|  |
| --- |
| **PROGRAMMA SVOLTO** |
| **MATERIA** | **SCIENZE MOTORIE** |
| **CLASSE - SEZIONE** | **5 S** |
| **DOCENTE** | **BENFENATI DANIELA** |

### PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO FINO AL 15 MAGGIO 2021

* CAPACITA’ CONDIZIONALI: RESISTENZA (corsa di resistenza- salto alla funicella) – VELOCITA’ (potenziamento addominale- arti inferiori e superiori) – ELASTICITA ( stretching generale)
* CAPACITA’ COORDINATIVE: RITMO (lezioni di tonificazione abbinate alla musica)
* GINNASTICA POSTURALE: principi cardine – paramorfismi e dismorfismi
* TRAUMATOLOGIA: cause-sintomi e trattamento delle varie patologie
* LA RESPIRAZIONE: differenti tipi di respirazione- importanza della respirazione nello sport
* YOGA- PILATES-QI-GONG-KARATE-TRAINING AUTOGENO
* ATLETICA: LA RESPIRAZIONE nella corsa di resistenza e nella corsa veloce
* YOGA: IL SALUTO AL SOLE- tecnica e principi
* ALIMENTAZIONE: l’importanza dell’alimentazione- principi nutritivi degli alimenti-l’alimentazione nello sportivo
* PRIMO SOCCORSO: basi per la traumatologia

### PROGRAMMA CHE SI PRESUME DI SVOLGERE DOPO IL 15 MAGGIO

* ATTIVITA’ ALL’APERTO: attività di resistenza da svolgere nei dintorni della scuola

I sottoscritti LAZZARONI CECILIA e LIA ELISA, studenti della classe 5s dichiarano che in data 06/MAGGIO/2021 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di SCIENZE MOTORIE.

|  |  |
| --- | --- |
| *F.to Cecilia Lazzaroni* | *F.to Lia Elisa* |
|  |  |  |

*(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, 06/MAGGIO/ 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]*