

# Scienze motorie

**Docente: Benedetto Laura**

**Classe 1I**

**Anno scolastico 2017/18**

## **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, corse e camminate all'aperto

Attività con l'utilizzo degli ostacoli bassi (tipo over)

- Giochi sportivi adattati a gruppi di interesse: calcio a 5, pallavolo, basket, hit-ball, ping-pong, dodge-ball palla base.
- Attività svolte a stazioni di lavoro inserite in circuito.
- Attività di destrezza, coordinazione e rapidità.
- Attività di danza moderna con l'utilizzo di mezzi multimediali
- Tre lezioni di nuoto presso la piscina “ La Serra”.

Ivrea 30 maggio 2018

**Benedetto Laura** .....