

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
CLASSE - SEZIONE	2 A
DOCENTE	BENFENATI DANIELA

- Il nuoto: cenni storici – gli stili – i tuffi
- Il salvamento
- Capacità condizionali: definizione e che cosa sono
 - La resistenza: che cosa è e come allenarla – attività pratica
Corsa di resistenza - funicella
 - La forza: che cosa è e come allenarla – attività pratica finalizzata alla forza addominale e degli arti inferiori
 - L'elasticità: lo stretching – che cosa è- perché farlo e come svolgere gli esercizi
 - La velocità: definizione e possibili esercizi per allenarla
- La forma fisica e l'allenamento
- La supercompensazione – omeostasi
- Le caratteristiche del carico allenante
- Le parti della lezione di Scienze motorie: riscaldamento- fase centrale- defaticamento
 - Quali esercizi svolgere per ogni fase della lezione- attività pratica
- L'allenamento: che cosa è – come renderlo efficace
- Circuit training – percorsi e staffette
- Il Fairplay: decalogo del Fairplay – il Fairplay a scuola e nello sport
- Bebe Vio: la storia – le paraolimpiadi – visione filmato “se lo dici si può fare”
- Visione film “Invictus”

I sottoscritti DIAZ IVANA e MINORETTI SAMUELE, studenti della classe 2°A dichiarano che in data 28/05/2021 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di SCIENZE MOTORIE.

F.to
Ivana Diaz

F.to
Samuele Minoretti

*(Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)
[da cancellare nell'originale su cui firmano a mano gli studenti]*

Erba, 28/05/2021

IL DOCENTE

Daniela Benfenati

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2 del DLgs n.39/1993)

[da cancellare nell'originale su cui si firma a mano]