



Idee condivise
per una didattica
(da remoto)
delle Scienze Motorie

- La crisi come risorsa -

CONTESTO

COVID-19

Le misure preventive per limitare i contagi da CORONAVIRUS

hanno imposto

il blocco della didattica



SOLUZIONE

Crisi: κρίσις «scelta, decisione»; κρίνω «distinguere, giudicare»



PROBLEMA → SOLUZIONE → GIOCO DI SQUADRA

Frodo: “Non tocca a noi scegliere. Tutto ciò che possiamo decidere è come disporre del tempo che ci è dato” (da J.R.R. Tolkien)

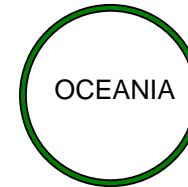
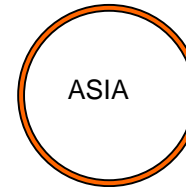
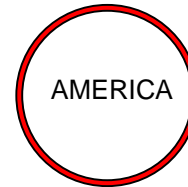
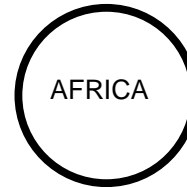
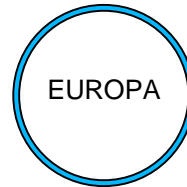
1. LETTURE

I GRADO

- Le Olimpiadi



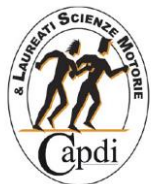
LA STORIA delle OLIMPIADI



1. LETTURE

II GRADO

La Storia dello Sport nel '900



Sport

Storia

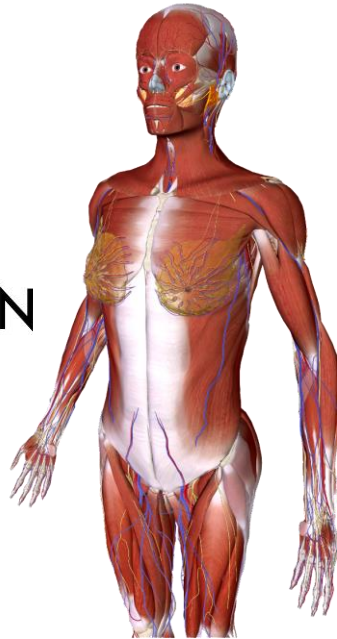
Società

2. STUDIARE

I GRADO

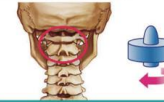
Presentazione APPARATO SCHELETRICO

- App Bio



Le articolazioni mobili: le diartrosi

Trocoide: una superficie articolare cilindrica cava ruota attorno a un'altra cilindrica piena a forma di perno.
Esempio: nel collo l'articolazione fra prima e seconda vertebra cervicale.



A sella: due superfici articolari concave s'incastano permettendo movimenti di flessione-estensione e abduzione-adduzione.
Esempio: nella mano l'articolazione fra carpo e metacarpo del pollice.



Artrodia: le superfici articolari piatte possono scivolare, limitatamente, in tutte le direzioni.
Esempio: nel piede le articolazioni fra le ossa del tarso.



Condiloidea: una superficie articolare convessa di forma ovoidale si muove su una superficie concava consentendo movimenti di flessione-estensione e abduzione-adduzione.
Esempio: nel polso l'articolazione fra radio e carpo.



Troclea: permette movimenti di abduzione-adduzione o di flessione-estensione, come un cardine che permette di aprire e chiudere una porta.
Esempio: nel gomito l'articolazione fra omero e ulna.



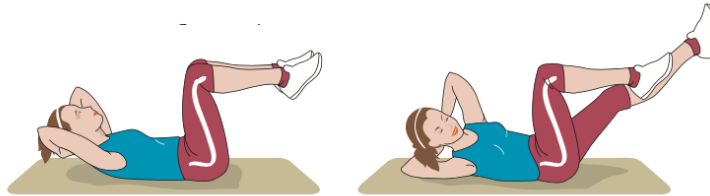
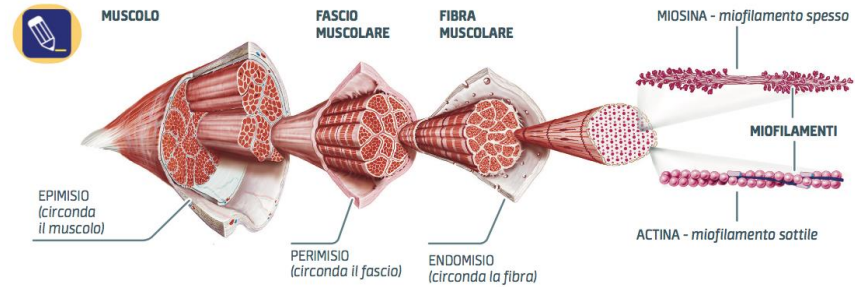
Enartrosi: una superficie articolare sferica ruota in una superficie articolare concava permettendo movimenti in tutte le direzioni.
Esempio: nell'anca l'articolazione fra femore e bacino.



2. STUDIARE

II GRADO


Presentazione MUSCOLI E FUNZIONI



2. STUDIARE


I - II GRADO


- Inglese


DeA SCUOLA Sport Dictionary English 

- ▼ Basketball
 - Alley oop
 - Assist
 - Bank shot
 - Blind pass
 - Box out
 - Center
 - **Cross over**
 - Defensive position
 - Double team defence
 - Draft
 - Dribble
 - Drive
 - Dunk
 - Established position
 - Free-throw
 - Jump shot
 - Lay-up or lay-in
 - MVP (Most Valuable Player)
 - Paint
 - Pick and roll
 - Point guard
 - Rebound
 - Rookie
 - Screen
 - Sixth man (or sixth woman)
 - Slam dunk
 - Switch
 - Triple-double
- > Handball
- > Volleyball

Cross over



EN  **Cross over**
When a ball handler dribbles the ball across his body from one hand to the other.

