

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

I Capacità condizionali:

o La resistenza: che cosa è e come allenarla – attività pratica

o La forza: che cosa è e come allenarla – attività pratica finalizzata alla forza addominale e degli arti inferiori

o L'elasticità: lo stretching – che cosa è- perché farlo e come svolgere gli esercizi

• Le parti del corpo umano: nomenclatura

• Piani e assi: quali sono e come si svolgono gli esercizi

• Le parti della lezione di Scienze motorie: riscaldamento- fase centrale- defaticamento

o Quali esercizi svolgere per ogni fase della lezione- attività pratica

• L'allenamento: che cosa è – come renderlo efficace

• I principi e le fasi dell'allenamento

• Capacità coordinative: quali sono – come allenarle – quali esercizi svolgere – attività pratica

• funicella: attività di coordinazione e resistenza

• Il Fairplay: decalogo del Fairplay – il Fairplay a scuola e nello sport

• Le dipendenze: sostanze che danno dipendenza – l'informazione e la prevenzione

• Il doping: che cosa è e come contrastarlo

• Pallacambio: regole e regolamento – prime prove di partita

• Pattinaggio: lezione pratica

• Visione film: Walk ride rodeo – Billy Elliot

I sottoscritti Maraschiello Sofia e Bianchi Ginevra, studenti della classe 1S dichiarano che in data 30 maggio 2022 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di SCIENZE MOTORIE.

F.to

Sofia Maraschiello

F.to

Ginevra Bianchi

*(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, 30 maggio 2022

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]