



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI"

*Liceo Internazionale Classico e Linguistico VAPC02701R*

*Liceo delle Scienze Umane VAPM027011*

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



## PROGRAMMA SVOLTO – SCIENZE MOTORIE - ANNO SC. 2023-24 CLASSE 1CL

In generale la classe ha raggiunto gli obiettivi prefissati tramite:

- Uscita di trekking a Mergozzo-Montorfano.
- Nomenclatura attrezzi ed avvio alla terminologia specifica.
- Attività di tipo collaborativo a coppie e piccoli gruppi.
- Attività ed esercizi a corpo libero a carico naturale.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi: la funicella.
- Attività ed esercizi di rilassamento e di stretching.
- Attività sportive individuali: atletica leggera (corsa di resistenza) e pattinaggio su ghiaccio.
- Attività sportive di squadra: badminton, pallavolo.
- Attività atte a migliorare le capacità coordinative e condizionali anche in assistenza reciproca.
- Semplici informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento ( interval training e fartlek).
- Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione di infortuni e del primo soccorso.
- L'apparato scheletrico: struttura e benefici dell'attività sportiva.
- Attività in ambiente naturale al Parco del Museo del Tessile.
- Riflessioni sui benefici dell'attività motoria in ambiente naturale.
- Apprendimento tecnica di rilevazione delle pulsazioni cardiache a riposo e sotto sforzo.
- Tutte le attività pratiche proposte sono state correlate di inerenti spiegazioni teoriche (anche i test). In particolare si è affrontato la conoscenza dei benefici derivanti dalla pratica motoria anche come educazione civica.
- Cenni di educazione posturale e di educazione alimentare.
- Orientamento: riflessioni sul benessere personale attraverso l'ascolto ed il riconoscimento della risposta motoria e l'accettazione del limite.
- Le sopraccitate tematiche sono state affrontate con la classe sotto forma di discussione dialogata anche a partire da materiali proposti nel corso delle lezioni e pubblicati sulla piattaforma Google d'Istituto.

Busto Arsizio, 30 maggio 2024

La docente  
(prof.ssa Emanuela Paganini)

I rappresentanti degli studenti