

 <p>POLO UMANISTICO <b>LICEOCRESPI</b></p>	 <p>MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO  <b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI"</b>  <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  <a href="http://www.liceocrespi.edu.it">www.liceocrespi.edu.it</a> E-mail: <a href="mailto:comunicazioni@liceocrespi.it">comunicazioni@liceocrespi.it</a>  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 4ASU

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

Firme \_\_\_\_\_