

Scienze motorie

Docente: Benedetto Laura

Classe 4I

Anno scolastico 2018/19

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 della funicella , della spalliera e della scala orizzontale.

- [Giochi collettivi: pallavolo ,palla base e badminton.

- [Approccio all'utilizzo della metodologia Clil per alcune lezioni sullo yoga .

- [Tre lezioni di difesa personale

Ivrea 6 giugno 2019

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di
classe.....