

Scienze motorie

Docente: Benedetto Laura

Classe 4 C

Anno scolastico 2015/16

Contenuti

Durante il corso sono state svolte le seguenti attività:

- Modalità di utilizzo degli spazi di lavoro nell'ambiente palestra e negli spazi esterni
- Discussione sulla 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 durante la fase centrale della lezione
- Attività di defaticamento (esercizi respiratori e stretching)
- Attività per il miglioramento della resistenza aerobica (corse all'aperto su varie distanze e 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 svolte nel laboratorio multimediale
- Ricerca ed esposizione di argomenti teorici di carattere anatomico e fisiologico

Ivrea 26 maggio 2016

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di
classe.....