



IISBACHELET TEAM CHALLENGE

Lunedì 20 – Venerdì 24 Aprile

#LONTANImaINSIEME...

...solo sport 3



TRIENNIO

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

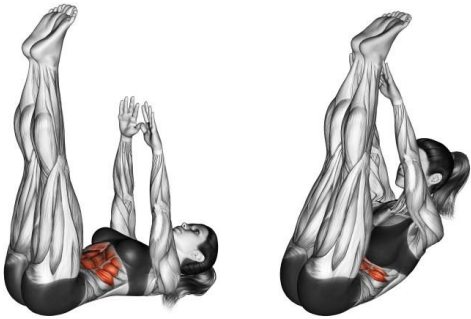
LA NUOVA SFIDA

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)*