**ATTIVITA'DA SVOLGERE DURANTE IL PERIODO ESTIVO**

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.

Si suggerisce di praticare ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA un’attività fisica a piacere, di media intensità (pulsazioni 130/150) della durata di ALMENO mezz’ora.

Tale attività risulterà utile 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 dei mesi di settembre ed inizio ottobre 2012).

Infine ripassa gli argomenti teorici svolti.

BUONE VACANZE!!!!!