

Scienze motorie

Docente: Benedetto Laura

Classe 4I

Anno scolastico 2017/18

Contenuti

- Durante il corso sono state svolte le seguenti attività:
- Spiegazione delle modalità di lavoro nell'ambiente palestra e negli spazi esterni
- Presentazione della programmazione annuale delle attività e delle modalità di verifica
- Principi generali delle attività di riscaldamento , importanza dei riferimenti fisiologici durante la fase di avvio delle attività motorie, dettagliate in base alla gradualità e all'intensità delle attività che si svolgeranno nella fase centrale della lezione
- Attività di defaticamento (esercizi respiratori e stretching)
- Attività per il miglioramento della resistenza aerobica con corse e camminate all'aperto.
- Attività di condizionamento generale ed esercizi per la coordinazione generale con l'utilizzo degli ostacoli bassi (tipo over).
- Giochi collettivi: pallavolo ,palla base e badminton.
- Approfondimento sulla psicomotricità
- 3 lezioni di nuoto
- attività di alternanza scuola/lavoro come previsto dal progetto Febea, la forza educativa dello sport in collaborazione con Scienze Umane e solo per le studentesse partecipanti al progetto.

Ivrea 30 maggio 2018

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di
classe.....