IT  **Cambio di direzione**
Quando un palleggiatore palleggia la palla, facendola passare davanti al suo corpo da una mano all'altra.

3. SCHEDE PRATICHE

I GRADO

Verifica la postura

136

TEST per i muscoli posturali

7 SCHIENA SANA E CORRETTA POSTURA

VALUTO L'EFFICIENZA DEI MUSCOLI POSTURALI

In molti casi una cattiva postura dipende dalla debolezza dei muscoli deputati a mantenere la postura (muscoli posturali) e tale debolezza può, a sua volta, predisporre al mal di schiena. Mettiti alla prova e verifica il livello di efficienza dei muscoli che supportano la schiena nel tuo incesante lavoro. Ogni esercizio è indirizzato a uno specifico gruppo muscolare e ti permette di ottenere uno o due punti. Se riesci a ottenere il punteggio massimo è probabile che la tua schiena sia in buona salute!

BOLLEVAMENTO DELLA GAMBÀ (DA SUPINO)

Dalla posizione supina, solleva la gamba destra verso il soffitto mantenendola tesa. Tienila in posizione per 5 secondi senza piegare né il ginocchio della gamba sollevata né quello della gamba che rimane a terra. I piedi sono sempre

a martello. Ripeti sollevando la gamba sinistra. Ottieni un punto se riesci a sollevare la gamba destra in verticale (a un angolo di 90° dal suolo) e un punto supplementare se sollevi alla verticale anche la gamba sinistra.

PUNTEGGIO _____



GINOCCHIO AL PETTO

Da supino, con la gamba sinistra distesa e aderente al pavimento e il piede a martello, avvicina al petto il ginocchio destro. Afferra la parte posteriore della coscia e porta la coscia contro il petto. Quindi ripeti con la gamba sinistra. Ottieni un punto se riesci a tenere la gamba sinistra distesa e a contatto con il pavimento mentre tieni la gamba destra contro il petto. Ottieni un altro punto se riesci a eseguire lo stesso movimento anche dall'altro lato.

PUNTEGGIO _____



BOLLEVAMENTO DELLA GAMBÀ (DA PRONO)

Da prono sul pavimento, con la fronte appoggiata sugli avambracci, solleva il piú in alto possibile la gamba destra distesa. Mantieni la posizione per 10 secondi, quindi abbassala. Ripeti usando la gamba sinistra. Ottieni un punto se riesci a sollevare la gamba destra dal pavimento di 30 cm e a mantenerla sollevata per 10 secondi. Ottieni un secondo punto se riesci a realizzare l'esercizio anche con la gamba sinistra.

PUNTEGGIO _____



BOLLEVAMENTO DEL BUSTO

Sdráitisi supino con le gambe piegate a 90° e la braccia distese lungo il corpo. Arrotonda collo e spalle e solleva la parte superiore del busto fino a quando le scapole si staccano completamente dal pavimento. Ottieni un punto se riesci a sollevarti tenendo le braccia distese di fronte a te e a mantenere la posizione per 10 secondi senza staccare i piedi dal pavimento. Ottieni un punto in piú se ti sollevi con la braccia incrociate sul petto e mantieni la posizione per 10 secondi.

PUNTEGGIO _____



BOLLEVAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI

Sdráitisi prono tenendo solo l'addome su una panca imbottita alta circa 50 cm e i piedi appoggiati dietro a terra. Appoggia la fronte sulla panca e con le mani afferrane i lati. Solleva lentamente gli arti inferiori e, distendendo le gambe, porta le cosce in linea con la panca. Mantieni la posizione per 10 secondi. Ottieni un punto se riesci a portare le gambe distese in linea con la panca e un punto addizionale se riesci a mantenere la posizione per 10 secondi.

PUNTEGGIO _____



IL MIO PUNTEGGIO TOTALE È _____

Tabella di VALUTAZIONE

PUNTEGGIO	VALUTAZIONE DELLA SCHIENA
12	Rischio minimo
9-11	Rischio medio
6-8	Rischio sopra la media
< 6	Rischio elevato

TEST 137

BOLLEVAMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI

Appoggianti in piedi a una parete e fai aderire ad essa talloni, glutei, spalle e testa. Ora, mantenendo il contatto di spalle e glutei, solleva in avanti il braccio destro teso con il palmo rivolto verso la coscia e portalo contro la parete. Ripeti l'esercizio anche con l'arto sinistro. Ottieni un punto se riesci a toccare con la mano destra la parete senza staccare i glutei. Ottieni un secondo punto se riesci a realizzare l'esercizio anche con la mano sinistra.

PUNTEGGIO _____



3. SCHEDE PRATICHE

I GRADO

Mobilità dinamica

METTI IN PRATICA ▶ Esempi di esercizi dinamici attivi

A Circondazioni contemporanee e alternate, in avanti e indietro, delle braccia.



B Tirare le braccia all'indietro.



C Inclinare lateralmente il busto tenendo il braccio appeso all'inclinazione alto sopra il capo.



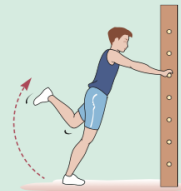
D Stiramento del dorso. Più avanzano le mani, più si sollecitano anche le spalle.



E Con le mani in appoggio, sollevamenti rapidi del ginocchio



F Con le mani in appoggio, lanci all'indietro della gamba flessa.



G Supini, avvicinare il piede destro alla mano sinistra e viceversa.



H Da seduti, gambe distese, busto eretto, molleggiare in avanti il bacino.



3. SCHEDE PRATICHE

II GRADO

Potenziamento

SCIENZA DELLO SPORT

► Posizione per "la catena posteriore del corpo"

MUSCOLI COINVOLTI intervento prioritario dei muscoli ischio-tibiali, glutei, multifido, obliqui e addominali.

