Videolezioni di Educazione Fisica per la scuola secondaria di I grado

Resistenza e potenziamento muscolare. Durata 29’08”

<https://www.youtube.com/watch?v=sf97Uhv7m54>

Esercizi da fare a casa. Durata 1’27”

<https://www.youtube.com/watch?v=B9Pp0EQNDDE>

Mobilità articolare, andature, salto in lungo da fermo, percorso tecnico e coordinativo. Durata1’52”

<https://www.youtube.com/watch?v=2rznTcWa_z4>

Fitness. Durata 19’34”

<https://www.youtube.com/watch?v=kRJkij5Zdgw>

Esercizi addominali. Durata 15’06”

<https://www.youtube.com/watch?v=uWfDpQW06Yc&t=10s>

Video di per alunni della scuola secondaria di I grado del prof Giuseppe Saja durata

Costruzione di una funicella. Durata 9’19”

<https://www.youtube.com/watch?v=wX52WSBu4gI>

Esercizi con il "balland". Durata 11’01”

<https://www.youtube.com/watch?v=g_LeuSBm8uM>

Esercizi di attivazione generale. Durata 9’04”

<https://www.youtube.com/watch?v=1akFgZtTCak>

Coordinazione livello intermedio: Skip, Balzi, Equilibrio, Corsa su varie direzioni. Durata 4’ 10”

<https://www.youtube.com/watch?v=mtK3EPzCFiM&feature=youtu.be>

Costruzione di una speed ladder o scaletta ed esercitazioni. Durata 4’14”

<https://www.youtube.com/watch?v=paDRHsylq18>

Esercizi con l’utilizzo di una bacchetta. Durata 4’44”.

<https://www.youtube.com/watch?v=uBtytydA6NM>

Esercitazioni di potenziamento e cardio. Durata 11’00”

<https://www.youtube.com/watch?v=K2x6A_Vob38>