

## *SCIENZE MOTORIE- 3^L - suggerimenti per l'estate*

Ecco l'estate: varia la routine quotidiana; approfitta dell'opportunità per...

**1)** svolgere attività fisica all'aperto: escursioni, passeggiate, pedalate, nuotate, una partita con gli amici e molto altro- cogli le occasioni che ti si presentano

**2)** dal tuo testo "*In Movimento*"

a) Il sistema nervoso (pagg 58-69)

b) Capacità motorie o organico-muscolari (pag108-109)

c) Il movimento: tipologie, capacità condizionali e capacità coordinative (pagg158-163)

**3)** sarà un'estate densa di eventi sportivi, tra cui le Olimpiadi di Paris2024:

- Segui qualche evento dello sport a te più affine o che suscita la tua curiosità
- Interrogati su quanto permetta la realizzazione di un simile evento internazionale; quali vantaggi offra la tecnologia sia per la diffusione, sia per la prestanza degli attrezzi, dell'abbigliamento
- Quali le implicanze sociali; i controlli e la sicurezza....

Appunta eventuali domande da affrontare insieme al rientro il prossimo anno scolastico.

Buone vacanze!!!