



# IISBACHELET TEAM CHALLENGE

Lunedì 20 – Venerdì 24 Aprile

**#LONTANImaINSIEME...**

**...solo sport 3**





# TRIENNIO

<b>CLASSE</b>	<b>SETTIM 1</b>	<b>SETTIM 2</b>	<b>SETTIM 3</b>	<b>SETTIM 4</b>	<b>SETTIM 5</b>	<b>SETTIM 6</b>	<b>SETTIM 7</b>	<b>SETTIM 8</b>
<b>3AL</b>	79	90	28					
<b>3BL</b>	107	95	20					
<b>3CL</b>	77	86						
<b>3DL</b>	95	56	20					
<b>3AS</b>	63	60	26					
<b>3BS</b>	70	56	20					
<b>3CS</b>	58	67	23					
<b>3ALG</b>	59	52	22					
<b>3AT</b>	102	82	12					
<b>4AL</b>	85	85	23					
<b>4BL</b>	79	87	22					
<b>4CL</b>	80		19					
<b>4AS</b>	70	70	22					
<b>4BS</b>	76	70	23					
<b>4BLG</b>	71	77	36					
<b>4AT</b>	85	73	24					
<b>4BT</b>	78	75	48					

## TRIENNIO

CLASSE	SETTIM 1	SETTIM 2	SETTIM 3	SETTIM 4	SETTIM 5	SETTIM 6	SETTIM 7	SETTIM 8
5AL	101	90	14					
5BL	78	92	19					
5CL	81	73	29					
5AS	57	75	26					
5BS	65	62,5	24					
5AT	88	84	30					
5BT	80	68,5	33					
5CT	78	80	21					

**SEGUE**

**LA NUOVA SFIDA**

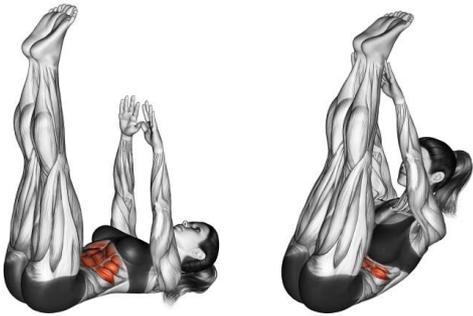
**LA NUOVA SFIDA**

# LE SFIDE

**SETTIMANA QUATTRO:**  
**da lunedì 20 a venerdì 24 Aprile**

## ADDOMINALI di RONALDO

Per questa prova bisogna sdraiarsi *supini* (a pancia in su) con le gambe unite e tese verso l'alto. Con le braccia e le spalle bisogna allungarsi e toccare la punta dei piedi con le mani, dopodiché si torna alla posizione iniziale.



[GUARDA  
IL VIDEO](#)

**CONTA OGNI VOLTA CHE TOCCHI I TUOI  
PIEDI!**

prepara il timer... **HAI 45 SECONDI**

Pronti... **VIA!!**

**IISBACHELET TEAM CHALLENGE**

# REGOLAMENTO

- ESEGUI L'ESERCIZIO DELLA SFIDA PER 30 SECONDI CONTANDO LE RIPETIZIONI; OGNI GIORNO HAI AL MASSIMO TRE TENTATIVI PER STABILIRE IL TUO RECORD
- SCRIVI AL TUO CAPITANO IL RECORD DEL GIORNO
- IL CAPITANO RACCOGLIE ENTRO LE 19,00 I RECORD DEL GIORNO DI TUTTI I PARTECIPANTI DELLA CLASSE, LI SOMMA E POI LI DIVIDE PER IL NUMERO DEI COMPONENTI DELLA CLASSE
- **Attenzione:** se non partecipate tutti il risultato della classe sarà meno positivo
- IL CAPITANO AL TERMINE DELLA SETTIMANA (Sabato) COMUNICA (con WApp) AL PROPRIO INSEGNANTE DI SCIENZE MOTORIE LA MEDIA DI OGNI GIORNO
- I PROF COMPILANO LA CLASSIFICA SETTIMANALE FRA LE CLASSI E LA PUBBLICANO SUL SITO DELLA SCUOLA

**e ATTENZIONE :**

**GIOCO PULITO**

IISBACHELET TEAM CHALLENGE

*Soddisfa di più una sconfitta pulita dove hai dato tutto, piuttosto che una vittoria ottenuta barando.  
(Yuri Chechi)*

*Praticare uno sport non deve fondarsi sull'idea del successo, bensì sull'idea di dare il meglio di sé.  
(Gabriella Dorio)*



*Il talento ti fa vincere una partita. L'intelligenza e il lavoro di squadra ti fanno vincere un campionato.  
(Michael Jordan)*