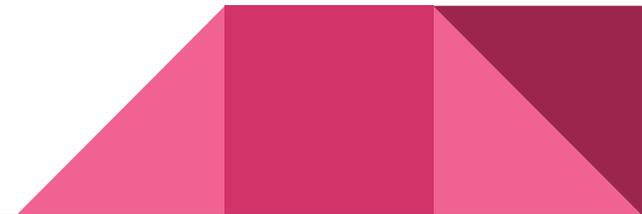
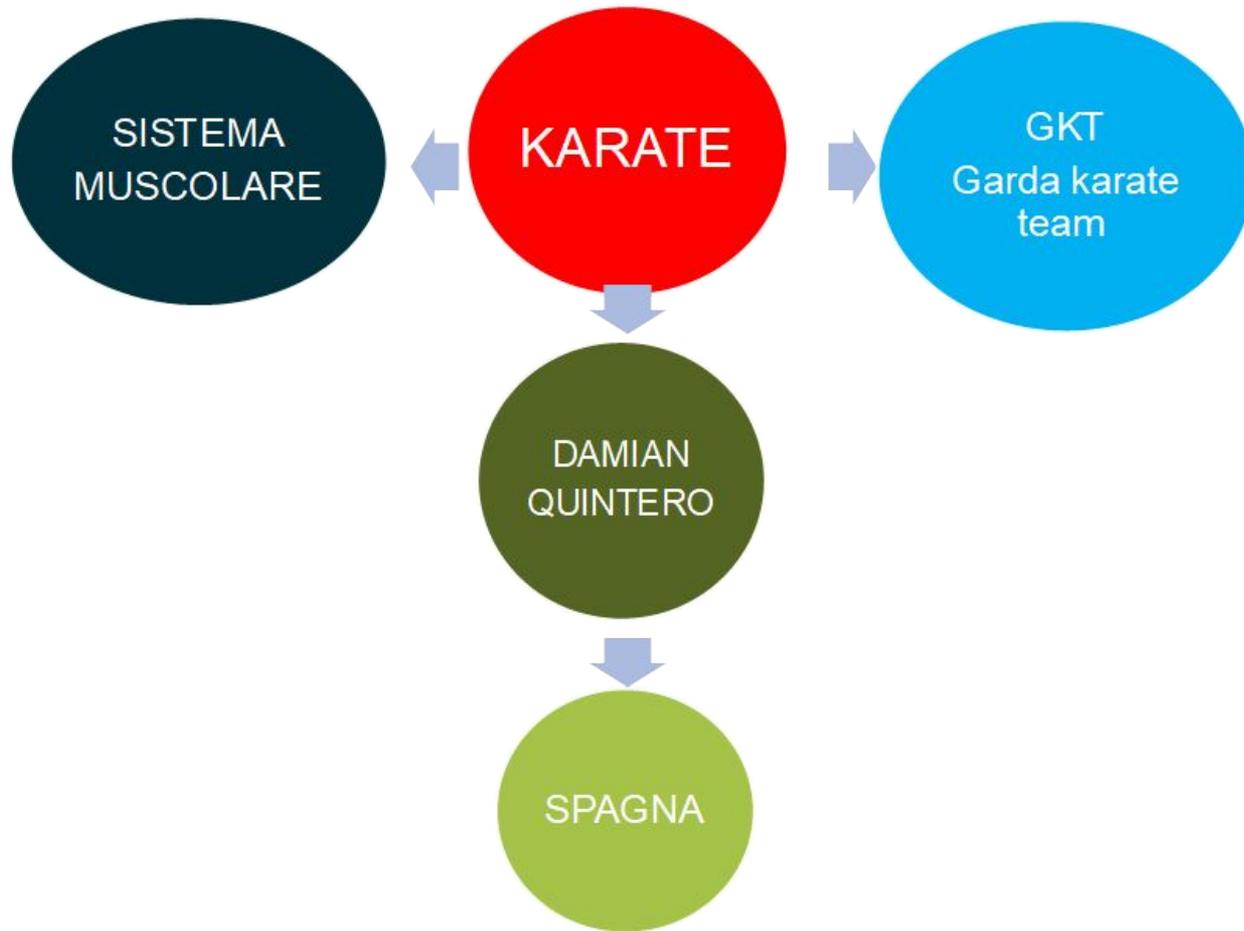


SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO DI MANERBA DEL GARDA

ALUNNA: TATIANA RAISSONI
CLASSE: 3B

*Considero valore...
stare con gli amici del karate!*



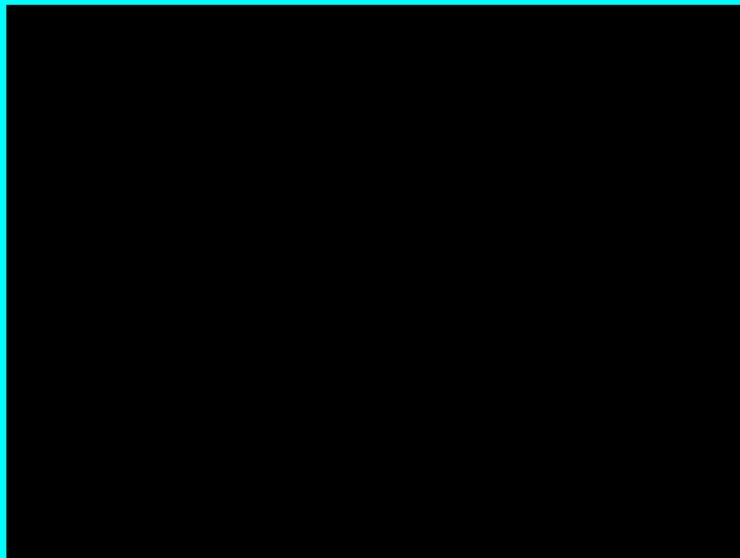


GARDA KARATE TEAM SALO'



Il Garda karate team è una A.S.D. (Associazione Sportiva Dilettantistica) che promuove i seguenti valori:

- **aggregazione (stare insieme)**
- **valorizzazione della disciplina del karate**
- **Amicizia.**



VACANZA IN TRENINO SETTEMBRE 2019
Il ricordo più bello: stare tutti insieme!

GARA A CASTENEDOLO il 3 aprile 2022

MEDAGLIA D'ORO

Emozioni forti: mi sono
sentita fortissima e
molto felice!



GARA DI KARATE A PARMA 8 MAGGIO



LE MIE CINTURE

2015 INIZIO ATTIVITA' KARATE (SENZA CINTURA)

2016 CINTURA BIANCA

2017 CINTURA GIALLA

2018 CINTURA ARANCIO

2019 CINTURA VERDE

2020 CINTURA BLU

2021 CINTURA MARRONE

2022 CINTURA MARRONE

(2023 CINTURA NERA)



CONSEGNA CINTURA MARRONE 2 GIUGNO 2021

La cintura è un simbolo molto importante perché rappresenta il grado raggiunto dal karateka.





IL MIO KARATEGI

BISOGNA TENERE IL **KARATEGI**
SEMPRE, ANCHE QUANDO SI FA
ALLENAMENTO.

KARATE-GI: GI IN GIAPPONESE
SIGNIFICA ABBIGLIAMENTO.
NON SI DEVE CHIAMARE **KIMONO**
(VESTITO TRADIZIONALE LUNGO)



LE PROTEZIONI

Si usano per
combattere e
proteggersi



LA MIA PALESTRA A CUNETTONE



ALLENAMENTI
LUNEDI' MARTEDI'
MERCOLEDI' GIOVEDI'
VENERDI'
ORE 19:00 - 21:00

IL KATA, È UN ESERCIZIO MOLTO IMPORTANTE. INIZIA E FINISCE CON IL SALUTO.



