

# Scienze motorie

**Docente: Benedetto Laura**

**Classe 1D**

**Anno scolastico 2018//19**

## Contenuti

Durante il corso sono state svolte le seguenti attività:

- [ Attività ed esercizi di avviamento e riscaldamento generale, esercizi di coordinazione e preatletici
- [ Attività per il miglioramento della resistenza aerobica : attività con l'utilizzo della funicella, corse e camminate all'aperto
- [ Giochi sportivi adattati a gruppi di interesse: calcio a 5, pallavolo, basket, hit-ball, ping-pong, dodge-ball palla base.
- [ Attività di destrezza, coordinazione e rapidità.
- [ Tre lezioni di difesa personale

Ivrea 6 giugno 2019

**Benedetto Laura** .....

I rappresentanti di classe.....

**I rappresentanti di classe** .....