



**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. 0331633256 - Fax 0331674770

[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 4 CL

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2023/24

PROF. STANISLAO FARAONE

**CONTENUTI DEL PIANO ANNUALE**

Attività ed esercizi a corpo libero a carico naturale
La resistenza (allenamento aerobico presso il museo del tessile), la mobilità articolare, il riscaldamento. Il debito di ossigeno.
Test teorici e pratici sulla resistenza Esercizi di controllo posturale, di allungamento e stretching. Rilevazione dei passi con app
Pattinaggio su ghiaccio
Il Metabolismo muscolare - La Forza e la velocità.
Test teorici e pratici sulla forza e sulla velocità
Trekking urbano: gli effetti benefici della camminata.
Nomenclatura specifica della disciplina.
Giochi di gruppo - la pallavolo
Ed. Civica: la violenza di genere nel mondo dello sport.

**Busto Arsizio 06/06/2024**

**Il docente**

Faraone Stanislao

I rappresentanti di classe