

 <p>POLO UMANISTICO LICEOCRESPI</p>	 <p>MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI" <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 www.liceocrespi.edu.it E-mail: comunicazioni@liceocrespi.it C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D</p>	
 <p>AMBITO TERRITORIALE N°35 VARESE</p>		
 <p>UNIONE EUROPEA</p> <p>FONDI STRUTTURALI EUROPEI</p> <p>pon 2014-2020</p> <p>MIUR</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> <p>PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)</p>		
<p>Rev. 01 Data 24/11/2022</p>		<p>RIF 7.4.1^10</p>

PROGRAMMA A.S. 2023-24

CLASSE 5ASU

CONTENUTI DISCIPLINARI:

- Esercitazioni per la strutturazione e l'affinamento degli schemi motori di base: esercizi a corpo libero finalizzati all'acquisizione di schemi di movimento corretti relativi ai gesti basilari (correre, saltare, rotolare ecc.)
- Esercitazioni per il potenziamento e la gestione delle qualità fisiche condizionali (forza, resistenza, mobilità articolare, coordinazione).
- Specialità dell'atletica leggera: corse di velocità e di resistenza, salti in estensione, lavoro di avviamento ai lanci.
- La pallavolo: esercitazioni sui fondamentali: il palleggio, il bagher, la battuta, fasi di gioco.
- La pallamano: esercitazione sui fondamentali, disposizione in campo, partita.
- Lezioni di pattinaggio su ghiaccio.
- Triathlon: competizione tra classi.

- Visione di filmati a carattere sportivo.
- Test di valutazione delle qualità fisiche.
- Elementi teorici di igiene del movimento e sane abitudini di vita.

Firme _____