

# Scienze motorie

**Docente: Benedetto Laura**

**Classe 3I**

**Anno scolastico 2017/18**

## **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 e camminate all'aperto su varie distanze ).
- Attività di condizionamento generale ed esercizi per la coordinazione generale con l'utilizzo degli ostacoli bassi (tipo over)
- Giochi collettivi: pallavolo , ping -pong, badminton ,hit-ball.
- Lezioni di danza moderna svolte con l'utilizzo di mezzi multimediali

Ivrea 30 maggio 2018

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di  
classe.....