

Programma svolto di scienze motorie a.s.2015/16

Docente: Laura Benedetto

Classe 5L

Contenuti

- Attività pratiche per lo sviluppo della capacità condizionali, in particolare per la resistenza generale
- Attività ed esercizi di coordinazione generale e specifica con e senza piccoli attrezzi
- Attività ed esercizi selezionati per gruppi muscolari specifici (svolti anche in forma di circuito)
- Giochi a squadre: pallavolo, calcio a 5 hit-ball, dodge-ball
- Con un gruppo specifico di studenti: educazione al ritmo tramite esercizi con lo step. Per lo svolgimento di questa attività si è utilizzato il video proiettore, il pc e il collegamento internet. Si è inoltre preparato, sempre con l'ausilio del video e del pc un esercizio con il ritmo zumba.
- Attività di gioco a piccoli gruppi: badminton e ping-pong
- Attività individuali: tre lezioni di arrampicata
- Attività di mindfulness: tre lezioni con l'utilizzo del laboratorio multimediale
- Contenuti teorici: conferenza sul doping

Esperienza Clil

Lettura, traduzione e commento dell'articolo di giornale "It is time to forget Lance Armstrong".

Dialoghi in lingua inglese svolti in collaborazione con la teacher assistant

Ivrea 26 maggio 2016

L'insegnante Laura Benedetto

I rappresentanti di classe 5 L :.....