

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

- Il nuoto: gli stili – i tuffi – apnea
- Apparato cardio circolatorio - fcm e come calcolarla
- Apparato respiratorio; gli organi della respirazione – come avviene la respirazione
- La resistenza: che cosa è e come allenarla – attività pratica
- Corsa di resistenza
- Allenamento alla resistenza e coordinazione: la funicella
- La forza: che cosa è e come allenarla – attività pratica finalizzata alla forza addominale e degli arti inferiori
- Allenamento – omeostasi – supercompensazione e adattamento
- Le capacità condizionali cosa sono e come allenarle
- L'elasticità: lo stretching – che cosa è- perché farlo e come svolgere gli esercizi
- Circuit training – percorsi e staffette
- Pallatennis: fondamentali di gioco
- Visione film "Race"

Il sottoscritti Spinelli Sydney e Strofante Silvia, studenti della classe 2S dichiarano che in data 27 maggio 2022 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di SCIENZE MOTORIE.

F.to
Sydney Spinelli

F.to
Silvia Strofante

(Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)

Erba, 27 maggio 2022

IL DOCENTE

Daniela Benfenati

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