LA MASCOTTE DEL GARDA KARATE TEAM



IL MAESTRO GIOVANNI, LA MAESTRA BARBARA E LA MASCOTTE



DAMIAN QUINTERO, CAMPIONE SPAGNOLO DI KARATE



LE SUE VITTORIE: EUROPEI, MONDIALI, OLIMPIADI

SPECIALITA' : KATA INDIVIDUALE

MEDAGLIE D'ORO	MEDAGLIE D'ARGENTO
BUDAPEST 2013 ISTANBUL E BAKU 2015 MONTPELLIER 2016 KOCAELI 2017 GUADALAJARA, MINSK E DOHA 2019	MOSCA 2004 ZURIGO 2011 TAMPERE 2014 LINZ 2016 MADRID 2018 TOKYO 2020 (OLIMPIADI)



SPAGNA



1

SPAGNA - CONFINI

PENISOLA IBERICA

SPAGNA 80%

ANDORRA

PORTOGALLO 20%

GIBILTERRA





CONFINI

TERRITORIO (MONTAGNE,
ALTOPIANO, PIANURE)

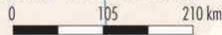
FIUMI

ISOLE (2 arcipelaghi)

CLIMA

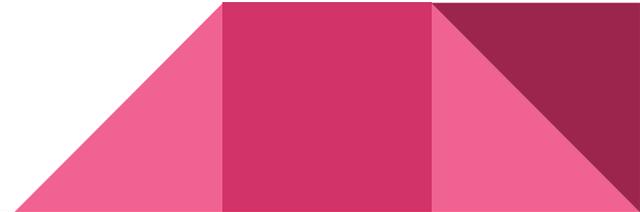
- ATLANTICO
- CONTINENTALE
- MEDITERRANEO

Scala 1: 10500000



IL TURISMO IN SPAGNA

Ogni anno giungono molti turisti attratti dal clima, dalle spiagge, dalle città ricche di storia con importanti monumenti e dagli spettacoli folkloristici, come il Flamenco.



ISOLE BALEARI



CANARIE



LE CITTÀ' PRINCIPALI



MADRID
BARCELONA
VALENCIA
SIVIGLIA

LA CAPITALE MADRID



SI TROVA AL CENTRO DELLA MESETA. VI SI TROVANO EDIFICI GRANDIOSI, GRANDI PARCHI, SPLENDEDE PIAZZE E IMPORTANTI MUSEI.

PALAZZO REALE (SEDE DELLA MONARCHIA)



FORMA DI GOVERNO: MONARCHIA COSTITUZIONALE

Museo del Prado

Il Museo del Prado è uno dei musei più importanti del mondo. Vi sono esposte opere dei maggiori artisti italiani, spagnoli e fiamminghi, fra cui **Beato Angelico**, **Andrea Mantegna**, **Raffaello Sanzio**, **Hieronymus Bosch**, **Rogier van der Weyden**, **Bruegel il Vecchio**, **El Greco**, **Pieter Paul Rubens**, **Tiziano**, **Caravaggio**, **Diego Velázquez**, **Rembrandt**, **Francisco Goya**.

Il Museo del Prado, insieme al Museo Thyssen-Bornemisza E Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, formano il **Triangolo d'Oro dell'Arte di Madrid**, iscritto nella Lista del Patrimonio dell'umanità dell'UNESCO nel 2021.



LA GUERNICA DI PICASSO



Museo nacional
centro de arte reina
Sofia

È un dipinto di **protesta contro la violenza**, la distruzione e la guerra in generale, realizzato dopo il bombardamento della città spagnola.

La **gamma dei colori** è limitata; vengono, infatti, utilizzati esclusivamente toni grigi, neri e bianchi, così da rappresentare il **dolore della guerra e della morte**. C'è però anche un simbolo di speranza: la lampadina accesa.