Bridge da supino a una gamba:

l'insegnante valuta l'atteggiamento del tratto dorso-lombare, lombare e lombo-sacrale e di conseguenza del bacino, indagando come viene suddiviso il carico sui diversi muscoli coinvolti. Valuta le differenze di gestione del bacino tra destra e sinistra nell'appoggio monopodalico, prendendo nota di shift (spostamenti) o torsioni del tronco.



► Posizione per la "catena laterale del corpo"

MUSCOLI COINVOLTI intervento prioritario dei muscoli stabilizzatori della scapola, obliqui, paravertebrali, medio gluteo, abductori arti inferiori.

Plank laterale in appoggio sull'avambraccio. l'insegnante valuta l'atteggiamento del bacino e del tratto lombare, cercando il massimo allineamento delle curve in neutralità senza retro o antiversioni; si richiede l'atteggiamento fisiologico dell'articolazione coxo-femorale e scapolo-toracica. Valuta eventuali shift laterali o torsioni di tutte le articolazioni coinvolte.



► Posizione per la catena anteriore del corpo

MUSCOLI COINVOLTI intervento prioritario dei muscoli pettorali, paravertebrali e stabilizzatori della scapola, addominali, glutei, estensori degli arti inferiori.

Plank a braccia tese: sul piano sagittale l'insegnante valuta l'atteggiamento delle curve della colonna, la posizione della testa, l'utilizzo dell'articolazione scapolo-toracica e della coxo-femorale. Sul piano frontale valuta shift laterali, torsioni sulla colonna, instabilità e torsioni sui cingoli scapolari e pelvici, oltre che carichi asimmetrici degli arti.



* S. Sahrmann, *Valutazione funzionale e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento*, UTET, Torino 2005; M.J. Comerford, S.L. Mottram, *Functional stability re-training: principles and strategies for managing mechanical dysfunction*, In K.S. Beeton, *Manual Therapy Masterclasses - The Vertebral Column*, Churchill Livingstone, Edinburgh, 2003.

3. SCHEDE PRATICHE

II GRADO

Potenziamento

Esercizi ad alta intensità

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	DURATA	RECUPERO
▶ 1. deep squat	12	18"	10"
▶ 2. piegamenti	10	17"	10"
▶ 3. addominali	12	15"	10"
▶ 4. salti sul posto a piedi uniti	12	20"	20"
▶ 5. affondi sagittali destri	10	25"	15"
▶ 6. affondi sagittali sinistri	10	25"	15"
▶ 7. plank base	1	30"	20"

Ripetere il circuito 3 volte.

3. SCHEDE PRATICHE

II GRADO

Potenziamento

Circolo (12 minuti)

ESERCIZIO*	RIPETIZIONI	DURATA	RECUPERO
▶ 1. crunch a terra (addominali)	30	25"	30"
▶ 2. affondi frontali	10 per gamba	30"	15"
▶ 3. piegamenti a terra in ginocchio	20	20"	30"
▶ 4. plank		45"	20"
▶ 5. squat isometria a parete		45"	25"
▶ 6. piegamenti su panca	15	25"	25"
▶ 7. leg raise alternato	10 per gamba	20"	20"
▶ 8. sumo squat	15	20"	15"
▶ 9. skip sul posto	70 tocche	20"	20"
▶ 10. jump squat	20	25"	30"
▶ 11. crunch con tocco alle caviglie	15	20"	20"
▶ 12. jumping jacks	20	20"	15"
▶ 13. climbers	10 per gamba	20"	25"
▶ 14. rotation push up	5 per braccio	20"	20"
▶ 15. crunch incrociato	10 per parte	20"	20"
▶ 16. corsa > scatto	10 m × 5 volte	15"	termine

3. SCHEDE PRATICHE

I-II GRADO

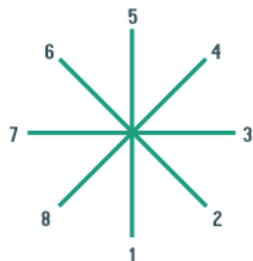
Equilibrio

▶ TEST DI EQUILIBRIO "STAR" EQUILIBRIO DINAMICO

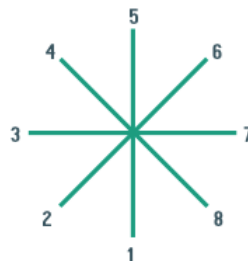
Alcune fasi del test.
Il test va eseguito
a piedi nudi, perché
ciò migliora la
percezione dei
movimenti della
caviglia.



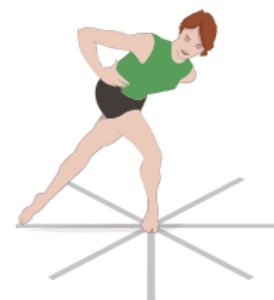
In piedi sull'arto destro



In piedi sull'arto sinistro



Il test è sufficiente se completato correttamente posizionando la punta del piede libero ad almeno 40 cm dal centro in tutti i settori.



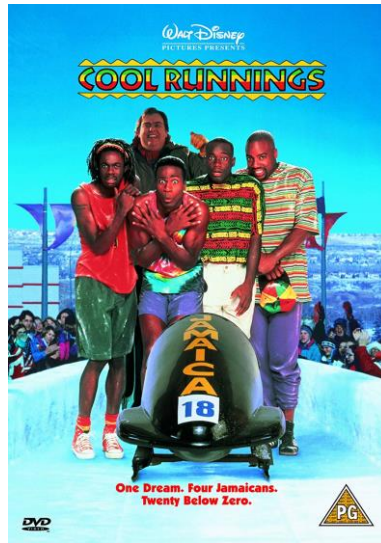
▶ AUTOVALUTAZIONE

- Verso quale direzione di movimento hai riscontrato più difficoltà?
- A quali elementi attribuisce questa differenza?
- Avresti suggerimenti da dare a chi affronta il test per la prima volta?

I numeri sulle linee indicano l'ordine di esecuzione. Ovviamente la posizione di partenza non deve essere modificata.

4. FILM

I GRADO



I. Trama

Giamaica, novembre 1987. Il velocista Derise vede accidentalmente sfumare la possibilità di qualificarsi alla gara dei cento metri alle Olimpiadi e decide, seguendo le orme del padre, di partecipare comunque alla manifestazione sportiva con tre amici nella specialità del bob a quattro su ghiaccio.

In questa difficile impresa, i ragazzi sono allenati da un ex olimpionico americano e, superando diverse difficoltà, riescono ad arrivare a Calgary (Canada), sede delle Olimpiadi invernali del 1988.

Anche qui sono ostacolati dall'ambiente e dal comitato olimpico, ma poi...

II. Spunti

1. «Questo non è giusto!». Perché Derise non può partecipare alle Olimpiadi?
2. Perché i protagonisti del film vogliono partecipare alle Olimpiadi? Le motivazioni sono diverse. Quali?
3. Beffe, incredulità, ostilità accompagnano questa iniziativa dei ragazzi: in quali episodi del film ciò è evidente? Ricorda una battuta: «La gente ha sempre paura del diverso e noi siamo diversi».
4. Diventare se stessi. Nel film, tutti i personaggi devono lottare per diventare se stessi sia a livello personale, pensiamo a Junior, sia a livello di squadra (in particolare in relazione con gli svizzeri). Che cosa significa?
5. Dialogo tra il coach e Derise: «Una medaglia è stupenda, ma se non vali qualcosa senza, è inutile vincerla»: che cosa significa?
6. Quale potrebbe essere il senso della splendida e imprevista sequenza finale?

4. FILM

II GRADO

1924

Momenti di gloria (Chariots of fire)

Nel film vengono toccati i primi segni di uno sport non più dilettantistico ma che inizia a rivolgersi alla preparazione scientifica della performance e al professionismo degli atleti e dei preparatori.



1936

Race – Il colore della vittoria

Film biografico incentrato sulla vita di Jesse Owens che nonostante le tensioni razziali nell'America reduce dalla Grande Depressione, partecipa alle Olimpiadi di Berlino del 1936. Un'impresa che ancora oggi ispira milioni di persone.



1936

Adidas vs Puma - Due fratelli in guerra

E' la biografia della storia dei fratelli Adolf e Rudolf Dassler e la nascita delle aziende Adidas e Puma. Una narrazione a cavallo tra storia e due grandi marchi commerciali. L'inizio dell'era del marketing.



4. FILM

II GRADO

1946

42 - La vera storia di una leggenda americana

Storia del campione di baseball Jackie Robinson, primo giocatore afroamericano a giocare nella MLB negli anni '40 in pieno clima antirazziale



1972

Munich

5 settembre 1972. Un gruppo di 8 palestinesi entrano nel villaggio Olimpico. Attaccano gli atleti israeliani: 11 aggrediti, 2 uccisi e altri 9 presi in ostaggio.

...

1990-1995

Invictus – L'invincibile

Nelson Mandela e il capitano della squadra di rugby del Sud Africa, Francois Pienaar lottano insieme per la pacificazione del loro Paese, appena liberatosi dall'apartheid con l'elezione a Presidente dello stesso Mandela.



4. FILM

Altre pellicole



5. Youtube

I GRADO

Salto in lungo

https://www.youtube.com/watch?v=f-mY_cw_cCU

Finale staffetta 4 x100

<https://www.youtube.com/watch?v=E7wDQUmxJDs>

The Best of Kobe Bryant at the Olympic Games

<https://www.youtube.com/watch?v=0gmGOZkIzN8>



5. Youtube

II GRADO

https://www.youtube.com/watch?v=v_mkpE8uC_4&list=RDCMUCvFN1gwZUFseMG_808CfrYw&start_radio=1&t=12

Allenarsi a casa senza saltelli: 20 minuti senza attrezzi

<https://www.youtube.com/watch?v=i1nhJdeqfGg&list=RDCMUCg-RnRrxsogxKg7341ewEQ&index=20>

Esercizi Per Principianti: Allenamento Senza Salti
Da Fare A Casa

Silvana Tombini



5. Youtube

I-II GRADO

	lun 16	mart 17	merc 18	giov 19	ven 20
titolo					
gradimento 1 --- 5					

	lun 23	mart 24	merc 25	giov 26	ven 27
titolo					
gradimento 1 --- 5					

L'importante è fare con piacere. L'idea è quella di suggerire ai compagni le sessioni più interessanti o quelle meno accattivanti. Condivideremo i suggerimenti e al rientro ci confronteremo su questa esperienza.

5. Youtube

I-II GRADO

	lun 16	mart 17	merc 18	giov 19	ven 20
titolo					
gradimento 1 --- 5					

	lun 23	mart 24	merc 25	giov 26	ven 27
titolo					
gradimento 1 --- 5					

L'importante è fare con piacere. L'idea è quella di suggerire ai compagni le sessioni più interessanti o quelle meno accattivanti. Condivideremo i suggerimenti e al rientro ci confronteremo su questa esperienza.

5. Youtube

II GRADO

<https://www.youtube.com/watch?v=esj4Oh63fdI&feature=youtu.be>

Fai da te per i miei studenti...
...solo per intenditori!



5. Youtube

II GRADO

<https://youtu.be/B3nau0a84ik>

Allenamento TABATA 20 minuti Liv Principiante

<https://youtu.be/Z4ziWoCuf5g>

4 Minutes TABATA Group



5. Youtube

II GRADO

<https://youtu.be/VSGHCd1Wf8c>

Tabata per principianti



<https://youtu.be/GSN4FDaDKfU>

HIIT Per Principianti!



Monica Pasini

6. Video

II GRADO

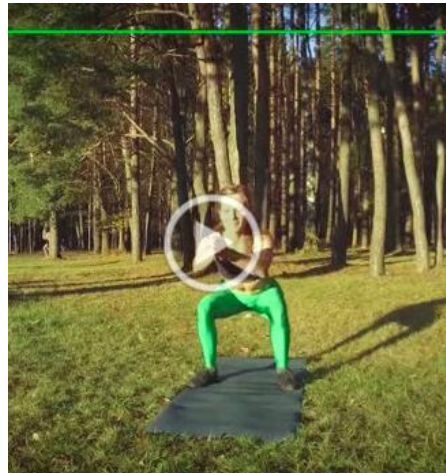
Bring Sally Up

HIIT per esperti!

Plank Edition



Squat series



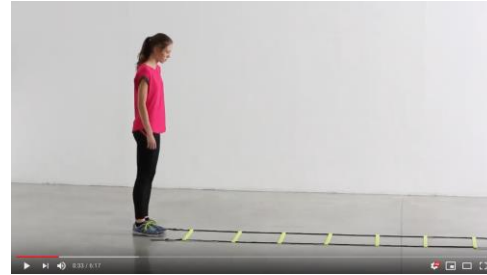
Crunch Challenge



7. Tutorial

I e II GRADO

Guarda, Ispirati



<https://www.youtube.com/watch?v=ttvzAQdUmPc&feature=youtu.be>

Inventa e testimonia



8. Fantasia

I-II GRADO

INVENTAGIOCO Come creare un gioco

Individuare alcune caratteristiche del gioco. Serviranno per analizzare i giochi e quindi provare a modificarli o a inventarne di nuovi.

Caratteristiche del gioco:

- **Ambiente:** Dove si gioca (spazio aperto, chiuso, prato, campo da gioco, palestra...)
- **Partecipanti:** Chi gioca (bambini, adolescenti, squadra, classe...)
- **Scopo:** Perché si gioca (conoscersi, indovinare, superare un ostacolo...)
- **Struttura:** Come si gioca (in fila, sdraiati, in cerchio, a squadre, in coppia, seduti, bendati...)
- **Azione:** Quale azione si deve fare per giocare (raggiungere, proteggere, coprire...)
- **Ruolo:** Cosa si deve fare per giocare (prendere/scappare, battere, lanciare, parare...)
- **Attrezzi:** Con cosa si gioca? (corpo, fazzoletto, palla, cerchi, i dadi, bastone...)
- **Fantasia:** Aggiungi un rituale...

8. Fantasia

INVENTAGIOCO

I-II GRADO

► Tipologia di gioco	Il gioco può essere d'invasione (i giocatori possono spostarsi liberamente nello spazio), di rimando (i giocatori possono spostarsi solo all'interno del proprio campo), a staffetta (i giocatori si alternano ad agire), di corsa...
► Durata del gioco	Puoi stabilire una durata di tempo, il raggiungimento di un punteggio...
► Materiali necessari	Individua gli attrezzi necessari (palloni, racchette, cerchi...)
► Regole principali	Indica le caratteristiche principali del gioco; cosa è permesso e cosa è vietato; se è necessario un arbitro o, se si gioca senza arbitro, come ci si accorda in caso di discussione.
► Quali capacità sviluppa questo gioco	Indica l'obiettivo principale ricercato: stimolare la rapidità di reazione, la resistenza, la forza...

Sperimenteremo in palestra la buona riuscita delle vostre proposte

8. Fantasia

I GRADO

Road to Tokyo

Staffetta podistica *virtuale* che le classi intraprendono senza spostarsi di casa.
Responsabilizzare sulla importanza di muoversi tabulando i km percorsi da ognuno durante la settimana attraverso le App contapassi.

sett prec	988							cumulativo
alunno	lun 14	mart 15	merc 16	giov 17	ven 18	sab 19	tot	
aa	12	13	16	11	12	19	83	
bb	23	23	22	23	23	29	143	
cc	12	14	15	20	12	21	94	
dd	34	34	31	30	34	36	199	
ee	43	41	21	28	43	43	219	
ff	23	21	21	23	29	31	148	
gg	27	22	23	17	34	31	154	
hh	25	21	21	25	28	28	148	
totale	199	189	170	177	215	238	1188	2176
KM Milano-Tokio	12883					mancano		10707



8. Autovalutazione

II GRADO

Allenamento e sforzo

Tabella 17

Efficienza della seduta secondo training load

TL	effetto
> 600	Carico eccessivo
300 < TL < 600	Carico efficiente
300 < TL < 200	Carico di mantenimento
200 < TL < 100	Carico di recupero
< 100	Carico inutile

CIRCUITO DI FORZA

1^o SETTIMANA

L09	M10	VE11	G12	VE13	SA14	DO5
-----	-----	------	-----	------	------	-----

Indicazioni per mettere in atto il circuito di FORZA. Dopo ogni sessione indicare in quale giorno è stato svolto l'allenamento e indicare il valore relativo all'intensità dell'allenamento come indicato nella scala di BORG

ESERCIZIO	TEMPO/N. RIPETIZIONI	TEMPO RECUPERO	SERIE
PLANK	15"	20"	3
PLANK LEVA CORTA/LUNGA	4	20"	3
PLANK FLESSO/ESTENSIONE A. I.	4 DESTRA 4 SINISTRA	20"	3
BUGS	8	20"	3
PONTE	10	20"	3
PONTE CON FLESSO/ESTENSIONE A. I.	5 DESTRA 5 SINISTRA	20"	3
PIEGAMENTI AA. II.	6	20"	3
SPLIT SQUAT	4 DESTRA 4 SINISTRA	20"	3

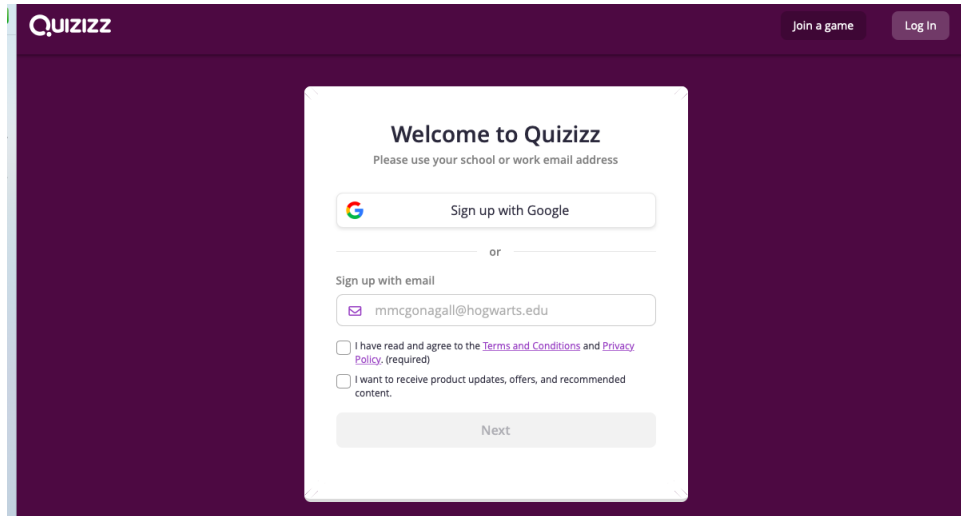
COGNOME

NOME

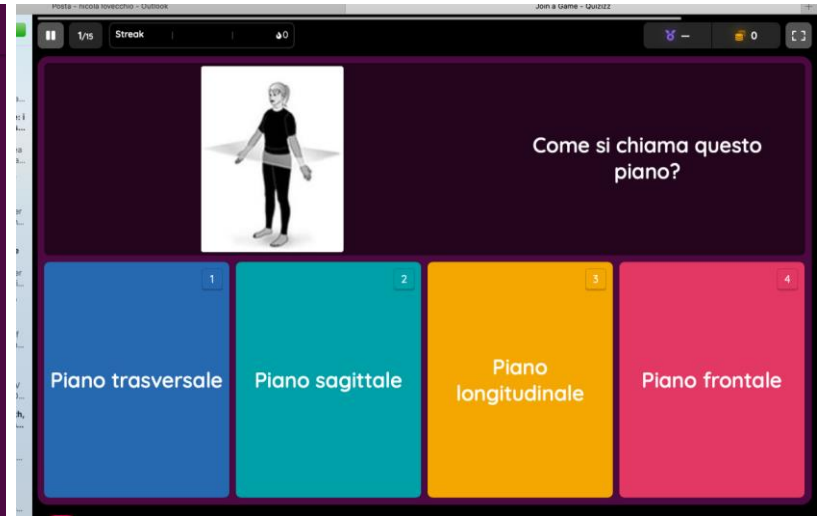
VALORI SCALA DI BORG	
6	NESSUNO SFORZO
7	ESTREMAMENTE LEGGERO
8	
9	MOLTO LEGGERO
10	
11	LEGGERO
12	
13	UN PO' PESANTE
14	
15	PESANTE
16	
17	MOLTO PESANTE
18	
19	ESTREMAMENTE PESANTE
20	
20	MASSIMO SFORZO

9. Quiz

I GRADO



The image shows the Quizizz welcome screen. At the top left is the Quizizz logo. At the top right are buttons for "Join a game" and "Log In". The main content is a white card with the text "Welcome to Quizizz" and "Please use your school or work email address". Below this is a "Sign up with Google" button with the Google logo. Underneath is an "or" separator. Then there is a "Sign up with email" section with an email input field containing "mmcgonagall@hogwarts.edu". Below the email field are two checkboxes: "I have read and agree to the Terms and Conditions and Privacy Policy. (required)" and "I want to receive product updates, offers, and recommended content.". At the bottom of the card is a "Next" button.



9. Quiz

I GRADO



The diagram illustrates the Fosbury Flop technique. It shows three stages: 1. 'busto eretto' (upright torso) as the athlete approaches the bar. 2. 'gocchio attivo' (active hump) as the athlete arches over the bar. 3. 'busto inclinato' (inclined torso) as the athlete clears the bar. Labels include 'caviglia' (ankle), 'fascia' (tendon), and 'dritto' (straight).

La gamba di stacco prima del salto in alto in stile Fosbury è:

- 1 Quella non adiacente ai materassi.
- 2 Quella adiacente ai materassi.
- 3 Indifferentemente e quella adiacente o non adiacente.
- 4 Indifferentemente e la destra o la sinistra.

Lo striramento muscolare è

- 1 Il grado più semplice di lesione muscolare
- 2 La fuoriuscita temporanea dei capi articolari dalla propria sede
- 3 Una contrattura muscolare involontaria acuta e improvvisa
- 4 La lacerazione delle fibre del muscolo o di parte di esse

8. Autovalutazione

II GRADO

Diario metabolico

Registra i minuti delle attività fisiche che svolgi giornalmente. Moltiplica secondo i MET.
Calcola i MET giornalieri/settimanali
Rifletti!

	lunedì			martedì			mercoledì			...	tot
alunno	min	met	quota die	min	met	quota die	min	met	quota die		
seduto	240	0	0	260	0	0	260	0	0		
camminare	30	3,3	99	35	3,3	115,5	27	3,3	89,1		
addominali	5	4	20	7	4	28	6	4	24		
scale	2	4	8	2	4	8	3	4	12		
spesa	60	4	240	60	4	240	45	4	180		
plank	2	8	16	2	8	16	2	8	16		
...								0			
...								0			
			383			407,5			321,1		1111,6



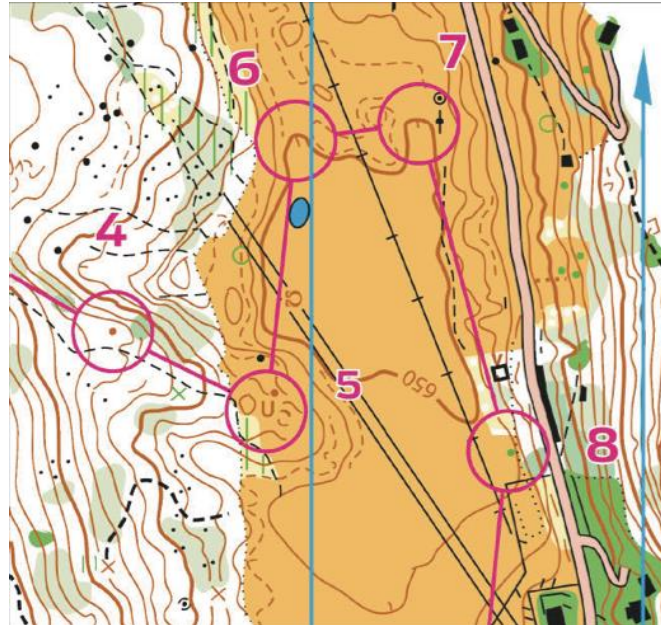
Prova tu

Calcola il tuo MET e quello dei tuoi familiari e indica in quale modo potrebbe essere migliorato nella pratica quotidiana.

10. Simulator

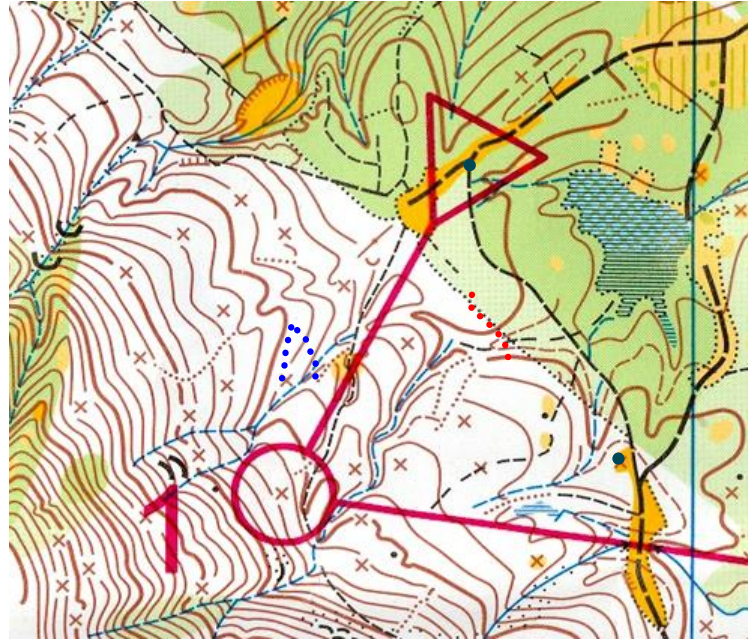
II GRADO

Orienteering



10. Simulator

L'ultima vera gara 5 anni fa. Occorre che mi riabituai alla lettura della carta in gara. La partenza è "svedese" e non ci sono abituato. E' la prima volta che uso la bussola "a dito". Quindi meglio partire piano, camminando, e correre solo nei punti successivi. Detto, fatto: parto sparato su un sentiero a 90° rispetto a quello giusto e arrivo in una radura dove c'è una carbonaia (non la mia): ho capito di aver sbagliato tutto. Mi sta bene.



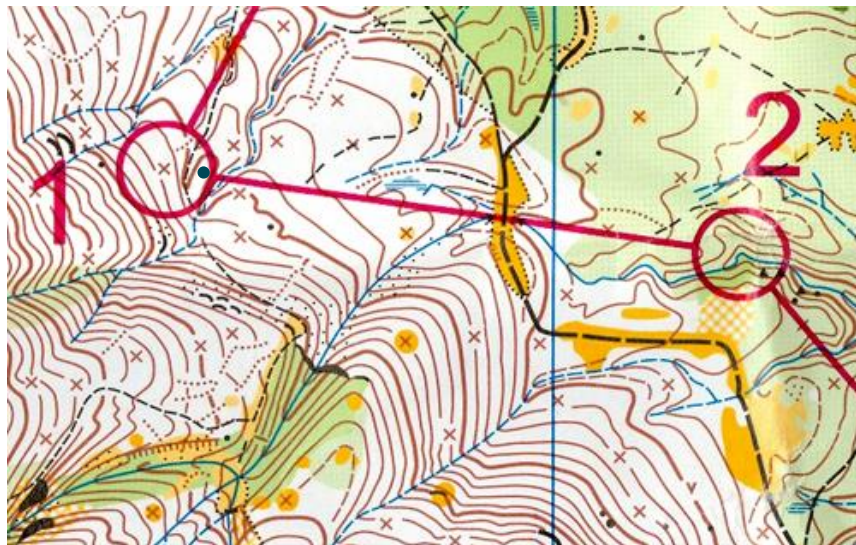
Potrei seguire il ruscello e arrivare al mio punto ad azimut (corsa in linea retta, dopo aver orientato accuratamente la carta). Questa volta faccio valere il buon senso: ritorno indietro e riparto. Tornato in partenza oriento la carta, questa volta giusta, e riparto a passo veloce. Senza più errori arrivo diritto alla lanterna del primo punto: 9 minuti e 10 secondi (ho perso 7 minuti circa).

10. Simulator

Riparto. Ho pagato una partenza troppo precipitosa.

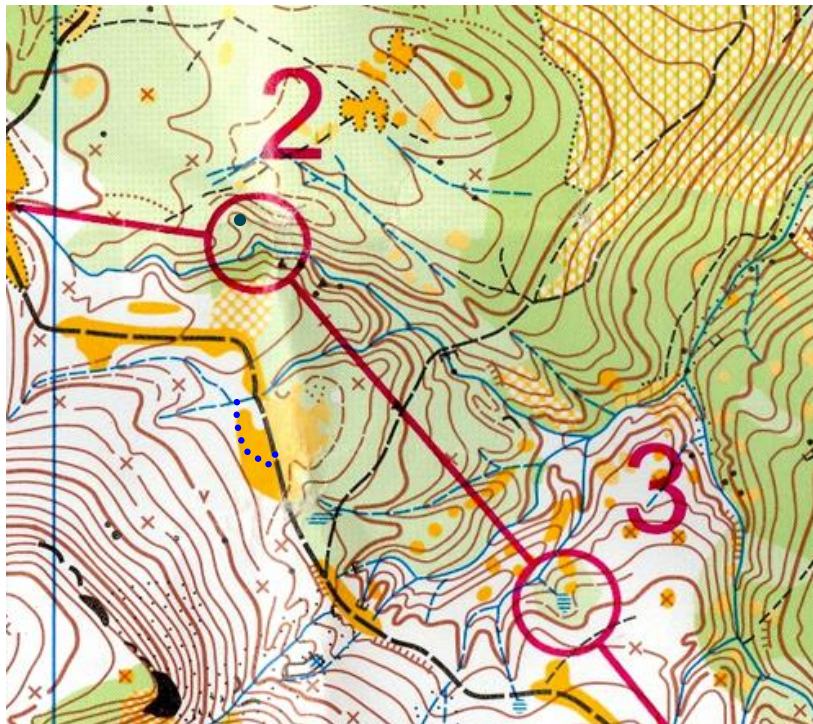
Il bosco "bianco" è molto bello: un faggeto fitto, in terra solo tante foglie. Si corre benissimo. Peccato che tra nuvole nere e quindi poca luce, l'acqua che scende a secchiate, il cellophane che protegge la carta, i simboli troppo piccoli, la vista che non è più quella di una volta, si fa proprio fatica a leggere la carta.

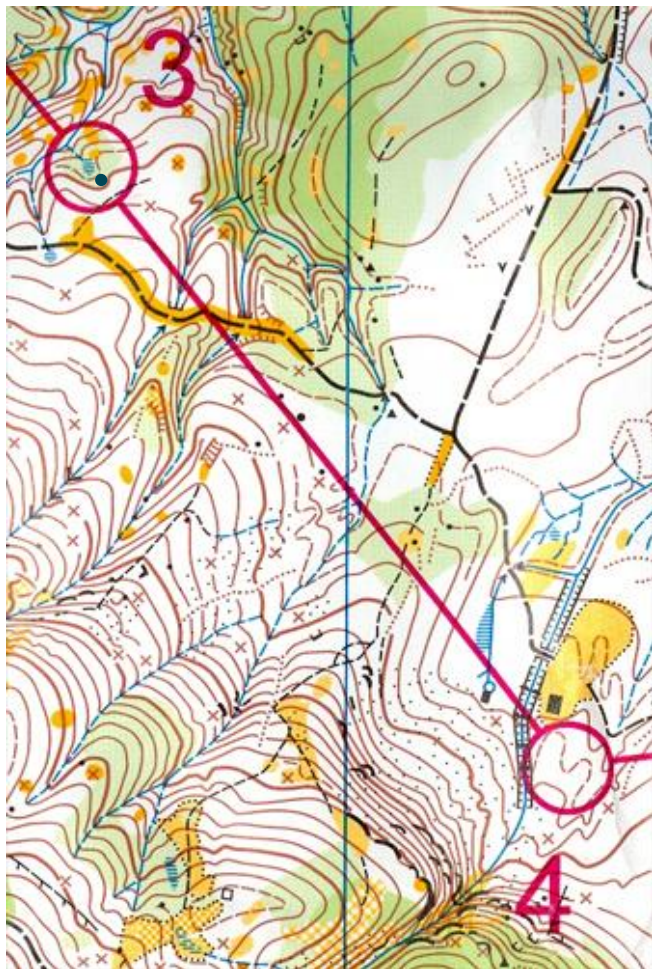
Oriento la carta con la bussola a dito che è molto più precisa della bussola solita (adesso che sto imparando ad usarla) e parto ad azimut: ho una chiara linea d'arresto (il sentiero nella radura), arrivato lì corro lungo il sentiero, curva a sinistra e uso la curva successiva a 90° a destra come punto d'attacco alla lanterna. Mi sposto ad azimut, scendendo verso l'avvallamento e dall'alto vedo la lanterna: 4 min 58 sec.



10. Simulator

Anche in questo caso uso il sentiero come sicura “linea di conduzione” (linea evidente sul terreno che conduce decisamente sul punto). Arrivato alla radura seguo il sentiero secondario e dall’alto individuo l’avvallamento e già da qui vedo la lanterna: 3 min e 54 sec.





Tutto facile. Oriento la carta, salgo senza curarmi della precisione, tanto il sentiero è una chiara linea d'arresto (particolare sul terreno, sentiero, recinto, muretto, ecc., che attraversa perpendicolarmente la linea di corsa). Seguo il sentiero come una linea di conduzione e arrivo facile, facile alla radura con la casetta. Dietro, l'avvallamento con la lanterna.: 6 min e 04 sec.

INSIEME SI VINCE



<https://padlet.com/capdilm/educazionefisica>