CertI NT® 2012

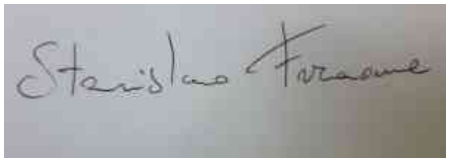
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI"
Liceo Internazionale Classico e Linguistico VAPC02701R
Liceo delle Scienze Umane VAPM027011
Via G. Carducci 4 – 21052 BUSTO ARSIZIO (VA)
Tel. 0331 633256 - Fax 0331 674770
www.liceocrespi.edu.it *E-mail: comunicazioni@liceocrespi.it*
C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1 BC
PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/23
PROF. STANISLAO FARAONE

CONTENUTI DEL PIANO ANNUALE

Attività ed esercizi a corpo libero a carico naturale
Le capacità condizionali. La velocità e 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
L'apparato locomotore.
Ginnastica a corpo libero. La capovolta in avanti Esercizi di controllo posturale, di allungamento e stretching
Il rachide: struttura e funzioni, curve fisiologiche, paramorfismi.
I benefici del movimento sull'organismo
Attività in ambiente naturale al parco (Museo del tessile)
Ginnastica addominale (test)
Nomenclatura specifica della disciplina e degli attrezzi della palestra.
Il basket: i fondamentali, il regolamento. Pallavolo. Giochi di gruppo.
Ed. Civica: I benefici dello sport in ambiente naturale (lavori di gruppo).

Busto A. 06/06/2023

I Rappresentanti di classe

PROF. STANISLAO FARAONE