

# Scienze motorie

**Docente: Benedetto Laura**

**Classe 3 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.
- [ Tre lezioni di difesa personale.
- [ Attività di condizionamento generale ed esercizi per la coordinazione generale con l'utilizzo degli ostacoli bassi (tipo over)
- [ Giochi collettivi: pallavolo ,basket, calcio a 5, ping -pong, badminton ,hit-ball, pallamano

Ivrea 6 giugno 2019

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di  
classe.....

