

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

- Apparato scheletrico: anatomia - funzioni -
- Capacità coordinative
Attività a gruppi con palloni e bastoni sull'equilibrio e la reattività
- Capacità condizionali
Concetto di allenamento - omeostasi - supercompensazione
Carico allenante - recupero e rigenerazione
La resistenza: che cosa è e come allenarla - attività pratica
Corsa di resistenza -
- Attività di coordinazione e resistenza: la Funicella
- La forza: che cosa è e come allenarla - attività pratica finalizzata alla forza addominale
- L'elasticità: lo stretching - che cosa è - perché farlo e come svolgere gli esercizi
- Videocronaca: definizione e significato
Cronaca di uno sport realizzata utilizzando piattaforme di sharing video o social network
- Pallatennis: impostazione fondamentali e partita
- visione film "Una stagione da ricordare"
- Primo soccorso: differenza tra primo soccorso e pronto soccorso - NUE - scenari e BLS
- Attività all'aria aperta

I sottoscritti Zanetti Giorgia e Risi Noemi, studenti della classe 3 A dichiarano che in data 31 maggio 2022 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di SCIENZE MOTORIE.

F.to
Giorgia Zanetti

F.to
Noemi Risi

*(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, 31 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]