DOCENTE: BERNINI GIAN LUCA

LEZIONE 18 19: ATLETICA LEGGERA POTENZIAMENTO MOBILITA’ ARTICOLARE COORDINAZIONE 30 MINUTI,

SALTO IN ALTO, LA TECNICA DEL FOSBURY CHE RIVOLUZIONA IL SALTO IN ALTO

ACCEDENDO AL LINK POTRETE VEDERE LA VIDEOLEZIONE.

CTRL + CLIC PER VISUALIZZARE IL VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=yLC_7rMabRw>

<https://www.youtube.com/watch?v=_ayIXCVoH4U>

<https://www.youtube.com/watch?v=S-xISgaIlaI&t=208s>

TEST DI VERIFICA

1) LA MOBILITA’ ATTIVA CHE METTE IN TENSIONE UN MUSCOLO E’ COSTITUITA DA FORZE ESTERNE.

O V O F

2) LA MOBILITA’ PASSIVA CHE METTE IN TENSIONE UN MUSCOLO E’ COSTITUITA DA FORZE ESTERNE.

O V O F

3) LO STRETCHING CONSISTE NEL PORTARE UN GRUPPO DI MUSCOLARE ALLA MASSIMA POSIZIONE DI ALLUNGAMENTO

O V O F

4) PRIMA DELLA TECNICA FOSBURY SI SALTAVA CON LA VENTRALE

O V O F

5) ILPRIMO SALTO FOSBURY SI VIDE ALLE OLIMPIADI DI ROMA DEL 1960

O V O F

BUON LAVORO