

Scienze motorie

Docente: Benedetto Laura

Classe 4 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)
- Lezioni di mindfulness svolte nel laboratorio multimediale
- Lezioni di zumba e di step con l'utilizzo del video-proiettore, del pc e del collegamento internet(tipo maxischermo).
- 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, , ping -pong, badminton ,hit-ball,
- Lezioni di arrampicata (3 volte)

Ivrea 26 maggio 2016

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di
classe.....