



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



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 2 BC
PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2023/24
PROF. STANISLAO FARAONE

CONTENUTI DEL PIANO ANNUALE

Attività ed esercizi a corpo libero a carico naturale
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: 1000mt
Gli sport invernali Pattinaggio su ghiaccio. Il riscaldamento.
Ginnastica a corpo libero. La verticale Esercizi di controllo posturale, di allungamento e stretching
I benefici del movimento sull'organismo
Attività in ambiente naturale al parco (Museo del tessile)
Ginnastica addominale (test)
Il basket. La Pallavolo. Giochi di gruppo.
Ed. Civica: l'alimentazione dello sportivo

Busto A. 07/06/2024

PROF. STANISLAO FARAONE

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE