

FUTURA

**LA SCUOLA
PER L'ITALIA DI DOMANI**



**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE DI AVERSA LEONARDO
DA VINCI**



Con sezioni associate:

CESL031016 Liceo Artistico di Aversa

*CEPS031019 Liceo Scientifico e delle Scienze Umane di
Trentola Ducenta*

PROGRAMMA DEL PRIMO INCONTRO "GSS" ISS Leonardo da Vinci - Aversa

- **Orario di presentazione alunne e alunni: 15:00**
- **Luogo: Cortile (chiostro) della sede Centrale della scuola (via Presidio n.38)**

Attività' di Mercoledì 21.02.2024

- Appello alunni+ Consegna c.medico+Elettrocardiogramma+Autorizzazione genitori
- Inizio pratica GSS/Preatletica delle seguenti attività':
- **FASE 1**
 - Esercizi di riscaldamento da fermi e in cammino + Stretching
 - Circuito di allenamento generale
- **FASE 2**
 - Calcio (pre-atletica))
 - Pallavolo (potenziamento fondamentali)
 - Tiro con l'arco (lezione base con prova)
 - Basket (pre-atletica)
 - Ping pong (potenziamento fondamentali)

Le alunne e gli alunni iscritti dovranno presentarsi muniti di:

- **CERTIFICATO MEDICO COMPRENSIVO DI ECG (ELETTROCARDIOGRAMMA)**
- **AUTORIZZAZIONE DEI GENITORI**
- **TUTA, SCARPE GINNICHE, BORSA O ZAINO CON ASCIUGAMANO**

L'intensità di lavoro sarà moderata. Le attività ginnico/sportive di questi primi incontri andranno ad allenare le capacità coordinative e condizionali delle alunne e degli alunni.

Le attività' termineranno alle ore 16:45

Il Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive della Scuola