

## ***SCIENZE MOTORIE- 1^ S- 2023-2024 -consigli per l'estate***

Il variare della routine quotidiana è una buona opportunità per....

- 1) svolgere attività fisica all'aperto: escursioni, passeggiate, pedalate, nuotate e molto altro- cogli le opportunità che ti si presentano
  
- 2) mantieni un minimo di tonicità muscolare eseguendo almeno due volte la settimana gli esercizi proposti sul tuo testo " Attivi" a pagg 29-30-31 e pagg 54-55
  
- 3) riprendere alcuni concetti proposti a lezione durante l'anno - riferimento al testo scolastico; in particolare
  - a\_ Parti del corpo; Piani di riferimento; atteggiamenti; posizioni e movimenti (da pag 7 a pag 10)
  - b\_ struttura di una lezione (pag 1-415) e "l'importanza di sbagliare" (pag 13)
  - c \_ capacità motorie (pag 46-47 +50-51-52) capacità coordinative (pag 56-57-58-59) schema di pag 61
  - d\_ Otto punti per il tuo ben-essere (pag 124)

Buone vacanze!!!