

PROGRAMMA SVOLTO	
<b>MATERIA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
<b>CLASSE - SEZIONE</b>	2A
<b>DOCENTE</b>	<b>BENFENATI DANIELA</b>

- 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 “Glory Road”

Il sottoscritti Diaz Ivana e Cocchiararo Linda, 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  
*Ivana Diaz*

F.to  
*Linda Cocchiararo*

*(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)*