



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](http://www.liceocrespi.edu.it) E-mail: [comunicazioni@liceocrespi.it](mailto:comunicazioni@liceocrespi.it)  
C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 3 BL  
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
Test teorico sulla resistenza
Attività di pattinaggio su ghiaccio Esercizi di controllo posturale, di allungamento e stretching
La forza e la velocità
Test pratici e teorici sulla velocità e sulla forza.
Attività in ambiente naturale al parco (Museo del tessile )
Sport di squadra (la pallavolo).
Ed. Civica: le Olimpiadi

Busto A. 07/06/2024

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

Prof. Stanislao Faraone