

Scienze motorie

Docente: Benedetto Laura

Classe 1G

Anno scolastico 2018/19

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 della spalliera e della scala orizzontale
- [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.
- [Tre lezioni di nuoto presso la piscina “ La Serra”

Ivrea 6 giugno 2019

Benedetto Laura

I rappresentanti di classe