

Scienze motorie

Docente: Benedetto Laura

Classe 4 A

Anno scolastico 2018/19

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 con l'utilizzo della spalliera e della scala orizzontale.
- [Attività per il miglioramento della resistenza aerobica (corse e camminate all'aperto su varie distanze).
- [tre lezioni di difesa personale
- [Giochi collettivi: pallavolo , ping –pong, badminton ,hit-ball.
- [Lezioni di danza moderna svolte con l'utilizzo di mezzi multimediali

Ivrea 6 giugno 2019

Prof. Benedetto Laura.....

I rappresentanti di
classe.....