

Scienze motorie

Docente: Benedetto Laura

Classe 2 A

Anno scolastico 2018/19

Contenuti

- [Durante il corso sono state svolte le seguenti attività:
- [Modalità di lavoro nell'ambiente palestra e negli spazi esterni
- [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)
- [Esercizi e attività in circuito con stazioni di lavoro specifiche su vari gruppi muscolari
- [Attività per il miglioramento della resistenza aerobica (corse e camminate all'aperto su varie distanze e attività varie con l'utilizzo della funicella).
- [Attività con la musica e l'utilizzo di mezzi multimediali.
- [Due lezioni di nuoto presso la piscina " La Serra"
- [Tre lezioni di difesa personale
- [Giochi collettivi: pallavolo ,basket, calcio a 5, ping -pong, badminton ,hit-ball, pallamano

Ivrea 6 giugno 2019

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di
classe.....

