

	 <b>MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO</b> <b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI"</b> <i>Liceo Internazionale Classico e Linguistico VAPC02701R</i> <i>Liceo delle Scienze Umane VAPM027011</i> Via G. Carducci 4 – 21052 BUSTO ARSIZIO (VA) Tel. 0331 633256 - Fax 0331 674770 <a href="http://www.liceocrespi.edu.it">www.liceocrespi.edu.it</a> E-mail: <a href="mailto:comunicazioni@liceocrespi.it">comunicazioni@liceocrespi.it</a> C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D	
	 <b>FONDI STRUTTURALI EUROPEI</b> <b>pon 2014-2020</b>  <p style="font-size: small;">Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  Dipartimento per la Programmazione  Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale  Ufficio IV</p> <b>PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)</b>	
<b>Rev. 01</b> <b>Data 24/11/2022</b>	<b>RIF 7.4.1^10</b>	

LAVORO ESTIVO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 4ASU

Il periodo estivo consente di avere più tempo da dedicare alle attività di movimento.

Giochi, attività in ambiente naturale (escursioni, nuoto, ecc.).

Il suggerimento è quello di dedicare a queste attività del tempo, organizzando la giornata nel rispetto di quelle che si potrebbero definire sane abitudini di vita.

Per chi volesse utilizzare come strumento di lavoro la corsa consiglieri di iniziare con l'obiettivo di aumentare progressivamente la quantità di lavoro, scegliendo di correre in orari dove la temperatura è più fresca.

Consiglierei però di variare le attività.