Partenza in posizione supina con i piedi in appoggio a terra alla larghezza delle spalle e gli arti superiori lungo i fianchi; Sollevare il bacino da terra, senza caricare il peso del corpo sul collo, mantenendo la schiena in linea e senza arcare la zona lombare; Una volta raggiunta la posizione in foto tornare verso il basso senza toccare a terra con il bacino.

ARTI SUPERIORI

ALZATE LATERALI 3X12

Partenza in stazione eretta con gli arti superiori distesi lungo i fianchi e il palmo delle mani rivolto alle cosce.

Senza variare l'atteggiamento delle mani, flettere leggermente i gomiti per tutta l'esecuzione dell'esercizio e elevare gli arti superiori senza superare il livello delle spalle(foto1).

Una volta raggiunta la posizione indicata nelle foto tornare a quella di partenza e ripetere per il numero di ripetizioni indicate.

L'esercizio si può svolgere anche seduti su una sedia, per chi vuole avere un maggior controllo della schiena (che in ogni caso deve essere dritta, senza carico per la parte lombare).

LENTO IN ALTO 3X12

Partenza in stazione eretta, con gli arti superiori a formare un angolo di 90° tra spalla, gomito e polso.

Da questa posizione distendere gli arti superiori sopra la testa e poi tornare alla posizione di partenza.

Ripetere per il numero di ripetizioni indicate prestando sempre attenzione alla posizione della schiena che deve rimanere dritta, e alla posizione degli arti superiori che nella distensione non devono superare posteriormente il corpo(pensate di essere contro un muro e quindi non posso andare dietro).

L'esercizio si può eseguire anche seduti.

ALZATE FRONTALI 3X12 X PARTE

Partenza da stazione eretta, con gli arti superiori distesi lungo il corpo, con il palmo della mano sulle cosce.

Da questa posizione alzare frontalmente un arto superiore alla volta fino ad avere il polso in linea con la spalla.

Durante l'esecuzione del movimento il gomito rimane leggermente flesso.

L'esercizio può essere svolto alzando un arto alla volta o entrambi contemporaneamente(in questo modo bisognerà controllare più attentamente la posizione della schiena per evitare sbilanciamenti).

CURL BICIPITI 3X12 X PARTE

Partenza in stazione eretta con gli arti superiori distesi lungo i fianchi e il palmo delle mani rivolto alle cosce.

Da questa posizione flettere uno alla volta l'avambraccio sul braccio, senza spostare il gomito.

Terminata l'esecuzione tornare alla posizione iniziale e cambiare arto.

L'esercizio si può svolgere alternando gli arti o flettendoli contemporaneamente.

TRICIPITI FRENCH PRESS 3X12

Partenza in decubito supino con le gambe piegate e i piedi in appoggio a terra.

Gli arti superiori sono flessi a formare un angolo di 90° tra spalla, gomito e polso.

Da questa posizione stendere completamente gli arti superiori senza spostare i gomiti.

Una volta raggiunta la posizione tornare a quella di partenza e ripetere.

La schiena è dritta e ben in appoggio al pavimento.

Questi esercizi possono essere svolti a casa, senza pericoli, con l'ausilio di un tappetino;

- Usate sempre le scarpe e un abbigliamento idoneo!
- Potete utilizzare il sovraccarico che preferite, da pesi leggeri a qualcuno più pesante (dalla bottiglietta da mezzo litro a quella da un litro ecc) quindi adattarlo alle vostre capacità.
- Sono esercizi facili anche per i principianti. Chi è più allenato può aumentare il numero di serie o le ripetizioni;
- Sono un modo semplice per mantenervi un po' in forma visto lo stop forzato;
- Potranno essere oggetto di test al rientro a scuola;
- Possono essere un momento «attivo» per staccare da tutte le lezioni alla scrivania!!

BUON LAVORO!

ELENCO FILM CLASSI TERZE:

Pietro Mennea - La freccia del sud (2015)

Poco prima della gara dei 200 metri piani che lo consacrerà come campione olimpico a Mosca 1980, Pietro Mennea ricorda la sua carriera fin qui: gli inizi con l'AVIS Barletta, le prime gare nazionali, i duri allenamenti a Formia, i successi e le sconfitte, il record mondiale dei 200 m piani, l'amore per Manuela. Il racconto appassionato e appassionante di un campione indimenticato, scolpito nella memoria di tutto il paese e diventato leggenda.

Adidas vs Puma

In Germania, anni '20. I fratelli Dassler, ricchi produttori di scarpe, sono ai ferri corti. Dopo la Seconda guerra mondiale, divisi, danno vita a due grandi realtà produttive. Riusciranno a collaborare?

PELÉ

Racconta l'incredibile storia vera del leggendario giocatore di calcio che da semplice ragazzo di strada raggiunge la gloria, appena diciassettenne, trascinando la nazionale brasiliana alla vittoria del suo primo mondiale nel 1958 e diventando poi il più grande calciatore di tutti i tempi vincendo altre due Coppe del Mondo. Nato in povertà, affrontando un'infanzia difficile, Pelé ha usato il suo stile di gioco poco ortodosso e il suo spirito indomabile per superare ogni tipo di ostacolo e raggiungere la grandezza che ha ispirato un intero Paese, cambiandolo per sempre in leggenda.

TONYA

Basato sulla vita della pattinatrice Tonya Harding, prima atleta americana a primeggiare ai campionati nazionali statunitensi del 1991 e protagonista di uno dei più discussi scandali sportivi. Di carattere impetuoso e atleta molto competitiva, Tonya si farà aiutare dal marito Jeff Gillooly per ingaggiare un uomo e colpire alle gambe la rivale Nancy Kerrigan, che sarà costretta a ritirarsi dai campionati nazionali.

LEZIONE DI SOGNI

Ambientato alla fine dell'800, il film narra la storia di Konrad Koch, insegnante d'inglese in una rigorosa scuola tedesca: per attirare l'attenzione dei suoi alunni, l'uomo inizia ad introdurli al gioco del calcio. I suoi metodi anticonformisti non sono, però, visti di buon occhio dai colleghi.