

**4 MARZO 2020 Prof Carnevale Classi: 1B, 1C e 1D secondaria convitto Scienze Motorie programma classi prime dal 2/8 marzo 2020.**

OGGETTO: programma per la settimana di Scienze motorie.

Buongiorno ragazzi,

in questo periodo di "vacanze forzate", spero possiate trovare il tempo per dedicare giornalmente almeno 30 min all'attività fisica, utilizzando gli spazi a vostra disposizione quali:

cortile, parco, casa:

- correre per almeno 8 min
- utilizzare la cordicella per eseguire una serie di salti combinando una sequenza
- allenarvi per i test motori: salto in lungo da fermo, elevazione, test di reattività, test di Cooper.
- Ripassare tutte le regole dei giochi di movimento

Al rientro continueremo il lavoro sui test motori e ci organizzeremo per i tornei.

A presto,

la vostra prof Carnevale.

**4 MARZO 2020 Prof Carnevale Classi: 2B, 2C e 2D secondaria convitto Scienze Motorie programma classi seconde dal 2/8 marzo 2020.**

Buongiorno ragazzi,

spero possiate trovare il tempo per almeno 30 min al giorno di attività fisica.

Indicazioni:

- Correre per almeno 10 min
- Se vi trovate in spazi aperti allenatevi sui fondamentali della pallavolo e per la valutazione dei test motori
- In casa, utilizzando la cordicella, eseguite una sequenza di salti variando le combinazioni.
- Almeno 20 addominali da ripetere 3 volte al giorno e 20 piegamenti sulle braccia 3 volte al giorno

A presto,

la vostra prof Carnevale

## **4 MARZO 2020 Prof Carnevale Classi: 3B, 3C e 3D secondaria convitto Scienze Motorie programma classi terze dal 2/8 marzo 2020.**

Buongiorno ragazzi,

spero possiate trovare il tempo per almeno 30 min al giorno di attività fisica.

Indicazioni:

- Correre per almeno 10 minuti
- Se vi trovate in spazi aperti allenatevi sui fondamentali della pallavolo e per la valutazione dei test motori
- In casa, utilizzando la cordicella, eseguite una sequenza di salti variando le combinazioni.
- Almeno 25 addominali da ripetere 3 volte al giorno e 25 piegamenti sulle braccia 3 volte al giorno

In vista della preparazione agli esami ripassate la storia e le regole della pallavolo e della pallacanestro.

A presto,

la vostra prof Carnevale