

<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	
<b>MATERIA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
<b>CLASSE - SEZIONE</b>	<b>3 S</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>BENFENATI DANIELA</b>

- 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 **CASTELLETTI CAMILLA** e **ORSENIGO SARA**, studenti della classe 3°S dichiarano che in data 28/05/2021 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di **SCIENZE MOTORIE**.

F.to  
Camilla Castelletti

F.to  
Sara Orsenigo

*(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]*