

	 <p style="text-align: center;"> <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>	
---	--	---

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 3 DL  
PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2020/21  
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 contrazione muscolare, il metabolismo energetico dei muscoli.
Ginnastica a corpo libero: l'equilibrio (l'equilibrio dal punto di vista organico e della fisica). Esercizi di controllo posturale, di allungamento e stretching
La ginnastica artistica: il salto della cavallina, gli attrezzi, il corpo libero.
Infortuni sportivi, prevenzione e primo soccorso.
La mobilità articolare, lo stretching. L'equilibrio (dal punto di vista fisico e organico).
Attività in ambiente naturale al parco (del tessile e Milano)
Trekking urbano: gli effetti benefici della camminata, ideazioni di percorsi urbani.
Nomenclatura specifica della disciplina.
Gli sport di squadra.
Ed. Civica: le motivazioni nello sport. Visione e commento del film “ Alex & me”

Busto A. 26/05/2021

PROF. STANISLAO FARAONE

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE