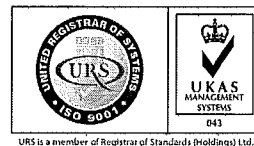


**ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"EDITH STEIN"**



Circ. n. 337

Gavirate, 17 Gennaio 2017

- Ai docenti di scienze motorie
- Ai docenti/alle classi
3BLL-1BLL-1BAFM-3ATUR
- Ai genitori
- Al sito

Oggetto: esperienza di *Crossfit*, "allenamento funzionale ad alta intensità costantemente variato"

Il sistema *fitness crossfit* è un programma di allenamento il cui obiettivo è il miglioramento generale in molte capacità organico muscolari e coordinative. Esso combina la ginnastica artistica, il sollevamento pesi olimpico e i movimenti ciclici, semplici e ripetuti, di grandi masse muscolari.

La dimostrazione si svolgerà in 3/4 incontri nelle giornate di Martedì, il 24/1, il 31/1, 7/2 e il 14/2. Gli incontri saranno strutturati in modo pratico, facendo sperimentare agli studenti l'allenamento secondo le linee guida del *crossfit*, compatibilmente con il materiale in dotazione alla scuola.

Le classi che parteciperanno direttamente all'esperienza sono 3BLL-1BLL- 1BAFM-3ATUR, mentre le classi presenti nella stessa ora potranno assistere alla dimostrazione.

I docenti che lo riterranno opportuno potranno assistere alle lezioni dimostrative.

Il responsabile competente sarà il prof. Riccardo Balbo CrossFit Level 2 Trainer (CF-L2)

IL COORDINATORE
(Maurizio Barranco)



IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Francesca Maria Franz)