

Scienze motorie

Docente: Benedetto Laura

Classe 1 I

Anno scolastico 2015/16

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 (attività varie con l'utilizzo della funicella)
- 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
- Lezioni di mindfulness con l'utilizzo del laboratorio multimediale
- Lezioni di zumba e di step con l'utilizzo del pc, del videoproiettore e della connessione internet (tipo maxischermo)
- Lezioni di arrampicata presso la palestra dedicata (k3)

Ivrea 26 maggio 2016

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di
classe.....