



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 5 AL
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 |
| Alimentazione e sport |
| Ginnastica artistica a corpo libero. Esercizi di controllo posturale, di allungamento e stretching |
| Pattinaggio su ghiaccio |
| Attività in ambiente naturale al parco (Museo del tessile) |
| La forza: test della palla medica, test degli addominali |
| Attività di Badminton, il quadro svedese |
| Sport di squadra (la pallavolo), il basket, la pallamano. |
| Gli sport acquatici- Gli sport invernali. |
| Ed. Civica: Le olimpiadi di Berlino del 1932 (Race, il colore della vittoria). |

Busto A. 07/06/2024

Prof. Stanislao Faraone

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE