

Scienze motorie

Docente: Benedetto Laura

Classe 3 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)
- Attività con la musica: impostazione ed esecuzione di alcuni esercizi di step e di zumba con base musicale e con l'utilizzo del videoproiettore, del pc e del collegamento internet.
- Lezioni di mindfulness con l'utilizzo del laboratorio multimediale
- Giochi collettivi: pallavolo ,palla base e badminton
- Lezioni di arrampicata (3 volte)

Ivrea 26 maggio 2016

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di
classe.....