

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
CLASSE - SEZIONE	3 A
DOCENTE	BENFENATI DANIELA

- Le olimpiadi antiche e moderne: cenni storici e svolgimento
 - Atleti italiani delle forze armate
 - Che cosa sono C.I.O e C.O.N.I
 - Visione filmato “I limiti non esistono” – le paraolimpiadi
- Atletica leggera: regole e regolamento
 - Corsi e concorsi
 - Passi e appoggi
 - Partenza dai blocchi
 - Tempo di reazione
- Telecronaca sportiva: visione di alcuni filmati di telecronache – prove di speaker
- 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
- Concetto di salute – i rischi della sedentarietà
- Circuit training – percorsi e staffette
- Back school: principi che la regolano – esercizi atti a prevenire le algie e migliorare la postura
- L’importanza della respirazione nella backschool e nell’Ed. posturale
- Ed.posturale: come l’allenamento migliora la propria condizione fisica
- Primo soccorso: differenza tra primo soccorso e pronto soccorso – NUE – scenari e BLS

I sottoscritti **MARTINELLI SAMUELE** e **MAULE FEDERICO**, studenti della classe 3[°]A dichiarano che in data 28/05/2021 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di **SCIENZE MOTORIE**.

F.to

F.to

Samuele Martinelli

Federico Maule

*(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

(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]