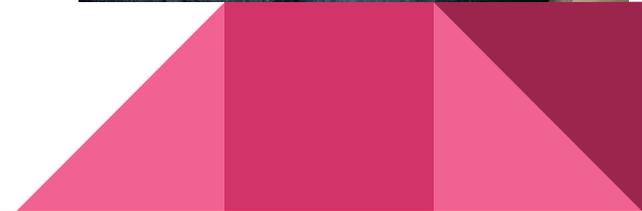
LINGUA NAZIONALE: LO SPAGNOLO

RESPIRA

<https://www.youtube.com/watch?v=yEM-3yMI6yc>

GRITAR

<https://www.youtube.com/watch?v=WTg1EvLMlv8>



SISTEMA MUSCOLARE



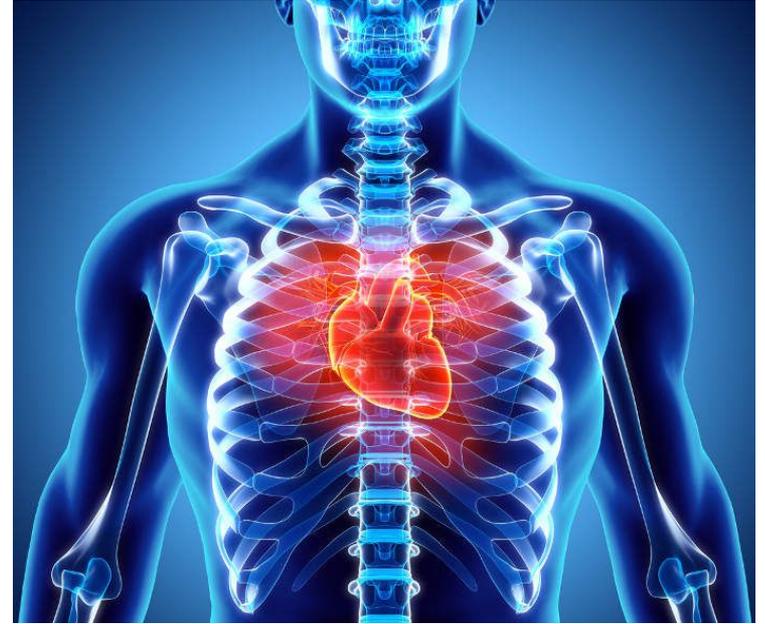
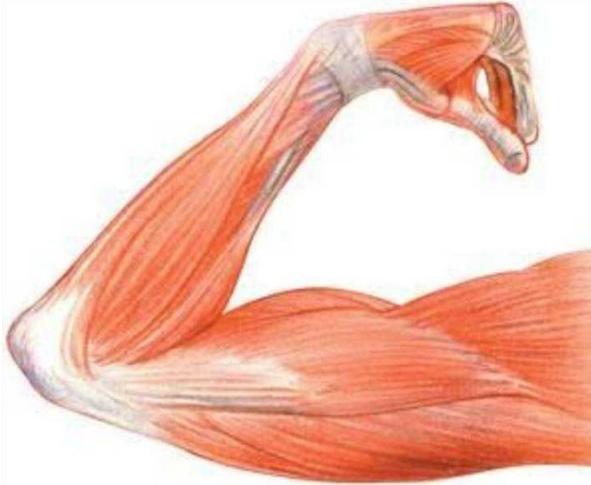
Download from
Dreamstime.com
This is a stock photo for personal use only.

41822414
Illustration: Kullabici / Dreamstime.com

IL SISTEMA MUSCOLARE SI TROVA SOTTO LA PELLE. E' FORMATO DAI MUSCOLI CHE RICOPRONO LO SCHELETRO E LA PARETE DI TUTTI GLI ORGANI INTERNI.

I MUSCOLI CHE RICOPRONO LO SCHELETRO SONO MUSCOLI VOLONTARI,
QUELLI CHE SI TROVANO NELLA PARETE DEGLI ORGANI INTERNI SONO
MUSCOLI INVOLONTARI.

CONTRAZIONE
DEL BICIPITE



Quali muscoli allena il karate?

Non solo un addome più sgonfio e tonico, **il karate** assicura anche il rimodellamento di braccia e gambe grazie ai **movimenti da eseguire con precisione ed equilibrio**.

Quali muscoli tirano il pugno?

