

# Scienze motorie

**Docente: Benedetto Laura**

**Classe 2 M**

**Anno scolastico 2017/18**

## **Contenuti**

- Durante il corso sono state svolte le seguenti attività:
- Modalità di lavoro nell'ambiente palestra e negli spazi esterni
- 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)
- Esercizi e attività in circuito con stazioni di lavoro specifiche su vari gruppi muscolari
- Attività per il miglioramento della resistenza aerobica ( corse e camminate all'aperto su varie distanze e attività varie con l'utilizzo della funicella).
- Attività con la musica e l'utilizzo di mezzi multimediali.
- Tre lezioni di nuoto presso la piscina “ La Serra”
- 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

Ivrea 30 maggio 2018

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di  
classe.....

