

 <p>POLO UMANISTICO LICEOCRESPI</p>	 <p>MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO</p> <p>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI" <i>Liceo Internazionale Classico e Linguistico VAPC02701R</i> <i>Liceo delle Scienze Umane VAPM027011</i> Via G. Carducci 4 – 21052 BUSTO ARSIZIO (VA) Tel. 0331 633256 - Fax 0331 674770 www.liceocrespi.edu.it E-mail: comunicazioni@liceocrespi.it C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D</p>	
 <p>AMBITO TERRITORIALE N°35 VARESE</p>	 <p>UNIONE EUROPEA</p> <p>FONDI STRUTTURALI EUROPEI</p> <p>pon 2014-2020</p>  <p>MIUR</p> <p>Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Dipartimento per la Programmazione Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale Ufficio IV</p> <p>PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)</p>	

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
 CLASSE 1 BL
 PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2023/24

PROF. SSA ELISABETTA VASSALLO

CONTENUTI DEL PIANO ANNUALE

Attività ed esercizi a carico naturale
Attività ed esercizi di coordinazione oculo-manuale con piccoli attrezzi, palla, fune
Attività ed esercizi ai grandi attrezzi: spalliere (potenziamento muscolare, mobilità articolare)
Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate
Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e in volo
Esercizi di rilassamento, di respirazione e di controllo posturale
Esercizi di stretching, elasticità muscolare e mobilità articolare
Attività sportive individuali e di squadra: atletica, pattinaggio, ginnastica artistica, basket
Attività in ambiente naturale
Attività utili per sviluppare creatività, fantasia e consapevolezza
Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate
Attività ludiche in squadra: giochi, staffette
La resistenza: avvio all'allenamento aerobico, misurazioni della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo, produzione di un diario di bordo sull'evoluzione dell'allenamento utile a raccogliere le modificazioni dei parametri fisiologici e le riflessioni personali; test finale: corsa continua per 20 minuti.
Nozioni essenziali su norme di comportamento ai fini della prevenzione di infortuni in palestra

Busto A. 03/06/2024

PROF. SSA VASSALLO ELISABETTA

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE