

# Compiti Educazione Motoria

Da Mercoledì 11 Marzo a Venerdì 20 Marzo

Prof Di Gesù e Zagliani

Buongiorno ragazzi, visto che le attività sportive continuano ad essere sospese, cercate di fare un po' di movimento. Il programma che vi proponiamo può essere effettuato anche in casa almeno 4 volte nell'arco del periodo indicato ( fino al 20 Marzo).

Si tratta di 4 esercizi illustrati nei link seguenti:

- <https://www.youtube.com/watch?v=dfjrE9WJNEk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WUk9rd-rI7Y>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2Ev9eXU8ty8>
- [https://www.youtube.com/watch?v=csQd\\_JaS1W8](https://www.youtube.com/watch?v=csQd_JaS1W8)

**Per le classi prime:** ripetere ogni esercizio per 3 serie da 8 ripetizioni con pause di 1 minuto tra una serie e l'altra. Per il Plank mantenere la posizione 3 volte per 15 secondi.

**Per le classi seconde:** ripetere ogni esercizio per 3 serie da 12 ripetizioni con pause di 1 minuto tra una serie e l'altra. Per il Plank mantenere la posizione 3 volte per 20 secondi.

**Per le classi terze:** ripetere ogni esercizio per 3 serie da 15 ripetizioni con pause di 1 minuto tra una serie e l'altra. Per il Plank mantenere la posizione 3 volte per 30 secondi.

Consigliamo la lettura di questo link:

- <https://www.skuola.net/educazione-motoria-medie/doping90433x.html>

N.B.

Ricordiamo di inviare la ricerca a [prof.motoria@libero.it](mailto:prof.motoria@libero.it) a coloro che non l'avessero ancora fatto ( la scadenza era Martedì 10 Marzo).

Un grande saluto a tutti speriamo di rivederci presto.

Prof Di Gesù & Zagliani