

 <p>POLO UMANISTICO <b>LICEOCRESPI</b></p>	 <p><b>MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO</b></p> <p><b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI"</b>  <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  <a href="http://www.liceocrespi.edu.it">www.liceocrespi.edu.it</a> E-mail: <a href="mailto:comunicazioni@liceocrespi.it">comunicazioni@liceocrespi.it</a>          C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D</p>	
 <p>AMBITO TERRITORIALE N°35 VARESE</p>		
 <p><b>FONDI STRUTTURALI EUROPEI pon 2014-2020</b></p> <p>PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)</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>		

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
 CLASSE 3 AL  
 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: palle, palloni
Attività ed esercizi ai grandi attrezzi: spalliere
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, pallavolo, nuoto, Quadro Svedese
Attività in ambiente naturale
Olimpiadi: antiche e moderne.
Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate
La resistenza: 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 30 minuti e 1000 metri.
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