

Obiettivo formativo	IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE
Conoscenza	
Abilità	Realizzare piani di lavoro per il miglioramento delle capacità condizionali
Contenuto	Tutorial creazione scala ladder – Videospiegazione del circuito di esercizi con scala ladder
Link	https://www.youtube.com/watch?v=g3Ywz5YMBEc&t=8s https://www.youtube.com/watch?v=s2CFo7g41Vc&t=23s (i video del riscaldamento e della spiegazione dei balzi sono su weschool non su youtube)
Monitoraggio	3 modi: restituzione della foto della scala ladder creata – video degli esercizi eseguiti – creazione nuovi esercizi creativi.

HOME schooling – compito 3

- COMPITO:
 - Effettuare la scheda pratica;
 - Mandare la foto della scaletta sulla wall di weschool ;
 - Scrivere un commento di almeno **80** parole sul lavoro svolte in queste 3 settimane.

GIORNO 3 – All'esterno o all'interno in uno spazio che abbia almeno 5 mt di spazio per muoversi (garage, cantina ecc) . Serve una scaletta che potete disegnare per terra con lo scotch o con dei gessi se siete in piazzale – bastano 6/8 spazi).

- Riscaldamento generale
- Riscaldamento specifico: 1x

• 10 x rotazione in ambo i sensi di caviglie e polso opposti, dx e sx
• 3x alternanza calciata, skip alto, skip basso (5 secondi c.ca per ogni andatura, 45 sec in tutto)
• 10x rotazione ginocchia con mani appoggiate alle ginocchia, in entrambi i sensi.
• 10x rotazione busto in entrambe le direzioni
• 10x rotazione braccia con mani alle spalle entrambi i sensi
• 10x gambe divaricate, spostamento del peso a dx e sx , abbassando sempre più il bacino

- Esercizi velocità: 3x

• 3x Balzi alle ginocchia a piedi uniti con scatto 3mt
• 3x balzi laterali sxedx atterrando su una gamba con scatto 3mt
• 3x skip alto laterale 5sxe5dx con scatto 3mt
• 3x squat con salto con scatto 3mt

- Scaletta: 3x

• 2x 1 passo per buco + allungo 5 mt (se all'interno 5 balzi con ginocchia alte)
• 2x 2 passi per spazio + allungo 5mt (se all'interno 5 slanci gamba dx + 5 sinistra)
• 2x Interno-interno – esterno esterno + allungo 5 mt (se all'interno 5 secondi skip basso)
• 2x Piedi pari interno esterno + allungo 5mt (se all'interno 5 piegamenti)
• 2x interno esterno interno esterno + allungo 5 mt (se all'interno 5 dorsali)

- Stretching

A CURA DELLA PROF.SSA MARGHERITA GIACOMUZZI – IC LADINO DI FASSA