

| PROGRAMMA SVOLTO | |
|-------------------------|--------------------------|
| MATERIA | SCIENZE MOTORIE |
| CLASSE - SEZIONE | 4A |
| DOCENTE | BENFENATI DANIELA |

- Ripasso muscoli: sistema muscolare e scheletrico
Origine e inserzione
Agonisti e antagonisti
Tipi di muscoli
- Capacità condizionali
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
- Ed. alimentare: principi nutritivi - fabbisogno energetico – concetto di “dieta”
- Tiro con arco: impostazione del tiro e esercitazioni pratiche
- pallavolo: partita ed esercitazioni
- visione film “Million dollar baby”
- Primo soccorso: progetto svolto in collaborazione con SOREU
- differenza tra primo soccorso e pronto soccorso – NUE – scenari e BLS

I sottoscritti Castelletti Silvia e Ripamonti Giada, studenti della classe 4A dichiarano che in data 27 maggio 2022 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di SCIENZE MOTORIE.

F.to
Silvia Castelletti

F.to
Giada Ripamonti

*(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, 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)
[da cancellare nell'originale su cui si firma a mano]*