

# Scienze motorie

**Docente: Benedetto Laura**

**Classe 2I**

**Anno scolastico 2015/16**

## **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
- Attività con l'utilizzo degli ostacoli bassi (tipo over)
- Giochi sportivi adattati a gruppi di interesse: calcio a 5, pallavolo, basket, pallamano, hit-ball, ping-pong, dodge-ball palla base
- Lezioni di arrampicata in apposita palestra di arrampicata (K3)
- Lezioni di mindfulness svolte con l'utilizzo del laboratorio multimediale
- Lezioni di zumba e di step con l'utilizzo del videoproiettore, del pc e del collegamento internet

Ivrea 26 maggio 2016

**Benedetto Laura** .....

**I rappresentanti di classe 2 I**.....