Per tirare un pugno dobbiamo attivare e contrarre tutti i **principali muscoli di spinta**:

- pettorale
- deltoide anteriore (spalla)
- tricipite
- polpacci
- quadricipiti (cosce)
- glutei
- tutta la cintura addominale



SITOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA

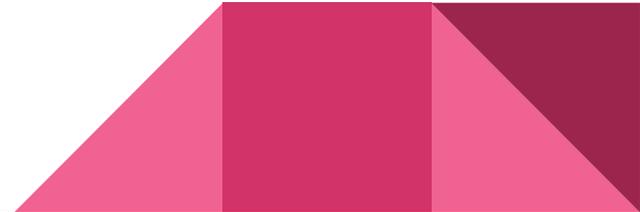
<https://www.gardakarateteam.it/>

<https://www.karateka.it>

<https://it.wikipedia.org>

[B. Urdanch, speciale DSA GEOGRAFIA 2 ,IL CAPITELLO](#)

[E .Meli, go! Geografia oggi ,Mondadori scuola](#)



ENGLISH CONVERSATION

- **SPORT**

1. What's your favourite sport? MY FAVOURITE SPORT IS KARATE

2. Do you do any sports? YES, I DO. I DO KARATE

3. How often do you train? When? What time?

I TRAIN 5 (five) TIMES A WEEK FROM MONDAY TO FRIDAY FROM 7 (SEVEN) TO 9 (NINE) P.M.

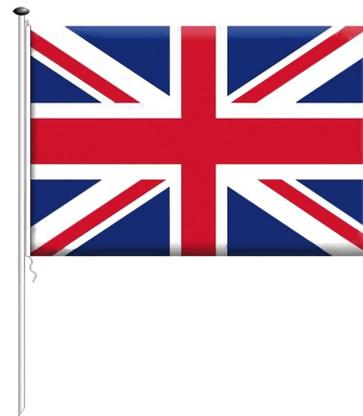
4. When do you have a competition? ON SUNDAY

5. Do you like football? YES, I DO

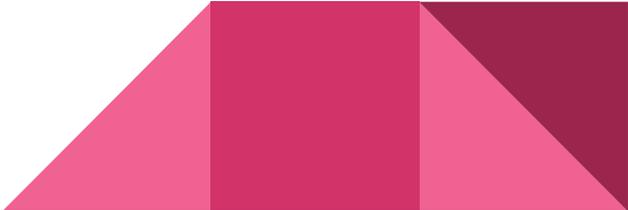
6. Do you watch sports on TV? NO, I DON'T

7. Who's your favourite sportsman / sportswoman? Why do you like him/her?

MY FAVOURITE SPORTSMAN IS PAOLO. I LIKE HIM BECAUSE HE IS VERY GOOD AT KARATE.



- **MUSIC**

1. What kind of music do you like? I LIKE SPANISH POP MUSIC
 2. Who's your favourite singer or band? MY FAVOURITE SINGER IS LUIS FONSI
 3. How often do you listen to music? EVERY DAY
 4. Do you usually buy CDs or do you download music from the Internet? I DOWNLOAD MUSIC FROM THE INTERNET
 5. How do you listen to music (have you got an Ipod / Mp3 player, a stereo, a radio...?) I HAVE A SMARTPHONE
 6. Can you play any musical instruments? Which one? NO, I CAN'T
 7. What's your favourite song? MY FAVOURITE SONGS ARE RESPIRA AND GRITAR.
- 

DEUTSCH KONVERSATION

-Wie heißt du? Ich heiße Tatiana.

-Wie alt bist du? Ich bin 14 (vierzehn) jahre alt.

- Wo wohnst du? Ich wohne in Polpenazze.

- Was ist deine Lieblingsfarbe? Meine Lieblingsfarbe ist blau.

-Wann bist du geboren ? Ich bin am 4. (vierten) Mai 2008 (zweitausend acht).

-Welche Sprachen sprichst du? Ich spreche Italienisch, Spanisch, Englisch und Deutsch.



Germany

Wie viele Personen seid ihr zu Hause?

Wir sind 4 (vier) Personen.

Hast du Geschwister? Ja, ich habe einen Bruder.

Wie heißt dein Bruder? Er heißt Daniel.

Wie alt ist dein Bruder? Er ist 6 (sechs) Jahre alt.

Hast du andere Verwandten? Ja, ich habe 4 (vier) Großeltern.

Hast du Haustiere ? Ja, ich habe 2 (zwei) Hunde und 4 (vier) Katzen.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

