

## LAVORI ESTIVI SCIENZE MOTORIE 1BC

Nel periodo dedicato al riposo estivo è consigliabile dedicare uno spazio al movimento, fonte di salute e benessere psicofisico.

Le occasioni per muoversi sono molte: corsa, nuoto, passeggiate in bicicletta, tutti i giochi di squadra che esercitano anche le capacità coordinative.

Ti suggerisco di praticare **ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA** un'attività fisica a piacere, di media intensità della durata di **ALMENO mezz'ora**.

Tale attività risulterà utile anche come preparazione al test di resistenza che si svolgerà nella prima parte dell'anno scolastico ( puoi ripetere il lavoro che, a tal fine, è stato proposto nelle lezioni di inizio anno scolastico).

Inoltre scegli un libro a carattere sportivo che solleciti il tuo interesse perché riferito allo sport che pratichi o che hai praticato, ad uno sport che ti piacerebbe praticare o perché tratta di un personaggio dello sport di cui ti interessa approfondire la conoscenza.

Al termine della lettura compila una relazione con i seguenti punti:

- TITOLO ED AUTORE
- BREVE SINTESI DEL LIBRO
- QUALI SONO I VALORI CHE HAI INDIVIDUATO?
- QUALE PARTE TI HA MAGGIORMENTE COLPITO E PERCHÉ'?
- ESPRIMI UN GIUDIZIO PERSONALE E MOTIVATO SUL LIBRO CHE HAI LETTO.

La relazione andrà consegnata in occasione della prima lezione di scienze motorie del prossimo anno scolastico.

**BUONE VACANZE!!!**

prof.ssa Emanuela Paganini