

Istruzioni per la settimana

1. Esegui 2 minuti di corsa sul posto, 30 secondi di corsa calciata dietro (3 ripetizioni), 30 secondi di skip alto (3 ripetizioni), 30 secondi di skip basso (3 ripetizioni)

2. Collegati a questo link

<https://m.youtube.com/watch?v=497zbnWRu3w&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr>

Ed esegui gli esercizi esattamente come proposti. Se non hai l’elastico, impugna bottiglie di acqua da mezzo litro (ragazze) oppure da un litro (ragazzi).

3. Al termine dell’esercitazione esegui 3 serie da 12 di addominali crunch (i classici)

4. Inizia ad esercitarti a saltare la corda

5. Dopo aver terminato la visione del film Icarus, completa la scheda qui di seguito

SCHEDA DI ANALISI DI UN FILM

TITOLO DEL FILM:

PROTAGONISTI

PRINCIPALI:

GENERE Indica se si tratta di un film western, giallo – poliziesco, musical, horror, d’avventura, di fantascienza, d’animazione, fantasy, comico, drammatico, sentimentale.....

Scrivi la TRAMA in

breve:
.....
.....
.....
.....
.....

Luogo e tempo della vicenda:

.....
.....

Protagonista (caratteristiche fisiche, comportamentali, socio – culturali, psicologiche):

.....
.....
.....

.....
.....

Esplicita il messaggio del
film:

.....
.....
.....

Il film ti è piaciuto?

Sì, perché.....
.....

No, perché.....
.....

Concordi con il messaggio del film?

.....

Challenge

Sfida i tuoi compagni e i tuoi prof!!!!

Occorrente: una parete libera ed un cronometro (anche quello del cell)

Mettiti nella posizione seduta a muro e fai partire il cronometro 🕒

Quanto tempo riesci a resistere in questa posizione ????

Annotalo qui.....

Appena ci vedremo scopriremo chi ha VINTO!!

Mi fido di voi...

E ricordati che.....

