

|                     |   |
|---------------------|---|
| 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                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g3Ywz5YMBEc&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=g3Ywz5YMBEc&amp;t=8s</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=s2CFo7g41Vc&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=s2CFo7g41Vc&amp;t=23s</a><br><br>(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 svolto 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