SALTO IN ALTO

Ciao ragazzi, come state? Oggi vedremo la tecnica e le caratteristiche di questa disciplina il salto in alto. Guardate con attenzione questi video (cliccando i link qui sotto) e rispondete alle domande. Il file con le risposte va inviato alla mail [maestroriccardo.compiti@gmail.com](mailto:maestroriccardo.compiti@gmail.com) ENTRO VENERDI 17 APRILE 2020.

VIDEO:  
TEORIA SALTO IN ALTO: <https://www.youtube.com/watch?v=iq9wFQwZfNI&t=110s>

STORIA DEL SALTO FOSBURY: <https://www.youtube.com/watch?v=4Jq7UMg64Ns>

DOMANDE:

1. Rispondi a queste domande indicando se sono VERE O FALSE:  
   -La “Fosbury Flop” è ad oggi la tecnica maggiormente utilizzata nel salto in alto. VERO / /FALSO  
   -Le fasi che compongono il salto in alto sono 5. VERO / /FALSO  
   -La rincorsa è di tipo circolare per permettere all’atleta di avvicinarsi lateralmente all’asta da saltare. VERO / /FALSO  
   -La seconda fase del movimento è quella dell’atterraggio VERO / /FALSO  
   -Lo stacco avviene con la gamba esterna (più lontana) all’asticella. VERO / /FALSO   
   -Durante la rincorsa testa e spalle rimangono dritte per cercare di andare il più in alto possibile. VERO / /FALSO  
   -Nella fase di atterraggio è importante atterrare in sicurezza evitando infortuni. VERO / FALSO
2. Dopo aver attentamente guardato i video descrivi brevemente le 4 fasi che compongono il salto in alto:  
     
   -RINCORSA:
3. -STACCO:  
     
     
     
     
     
   -FASE DI VOLO:   
     
     
     
     
     
   -ATTERRAGGIO:
4. Scegli con una X la risposta corretta:   
   -DICK FOSBURY ha rivoluzionato completamente la tecnica del salto in lungo  
   -DICK FOSBURY ha rivoluzionato completamente la tecnica del salto in alto
5. Scegli con una X la risposta corretta:  
   -Fosbury vinse le Olimpiadi di Città del Messico grazie alla sua tecnica innovativa  
   -Fosbury venne squalificato a causa della sua strana tecnica adoperata per saltare
6. Scegli con una X la risposta corretta:  
   -Nella tecnica “Fosbury Flop” si salta dando la schiena all’asta (quindi girati di spalle)  
   -Nella tecnica “Fosbury Flop” si salta da fermi senza eseguire la rincorsa
7. Scegli con una X la risposta corretta:  
   -La tecnica del Fosbury Flop fu suggerita a Dick Fosbury dal suo allenatore  
   -Dick Fosbury inventò da solo questa tecnica innovativa dopo numerosi tentativi e prove
8. Dick Fosbury non si è mai arreso nonostante i numerosi fallimenti ed insuccessi. Voleva a tutti i costi emergere nel mondo dell’atletica e provò tutte le specialità fino a quando, grazie ad un’illuminazione, diventò un campione di salto in alto. Sull’esempio di Fosbury racconta in poche righe un momento in cui pensavi di non farcela ma, grazie all’impegno e alla determinazione, sei riuscito/a ad ottenere un ottimo risultato (può essere nello sport, nella scuola, in famiglia ecc..).