



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto
UFFICIO VIII - AMBITO TERRITORIALE DI VICENZA
Borgo Scroffa, 2 - 36100 Vicenza

ACTIVE BREAK

<https://www.youtube.com/watch?v=DbKwZNYWVn4&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=1>

POTENZIAMENTO MUSCOLARE FUNZIONALE ALLA CORSA

https://www.youtube.com/watch?v=QcQ_DF5dfs&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=9&t=0s

DEFATICAMENTO E SCARICO DELLA COLONNA VERTEBRALE POST CORSA

<https://www.youtube.com/watch?v=PH8ZwC3fTrc&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=10&t=0s>

ESERCIZI TRAINING HOUSE LIVELLO BASE

<https://www.youtube.com/watch?v=497zbnWRu3w&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=10>

ESERCIZI TRAINING HOUSE LIVELLO MEDIO

<https://www.youtube.com/watch?v=UVdtn-6wDsQ&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=2>

ESERCIZI TRAINING HOUSE LIVELLO AVANZATO

<https://www.youtube.com/watch?v=SYDDyuyWd60&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=3>

10 MINUTI DI YOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=HrEic5JrnD8&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=4>

ALLENATI CON ELENA

<https://www.youtube.com/watch?v=iA3X8BwetyY&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=5>

ATTIVITA' FISICA PER RIEQUILIBRARE LA POSTURA

<https://www.youtube.com/watch?v=EK9e76H77V0&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=6>

ATTIVITA' FISICA PER MANSIONI SEDENTARIE

<https://www.youtube.com/watch?v=MOoolp9zKrE&list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr&index=7>

CREARE LE PALLINE DA GIOCOLERIA

https://www.youtube.com/watch?v=1J_c6vj0bJw

GIOCOLERIA

<https://www.youtube.com/watch?v=aSRHVqR3JoM>

LE TRE PALLINE

<https://www.youtube.com/watch?v=yo4TY01-gBl>

<https://www.youtube.com/watch?v=AoJiaUa1FGg>

https://www.youtube.com/watch?v=x2_j6kMg1co (spiegazione in inglese)

<https://www.youtube.com/watch?v=k5gA2RWUjY> (per scuola 1° - spiegazione in inglese)

WORKOUT 12 ESERCIZI

<https://www.youtube.com/watch?v=U6etLKswjq8&feature=youtu.be>



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto
UFFICIO VIII - AMBITO TERRITORIALE DI VICENZA
Borgo Scroffa, 2 – 36100 Vicenza

SCHEDE DIDATTICHE VIVO SCUOLA TRENINO

<https://www.vivoscuola.it/Schede-informative/Attivita-motoria-a-distanza/Schede-didattiche>

ATTIVITA' FISICA E CORONAVIRUS

<https://www.youtube.com/watch?v=HzQTgi0QF1I&feature=youtu.be>

Responsabile del procedimento: Lorena Sottoriva tel. 0444 251176

email: educazionefisica@istruzionevicenza.it

e-mail: usp.vi@istruzione.it C.F. 80015810247 - Pec: uspvi@postacert.istruzione.it
Centralino: Tel. 0444 251111 – Ufficio Segr. Dirigente Tel. 0444 251123